

DIAK

Hanna Lehtimäki

Sosionomi (AMK)

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2024



Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen varhaiskasvatuksessa ja kotona

Lapsen itsesätelytaidot vanhempainkahvilan teemana

TIIVISTELMÄ

Hanna Lehtimäki

Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen varhaiskasvatuksessa ja kotona. Lapsen itsesääätelytaidot vanhempainkahvilan teemana.

38 sivua ja 4 liitettä

Syksy, 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli yhteistyössä varhaiskasvatusyksikön kanssa järjestää siellä hoidossa olevien lasten vanhemmille vanhempainkahvila. Kahvilatapahtuman teemana oli lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen ja lapsen itsesääätelytaitojen vahvistaminen. Tarkoituksena oli samalla tarjota vanhemmille sekä tietoa aiheesta että tilaisuus osallisuuteen ja avoimeen vuorovaikutukseen toisten vanhempien kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea lapsiperheen hyvinvointia itsesääätelytaitojen näkökulmaa painottaen sekä tarjota vanhemmille keinoja lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin tukemiseen kotona. Lisäksi tavoitteena oli opinnäytetyön hyödyntäminen osana työyhteisön kehittämistyötä ja vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön lisäämistä.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Työelämäyhteistyötaho toi esiin kiinnostuksensa kehittää vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä ja sovimme toteutustavaksi vanhempainkahvilan, jossa käsitellään perheen hyvinvointiin ja lapsen itsesääätelytaitojen tukemiseen liittyviä asioita. Toteutus alkuperäisessä muodossaan kuitenkin estyi. Sen sijaan vanhempainkahvilaan suunniteltu esitys ja aihepiiri käytiin läpi työyhteisön kanssa keskustellen. Opinnäytetyön lapsiperheille tarkoitetut materiaalit jäivät päiväkodille hyödynnettäväksi ja lapsiperheille jaettaviksi.

Vaikka opinnäytetyön toteutus alkuperäisessä muodossaan jäi toteutumatta, voidaan suunniteltua vanhempainkahvilan ideaa mahdollisesti hyödyntää työyhteisössä myöhemmin osana perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Opinnäytetyön materiaaleja voidaan hyödyntää esimerkiksi osana hyvinvoinnin ja itsesääätelyn aihealueisiin liittyvää keskustelua vanhempien kanssa sekä varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelussa. Vanhemmat voivat myös itsenäisesti perehtyä heille välitettyihin materiaaleihin ja hyödyntää niitä perheen hyvinvoinnin tukena. Jaetut materiaalit voivat herättää ajatuksia ja mahdollistaa lisäkeskustelua aiheesta vanhempien ja varhaiskasvattajien kesken.

Asiasanat: Hyvinvointi, itsesääätely, lapsiperheet, stressi, tunnetaidot

ABSTRACT

Hanna Lehtimäki

Supporting the well-being of families with children in early childhood education and at home. A child's self-regulation skills as the theme of a parents' cafe.

38 pages and 4 appendices

Autumn, 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

The purpose of the thesis was to organize a parents' cafe for the parents of the children in early childhood education in cooperation with the early childhood education unit. The theme of the cafe event was supporting the well-being of families with children and strengthening the child's self-regulation skills. At the same time, the purpose was to offer parents both information on the topic and an opportunity for participation and open interaction with other parents.

The aim of the thesis was to support the well-being of families with children, emphasizing the perspective of self-regulation skills, and to offer parents ways to support the well-being of the child and the whole family at home. In addition, the goal was to utilize the thesis as part of the development work of the early childhood education unit's working community and to increase cooperation with parents.

The thesis is focused on development. The thesis partner brought up their interest in developing cooperation with parents, and parents' cafe was chosen as the means of implementation, where issues related to the family's well-being and supporting the child's self-regulation skills would be discussed. However, the original plan could not be carried out. Instead, the presentation and topics planned for the parents' cafe were discussed with the working community. The materials intended for families with children, created as part of the thesis, were left for the early childhood education unit to be used in their activities and distributed to families.

Although the implementation of the thesis in its original form was not realized, the idea of the planned parents' cafe can possibly be used by the work community later as part of the cooperation with families. The materials of the thesis can be used, for example, as part of a discussion with parents related to the topics of well-being and self-regulation and in the planning of pedagogical activities in early childhood education. Parents can also independently familiarize themselves with the materials passed on to them and use them to support the family's well-being. The shared materials can provoke thoughts and enable further discussion on the topic between parents and early childhood educators.

Keywords: Emotional skills, families with children, self-regulation, stress, well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 STRESSIN SÄÄTELYN BIOLOGINEN PERUSTA.....	7
2.1 Stressin säätelytaidot hyvinvoinnin ja kehityksen perustana	7
2.2 Stressin säätelyn kehityksen tukeminen tutkitun tiedon valossa.....	9
3 LAPSEN ITSESÄÄTELYN KEHITYKSEN JA HYVINVOINNIN TUKEMINEN	11
3.1 Varhaiskasvatusikäisen lapsen itsesäätelyn kehittyminen.....	11
3.2 Varhaiskasvatusikäisen lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen....	13
3.3 Positiivisen pedagogiikan näkökulmia lapsen ja perheen hyvinvointiin	15
4 PERHEIDEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ VARHAISKASVATUKSESSA	17
4.1 Perheen ja vanhemmuuden tukemisen merkitys varhaiskasvatuksessa	17
4.2 Perheiden kanssa tehtävä yhteistyö varhaiskasvatuksessa	19
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖTAHO	22
5.1. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	22
5.2 Opinnäytetyön työelämäyhteistyötaho.....	23
6 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT.....	24
6.1 Kehittämisen prosessi.....	24
6.2 Kehittämisen menetelmät.....	28
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
8 POHDINTA	31
8.1 Opinnäytetyön toteutus ja merkitys osana omaa ammatillista kasvuani	31
8.2 Opinnäytetyön merkitys varhaiskasvatuksessa vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön osalta	33
LÄHTEET	35

LIITE 1. Tiedote tutkimuksesta ja suostumuslomake	39
LIITE 2. PowerPoint-esitys.....	41
LIITE 3. Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen -esite	51
LIITE 4. Palautelomake	63

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatuslain ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaisen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen (L 540/2018 3. §; Opetushallitus, 2022, s. 14). Varhaiskasvatuslain tavoitteissa on myös mainittu yhdessä lapsen sekä lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi toimiminen sekä lapsen vanhemman tai huoltajan tukeminen kasvatustyössä (L 540/2018 3. §).

Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyvien taitojen vahvistaminen siten, että heidän kanssaan käsitellään hyvinvointia edistäviä asioita, kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia tuetaan myös tunneilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaitoja voidaan vahvistaa opettamalla heitä havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Lisäksi lasta opetetaan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisen kehoa. Lasten hyvinvointia edistetään myös tarjoamalla mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen. Varhaiskasvattajilla on keskeinen rooli lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen harjoittelun ja kehityksen tukemisessa. (Opetushallitus, 2022, s. 25, s. 33.)

Opinnäytetyössä käsitellään lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukemista varhaiskasvatuksessa ja kotona erityisesti lapsen itsesäätelytaitojen tukemisen näkökulmasta. Opinnäytetyön työelämäyhteistyötahona toimi espoolainen varhaiskasvatuksen yksikkö. Tarkoituksena oli alun perin suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille suunnattu vanhempainkahvila, jossa käsiteltäisiin hyvinvoinnin ja itsesäätelytaitojen aihepiiriä dialogisesti. Opinnäytetyön toteutus tässä muodossaan kuitenkin estyi ja kävin sen sijaan esittelemässä yksikön varhaiskasvattajille kokoamani Powerpoint-materiaalin (Liite 1), joka sisälsi vanhempien kanssa läpi käytäväksi tarkoitetut sisällöt. Lisäksi keskustelimme opinnäytetyöni aihepiiristä työelämäyhteistyötahon edustajien kanssa.

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen ja kehittämistyön tavoitteena oli sekä perheiden hyvinvoinnin tukeminen, että lapsen perheen kanssa tehtävän kasvatustyöyhteistyön vahvistaminen. Aihevalinta perustuu ajankohtaiseen tieteelliseen tietoon lapsen stressinsäätelystä kaiken kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ytimenä (Sajaniemi ym., 2015). Tavoitteena oli myös luoda tilaa yhteiselle keskustelulle varhaiskasvatustyöyksikössä ja vanhempainkahvilan yhteydessä, mikä mahdollistaisi käytännön kokemusten ja ajatusten jakamisen.

Opinnäytetyön aihepiiri on tärkeä ja ajankohtainen niin varhaiskasvatustyön kuin perheiden kanssa tehtävän yhteistyön, lapsen ja lapsiperheen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmista. Se pohjautuu Varhaiskasvatukseen ja Varhaiskasvatussuunnitelmaan 2022, joissa painotetaan lapsen kokonaisvaltaisen ikätasoisesta kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin tukemista, sekä näihin tähtäävää vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. (L 540/2018 3. §; Opetushallitus, 2022, s. 14.)

2 STRESSIN SÄÄTELYN BIOLOGINEN PERUSTA

2.1 Stressin säätelytaidot hyvinvoinnin ja kehityksen perustana

Opinnäytetyön aihevalinnan teoreettiset lähtökohdat ovat ajankohtaisessa tutkimustiedossa, koskien lapsen stressin säätelyä sekä kehittyvän itsesäätelyn tukemista. Kiinnostuksen ja kehittämistyön kohteena on varhaiskasvatusiässä olevien lasten hyvinvoinnin pedagogiikan lisäksi koko perheen hyvinvoinnin edistäminen. Pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteistä, erityisesti kasvatus- ja varhaiskasvatustieteeseen perustuvaa, ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla tuetaan lasten hyvinvointia ja oppimista (Opetushallitus, 2022, s. 24). Tämän päivän lasten arki, elinympäristö ja kasvattajien kokemukset lasten lisääntyneestä levottomuudesta ovat luoneet tarpeen konkreettisille keinoille, joilla lasten hyvinvoinnin perustaa voidaan vahvistaa ja harjoitella taitoja, jotka tukevat muun muassa lapsen hyvinvointitaitojen kehitystä (Sainio ym., 2019).

Stressin säätely on osa jokaisen ihmisen arkipäivää, ja se voidaan nähdä kaiken taustalla vaikuttavana, lapsen kehitystä, vuorovaikutusta ja oppimista ohjaavana tekijänä (Sajaniemi ym., 2015). Itsesäätelytaitojen tukeminen on jatkuvasti läsnä niin varhaiskasvatuksen arjessa kuin kotonakin monin eri tavoin. Tutkimukseen perustuva tieto lapsen itsesäätelyn kehityksestä, säätelytaitojen merkityksellisyydestä sekä itsesäätelyä tukevien menetelmien hyödyntämisestä käytännön kasvatustyössä lisääntyy kuitenkin koko ajan. Tästä syystä niin vanhempien kuin varhaiskasvattajienkin on hyvä pysyä ajan tasalla siitä, miten he voivat parhaalla mahdollisella tavalla tukea varhaiskasvatuskäisen lapsen hyvinvointia ja kehitystä.

Ihmisen biologinen erityisyys mahdollistaa ainutlaatuisen henkisen, luovan ja moraalisen toiminnan. Kasvatuksessa ja opetuksessa on perinteisesti tarkasteltu ihmistä enemmän kulttuurisena kuin biologisena olentona. Nykytiedon valossa nähdään kuitenkin yhä selvemmin, että kaikella ihmisen toiminnalla on myös biologiset lähtökohdat, joiden ymmärtäminen on tärkeää. Biologinen perusta on

kuitenkin vain pieni osa ihmisyyden kokonaiskuvassa, jota voidaan kuvata neurotieteiden, psykologian, kasvatustieteen ja kulttuuriantropologian näkökulmista. (Sajaniemi ym., 2015, s. 9–10.)

Systeemisessä viitekehyksessä ihmisen kehitystä tarkastellaan jatkuvasti liikkeessä olevana ja koko elämän kestäväenä prosessina, jota ohjaavat yksilön perimän lisäksi yksilön ja ympäristön vuorovaikutussuhteet. Ihminen on moniulotteinen sosiaalinen, biologinen ja psykologinen kokonaisuus. Maailman muuttuessa nopeasti yhä monimutkaisemmaksi myös nykyihmiseltä vaaditaan uusia taitoja. Tiede on lisännyt ymmärrystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin taustoista ja niihin vaikuttamisesta. Ihminen voidaan nähdä kompleksisena systeeminä, jossa pienikin hyvä muutos käyttäytymisen mikrotasolla voi merkitä laajoja vaikutuksia myöhemmässä vaiheessa. Käytännön kasvatusta ja opetustyössä on hyvä ymmärtää, että ”hyvä kasvattaa hyvää ja paha kasvattaa pahaa”. Jotta voidaan oppia käyttämään aivoja hyvää elämää ja tasapainoista kehitystä vahvistaen, on myös ymmärrettävä jotakin aivotoininnan keskeisistä periaatteista. (Sajaniemi ym., 2015, s.10–13.)

Yksilön kehitys ja oppiminen voidaan nähdä hermoston jatkuvana sopeutumisena ärsykeympäristöönsä. Biologinen valpastumis- eli stressijärjestelmä aktivoituu ärsykemuutoksista ja on näin ollen ympäristöön sopeutumisen keskiössä. Se laukaisee neurobiokemiallisen vasteen eli stressireaktion, joka auttaa ihmistä toimimaan muuttuneessa tilanteessa. Stressireaktio aktivoi aivoja lisäten hermosolujen välistä toimintaa, jolloin uusien yhteyksien muodostumiselle on hyvä perusta ja aivot ovat niin sanotusti muovautuvassa tilassa. Jatkuessaan tila kääntyy kuitenkin itseään vastaan, kun aivot väsyvät, jolloin tarkkaavaisuus ja tavoitteellinen toiminta eivät onnistu. Stressiä on siis opittava säätelemään, koska oppiminen on mahdollista vain säädellyn stressin tilassa. (Sajaniemi ym., 2015, s.29–30.)

2.2 Stressin säätelyn kehityksen tukeminen tutkitun tiedon valossa

Itsenäinen stressitason ja aistivirran säateleminen vaatii etuotsalohkojen avulla tapahtuvaa toiminnanohjausta. Koska lapsen aivot ja etuotsalohkojen toiminta vielä kehittyvät, hän tarvitsee vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa tapahtuvaa kanssasäätelyä ja tukea esimerkiksi haastavien tunteiden käsittelyssä ja oppimistilanteissa. Toistuva stressi ilman aikuisen säatelevää läsnäoloa eli kanssasäätelyä voi vahvistaa lapsen taipumusta reaktiivisuuteen. Tällöin lapsi voi herkyä stressikokemuksille. (Sajaniemi ym., 2015, s. 39–40.)

Aivojen kypsyessä stressireaktioiden säätely mahdollistuu, jolloin ihminen oppii hallitsemaan paremmin biologisia reaktioita. Hallinnassa avainasemassa on kyky pysyä yhteydessä muihin ihmisiin stressin lisääntyessä sekä kehittyvät ajattelun ja tarkkaavaisuuden taidot. Ihmisellä niin kutsuttu sosiaalisen liittymisen järjestelmä jarruttaa biologisia hälytysreaktioita. Kasvatuksen ja opetuksen tehtävänä on myös biologisten reagoitavalmiuksien säätelyn vahvistaminen. (Sajaniemi ym., 2015, s.31–32.)

Turun yliopisto (i.a.-a) on vuonna 2010 aloittanut FinnBrain-tutkimuksen, joka selvittää ympäristön ja perimän vaikutuksia lapsen kehitykseen ja terveyteen. Sen kehityspsykologisessa osatutkimuksessa tutkitaan lapsen psykologista kehitystä, siihen vaikuttavia ympäristötekijöitä ja biologisia prosesseja. Osatutkimuksen erityisenä kiinnostuksen kohteena on lapsen itsesäätelyn kehittyminen. Tutkimuksen kohteena on myös stressinsäätely kotona ja päiväkotiympäristössä. Lisäksi tutkitaan vanhemman toimintakyvyn ja vuorovaikutuksen laadun yhteyttä lapsen itsesäätelytaitojen kehitykseen (Turun yliopisto, i.a.-b.) Esimerkiksi äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ja äidin synnytyksen jälkeisen ahdistuksen havaittiin liittyvän negatiiviseen emotionaaliseen reaktiivisuuteen imeväisten ja taaperikäisten keskuudessa (Lahtela ym., 2023).

Tunneohjautunutta tarkkaavaisuutta ja sosioemotionaalisia toimintoja varhaislapsuudessa tutkittaessa löydettiin viitteitä siitä, että lapsen pelkoon ja uhkaan liittyvillä tarkkaavuuden vinoumillä on erilainen merkitys hyvinvoinnille kuin myöhemmin elämässä. Tulosten mukaan kahdeksan kuukauden iässä ilmenneeseen

voimakkaampaan tarkkaavuuden vinoumaan kohti pelokkaita kasvoja liittyi toisaalta vähemmän varhaisia säätelyongelmia ja paremmat sosioemotionaaliset taidot 2-vuotiaana. Kuitenkin myös äidin vanhemmuuden heikolla laadulla havaittiin olevan yhteys tarkkaavuuden voimakkaampaan vinoumaan kohti pelokkaita kasvoja. Tarkkaavuuden ylläpitoon liittyvien vinoumien kohti iloisia, pelokkaita, vihaisia ja surullisia kasvoja havaittiin yleisesti voimistuvan 2,5–5 ikävuoden välillä. (Eskola, 2024.)

FinnBrain-sivustolta löytyy myös oppaita ja videoita aiheesta stressi ja aivot, niin lapsiperheille kuin ammattilaisille (Turun yliopisto, i.a.-c, i.a.-d, i.a.-e). Lasten vanhemmille suunnatussa Lapsen stressi ja aivot -opaslehtisessä annetaan perustietoa eri-ikäisten lasten stressireaktioista ja stressin vaikutuksista lapsen aivojen kehitykseen. Oppaassa käsitellään aivojen kehitykselle hyödyllistä stressiä, kuin myös haitallisen stressin tunnistamista ja lapsen suojaamista haitalliselta stressiltä. Stressin säätelytaidot ja sietokyky kasvavat, kun lapsi saa harjoitella vastoinkäymisistä selviytymistä saaden riittävästä tukea aikuisilta. Ylivoimaiselta ja hallitsemattomalta tuntuva liiallinen stressi voi jättää lapsen aivoihin pysyviä jälkiä. Stressi voi muuttua haitalliseksi, jos sitä on paljon, se jatkuu pitkään, tapahtuu useita ikäviä asioita tai aikuisen tuki puuttuu. Vanhemman omilla stressinsäätelytaidoilla ja hyvinvoinnilla on lapsen stressin säätelyn kannalta suuri merkitys. Jos vanhempi on uupunut, hänen on vaikeampi jaksaa ja ymmärtää lapsen käytöstä ja tarpeita. Oppaasta löytyy tietoa myös vanhemman stressistä, sen hallinnasta sekä milloin ja mistä kannattaa tarvittaessa hakea apua. (Turun yliopisto, i.a.-e, s. 1, s. 5, s. 13–14.)

3 LAPSEN ITSESÄÄTELYN KEHITYKSEN JA HYVINVOINNIN TUKEMINEN

3.1 Varhaiskasvatukseen lapsen itsesäätelyn kehittyminen

Itsesäätely on laaja ja monitahoinen käsite, minkä vuoksi siitä voidaan puhua monesti hieman eri termein eri yhteyksissä. Sajaniemi ym. (2015) puhuvat Stressin säätelystä ja stressin säätelytaidoista, Sainio ym. (2020) puolestaan itsesäätelystä ja (itse)säätelytaidoista. Toisaalta myös tunnesäätely tai tunnesäätelyn taidot, joista usein puhutaan, ovat olennainen osa itsesäätelyn kokonaisuutta.

Itsesäätely voidaan määritellä lasten kehittyväksi taidoksi malttaa mielensä ja jarruttaa toimintaa tilanteissa, jotka käynnistävät välittömän toiminnan tarpeen. Näitä voivat olla esimerkiksi arjen pettymystä, mielipahaa, jännitystä, pelästymistä ja turhautumista aiheuttavat tapahtumat. Lapsi harjoittelee itsesäätelyä päivittäin niin kotona kuin varhaiskasvatustyössä, kun tarvitaan taitoa pysähtyä, odottaa ja malttaa mielensä. Näitä tilanteita tulee eteen esimerkiksi leikeissä kavereiden kanssa ja arjen siirtymätilanteissa. Itsesäätely voidaan nähdä kaiken kehityksen taustalla vaikuttavana supertaitona, joka ennustaa niin lyhyen kuin pitkän aikavälin sosiaalista menestymistä, oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. Itsesäätelyn taitoja voidaankin pitää avaimina kaikkeen elämän hallintaan. Lapsen itsesäätelytaidot vahvistuvat keskushermoston kehityksen myötä. Toisaalta vuorovaikutuksella ympäristön kanssa ja mahdollisuudella harjoitella näitä kehittyviä taitoja oikea-aikaisesti ja riittävästi on suuri merkitys. (Sainio ym., 2020, s. 21–23.)

Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että itsesäätelytaidoilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveydelle. Varhaiskasvatustyössä on tärkeää tukea kehittyviä säätelytaitoja ja tarjota lapselle sopivia harjoittelumahdollisuuksia. Itsesäätelytaidot kehittyvät nopeasti, kun lapsi saa harjoitella ja häntä autetaan löytämään sopivia keinoja itsesäätelyyn. Säätelytaidot ovat lapsen kasvatuksessa ja opetuksessa keskeisimpiä harjoiteltavia taitoja, koska ne suojaavat kaikkia kehityksen osa-alueita ja tukevat näin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Sainio ym., 2020, s. 22–23.)

Tietoinen toiminnanohjaus on itsesäätelyn väline. Se tarkoittaa keinoja, joilla haluttu tavoite pyritään saavuttamaan. Toiminnanohjauksen heikentyessä lapsen itsesäätely voi pettää, jolloin lapsi joutuu ns. tunnekaappauksen tilaan, joka voi näkyä esimerkiksi uhmakkuutena, itkuisuutena tai vetäytymisenä. Lapsen itsesäätely kehittyy aina vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Aikuisen tehtävänä on tukea lapsen kehittyvää toiminnanohjausta ja toimia sensitiivisenä, lapsen tarpeet ja kehitystason huomioivana tunteiden ja stressin kanssasäätelijänä, joka auttaa lasta eteenpäin vaikeissa tilanteissa. (Sainio ym., 2020, s. 21–33.) Varhaiskasvatuksessa ja kotona voidaan tukea lapsen tunnesäätelyn kehitystä myös hyödyntämällä tunnetaitoja käsittelevää kirjallisuutta. Esimerkiksi Tunnetaitojen käsikirja esittelee askeleittain etenevän tunnetaito-ohjelman, jonka avulla lapsi voi vanhemman tukemana tutustua eri tunteisiin ja tunnetaitoihin (Pöyhönen ym., 2020).

Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin tukevan vanhemmuuden ja stressireaktiivisuuden roolia varhaislapsuuden itsesäätelyn kehittymisessä, havaittiin vanhempien tarjoaman sosiaalistavan kasvatuksen olevan tärkeää lasten itsesäätelytaitojen kehitykselle. Tutkimuksessa mukaan äidin sensitiivisyydellä ja lasta tukevalla johdonmukaisuudella oli vaikutusta lapsen välittömään ja viivästyneeseen tyydytyksen kokemukseen 3-vuotiaana. (Kok ym., 2022, s. 2424–2435.)

Sainion ym. (2020) esittelee kirjassa ”Näin tuet lapsen itsesäätelyä” itsesäätelyn taustalla vaikuttavia biologisia tekijöitä sekä monipuolisesti erilaisia itsesäätelyn menetelmiä, joita lapsen itsesäätelyn tukemisessa voidaan hyödyntää. Taustalla vaikuttava teoriatieto lapsen itsesäätelystä pohjautuu muun muassa Folkhälsanin tutkimuskeskuksen DAGIS-tutkimukseen. Kirja on saanut innoituksensa varhaiskasvatuksen ammattilaisten kiinnostuksesta aiheita kohtaan. Itsesäätelyn taidot, liikkuminen, digilaitteiden käyttö ja ruokailu eivät ole varhaiskasvatuksessa uusia aiheita, mutta niiden taustalla vaikuttava neurobiologia tuo uuden näkökulman. (Sainio ym., 2019, s.11.)

DAGIS tutkimus on käynnistynyt vuonna 2015. Selvityksen kohteena olivat 3–6-vuotiaiden lasten ruokailu, paikallaan olo, liikkuminen ja stressi. Lisäksi tutkittiin näissä ilmeneviä eroja sekä perheen ja päiväkodin vaikutusta niihin. Tutkimus liittyy pidempään DAGIS-projektiin, jonka tavoitteena on kehittää päiväkotieihin

uusien terveellisiin elämäntapoihin kannustavia toimintatapoja. (Folkhälsan, 2015.) DAGIS on monivuotinen tutkimushanke, joka tutkii lasten elintapoja, hyvinvointia ja stressin säätelyä. Sen tavoitteena on kaventaa lasten sosioekonomisia terveyseroja sekä luoda terveyttä edistävä ympäristö lapsille ja aikuisille. Hanke on toteutettu yhteistyössä Samfundet Folkhälsanin, Helsingin yliopiston ja Itä-Suomen yliopiston kanssa. (DAGIS, i.a.)

DAGIS-tutkimuksissa on tutkittu muun muassa 3–6-vuotiaiden päiväkotilasten kronotyyppiä, eli luontaisen vuorokausirytmien, unen ja ruokavalion välisiä yhteyksiä. Myöhäisempi kronotyyppi vaikutti olevan yhteydessä suurempaan lisätyn sokerin ja makeiden ruokien kulutukseen sekä vähäisempään kasvisten syöntiin. Tämän perusteella terveyttä edistävässä interventioissa on hyödyllistä huomioida lasten kronotyyppi. (Abdollahi, ym. 2024; DAGIS, i.a.-b.) Tutkimuksessa, jossa tutkittiin usean varhaiskasvatukseen liittyvän tekijän yhteyttä lapsen syljen ja hiusten kortisoliin, havaittiin varhaiskasvattajien korkeamman koulutustason ja mahdollisesti vähemmän koetun stressin liittyvän lasten suotuisaan kortisoliprofiiliin, joka viittaa vähempään stressiin. (Lehto, ym. 2022.)

3.2 Varhaiskasvatukseen liittyvän lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen

Hyvinvointi on laaja käsite ja lähestyn sitä tässä opinnäytetyössä lähinnä niistä näkökulmista, joita nousee stressin hallinnan ja säätelytaitojen vaikutuksesta lapsen ja toisaalta myös vanhemman hyvinvointiin. Sainio ym. (2019) tuo esiin hyvinvoinnin laaja-alaista ymmärtämistä osana varhaiskasvatukseen liittyvän lapsen kehitystä, niin biologista, psyykkistä kuin sosiaalista, sekä sen tukemista. Maailman ja ihmisten elintapojen muuttuessa tarvitsemme yhä enemmän ihmisen luontaisen toiminnan tuntemiseen perustuvaa kasvatusta ja ohjausta. Tämä koskee myös esimerkiksi riittävää liikkumista ja terveellistä syömistä, jotka nykyisessä muuttuneessa elinympäristössämme eivät aina toteudu. (Sainio ym., 2020, s. 15–16.)

Sainio ym. (2020, s. 16) määrittelee hyvinvoinnin tarkoittavan biologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan tasapainoa yksilön ja ympäröivän yhteisön

näkökulmista. Se rakentuu itsen ja muiden kunnioittamisesta, vastuusta ja toisen huomioimisesta. Lisäksi se vaatii oman kehon viestien tuntemusta, ymmärrystä niiden merkityksestä sekä lisääntyviä ja joustavia toiminnanohjaustaitoja eri ympäristöissä. Hyvinvoinnin pedagogiikka puolestaan ohjaa tekemään itsensä, toisten ja ympäristön kannalta hyvinvointia vahvistavia valintoja.

Hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluu olennaisesti myös mielen hyvinvointi tai mielenterveys. Myös mielen hyvinvoinnin taitoja voidaan opettaa eri keinoin. Mielen hyvinvointia tukevana opetuksellisina välineinä, voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkia, liikuntaa ja leikkiä, taidetta, pöytäteatteria, julisteita ja erilaisia kortteja (Marjamäki ym., 2015, s. 8–9). Mielen hyvinvointi voidaan nähdä kaiken hyvinvoinnin perustana, kokemuksena hyvinvoinnista ja tasapainosta. Se tarkoittaa myös niitä tietoja ja taitoja, joiden varassa ihminen ohjaa elämäänsä. Mielen hyvinvointia voidaan tarkastella esimerkiksi suojaavien- ja riskitekijöiden kautta. Lapsen mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen kiintymyssuhde, hyväksytyksi tuleminen ja läheisyyden tunne kotona. Aikuisen läsnäolon tiedetään vähentävän lapsen stressiä ja samoin emotionaalinen tuki vähentää ahdistavien kokemusten vaikutuksia. (Marjamäki ym., 2015, s. 12–13.)

Lasten mielen hyvinvointia edistävien taitojen vahvistumisen kannalta on tärkeää, että vanhemmat ja lasten parissa työskentelevät aikuiset osaavat pitää huolta myös omasta mielen hyvinvoinnistaan ja välittävät näitä taitoja kotona ja lasten kanssa työskennellessään. Pienen lapsen mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa monin tavoin varhaiskasvatuksen ammattilaisten toimesta. Mielenterveystaitoja voidaan välittää perheille esimerkiksi vanhempainilloissa sekä opettaa lapsille varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. On tärkeää innostaa ja rohkaista niin vanhempia kuin pienten lasten kanssa työskenteleviä tiedostamaan mielenterveyden merkitystä, arvioimaan ja kehittämään kasvatustapoja ja lapsen kohtamista jatkuvasti myös tästä näkökulmasta. (Marjamäki ym., 2015, s. 7.) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan mielen hyvinvointia osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja nähdään näiden erottamaton yhteys ja limittäisyys. Mielen hyvinvoinnin tukemisen periaatteiden katsotaan olevan tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisvaltaista tukemista.

Lasten hyvinvoinnin lähtökohdat ovat aikuisten hyvinvoinnissa ja niinpä samoja, hyvinvointia edistäviä työkaluja voidaan käyttää yhtä lailla niin lapsen kuin aikuisenkin hyvinvoinnin tukemiseen (Leskisenoja, 2019, s. 9). Perheessä lapsen ja vanhempien hyvinvointi nähdään tässä opinnäytetyössä toisiaan tukevana. Näin ollen, kun vahvistetaan lapsen hyvinvointia, vahvistetaan samalla vanhempien hyvinvointia ja toisin päin, jolloin koko perheen yhteinen hyvinvointi vahvistuu samalla. Lapsiperheen hyvinvoinnin tukemisella tarkoitetaan siis sekä lapsen että vanhempien hyvinvoinnin tukemista yhdessä.

Yksi tapa hahmottaa lapsen hyvinvoinnin tukemista on Hyvinvoinnin hyrrä (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.), jonka keskiössä on kehittyvä lapsi ja lapsen mielen hyvinvointi. Sen ympäriltä löytyvät: Turvalliset aikuiset, sosiaaliset taidot, tunteet, arjen rytmi, itsetunto, kriisit ja selviytyminen, lepo sekä leikki. Hyrrän yläosassa on lisäksi tuotu esiin kohtaaminen, läsnäolo ja rakkaus, lapselle tärkeinä asioina.

3.3 Positiivisen pedagogiikan näkökulmia lapsen ja perheen hyvinvointiin

Lapsiperheen hyvinvointia varhaiskasvatuksessa voidaan edistää positiivisen pedagogiikan keinoin. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiivisen ja humanistisen psykologian viitekehykseen ja tutkittuun tietoon, jossa korostuvat lapsen arvostava kohtaaminen, vaikeuksissa auttaminen ja ennen kaikkea hyvän huomaaminen (Vuorinen, 2024a). Positiivinen pedagogiikka on lapsen hyvinvoinnin edistämistä, lapsen ainutlaatuisuuden hyväksymistä ja arvostamista, hyvään ja myönteisiin asioihin keskittymistä, lapsen mahdollisuuksiin uskomista sekä vahvan luonteen rakentamista välittävän kohtaamisen kautta. (Leskisenoja, 2019, s. 41–43).

Positiivinen pedagogiikka voidaan nähdä lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana lähestymistapana. Positiivisen pedagogiikan viisi tukipilaria, jotka nousevat Martin Seligmanin PERMA-hyvinvointiteoriasta ovat: Myönteiset tunteet, toimintaan sitoutuminen, välittävät ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokemukset ja saavuttaminen. Hyvinvointimme vahvistuu vahvistamalla näitä viittä osa-

aluetta. Toimintaan sitoutumisella tarkoitetaan esimerkiksi lapsen kohdalla mahdollisuutta uppoutua leikkiin ja innostua tekemisestä, joka vaatii keskittymistä. Lapsen toimintaan sitoutumiskykyä voidaan lisätä myös tietoisuustaitoja harjoittelemalla. (Leskisenoja, 2019, s. 41, s. 63–64, s. 93.)

Tietoisuustaidoilla voidaan tukea lapsen itsesäätelyn, keskittymiskyvyn ja myötätunnon kehittymistä. Isommilla lapsilla ja aikuisilla tietoisuustaitojen harjoittamisen on havaittu tuovan paljon myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Myös pienet lapset voivat oppia nauttimaan erilaisista harjoitteista, kun ne on suunniteltu lapsille sopiviksi. Tärkeää on huomioida lapsen rajallinen keskittymiskyky sekä alttius häiriintyä ympäristön ärsykkeistä. Välittävät ihmissuhteet ovat positiivisen pedagogiikan tukipilareista merkityksellisin. Lämpimät, myönteiset ja turvalliset ihmissuhteet ovat välttämättömiä lapsen tasapainoiselle kasvulle ja kehitykselle. (Leskisenoja, 2019, s.97, s. 111.)

Hyvinvoinnin edistämisestä kotona voidaan puhua myös positiivisena kasvatuksena, jonka taustalla ovat myös positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan tutkimukset ja opit. Fyysisen terveyden lisäksi lapselle opetetaan miten pitää huolta mielenterveydestä. Tunnetaidot pitävät sisällään sekä myönteisten tunteiden vahvistamiseen tähtääviä lähestymistapoja että vaikeiden tunteiden käsittelyä ja kykyä toipua niistä. Myönteiset tunteet kohentavat mielen hyvinvointia ja niiden avulla voidaan selvitä ongelmista ja vastoinkäymisistä sekä ratkaista ongelmatilanteita. Niiden avulla voidaan lisätä fyysisiä, sosiaalisia, älyllisiä ja psyykkisiä resursseja. Lisäksi ne luovat yhteydentunnetta ihmisten välillä ja vievät minä-ajattelusta me-ajatteluun, lisäten ryhmätyöskentelyä niin lapsiryhmässä kuin perheen kesken. Myönteiset tunteet toimivat myös itsesäätelyn apuna. (Trogen, 2020, s. 8, 95–99, 102.)

Koska myönteisten tunteiden vaikutus hyvinvointiin on erittäin selkeä, lapsen arjessa tulisi olla toimintaa, joka mahdollistaa myönteisten tunteiden kokemista. On myös tärkeää vaalia taitoja ja arvoja, jotka liittyvät positiiviseen ajatteluun, kuten kiitollisuus, optimismi ja sinnikkyys. Lapsilähtöinen toiminta- ja pedagogiikka, mahdollistavat lapsen osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksesta nousevaa iloa, tyytyväisyyttä, innostusta ja mielenkiintoa. On siis tärkeää, että lapsi saa

äänensä kuuluville ja pääsee vaikuttamaan arkensa rakentumiseen. Myönteisten tunteiden tukemisen yksi tärkeä tavoite on lapsen omanarvontunnon vahvistaminen. Kuulluksi tulemisen ohella on tärkeää nähdä ja tehdä näkyväksi lapsessa oleva hyvä. Jokaisen lapsen tulisi vakuuttua siitä, että hän kelpaa ja on arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Lapsia, joilla on haasteita, tulisi kehua ja kannatella erityisen paljon. (Leskisenoja, 2019, s. 71–73.)

Hyvän huomaamista voidaan tukea hyödyntämällä esimerkiksi Huomaa hyvä! -materiaaleja (Vuorinen, 2024b), kuten lasten luontevahvuuksien löytämiseen tähtääviä Huomaa hyvä! -toimintakortteja. Positiivisen pedagogiikan ja erityisesti luontevahvuuksiin keskittyvän opetuksen tutkimuksessa on havaittu ryhmän yhteenkuuluvuuden lisääntymistä. Tutkimuksen mukaan erityisesti kyky nimetä vahvuuksia toisissa ja toisten tukeminen lisääntyivät. (Vuorinen ym., 2019, p.45–57) Vahvuuspedagogiikan hyödyntäminen voi tukea perheen hyvinvointia ja vuorovaikutusta lisäämällä vanhemman ymmärrystä lapsen vahvuuksien tunnistamisesta ja antaen näin valmiuksia positiivisempaan kielenkäyttöön vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Huomaa hyvä!, i.a.)

4 PERHEIDEN KANSSA TEHTÄVÄ YHTEISTYÖ VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Perheen ja vanhemmuuden tukemisen merkitys varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa tunnustetaan nykyään perheiden kanssa tehtävän yhteistyön merkityksellisyys ja se kuuluu usein niihin kehittämiskohteisiin, joihin päiväkodeissa halutaan erityisesti panostaa. Vanhempien tai huoltajien ja varhaiskasvattajien välinen yhteistyö on parhaimmillaan yhteen hiileen puhaltamista, aitoa kohtaamista, kuuntelua ja vuorovaikutusta, jonka yhteisenä tavoitteena on lapsen etu (Koivula ym., 2022, s. 88). Tässä opinnäytetyössä käytän termiä vanhempi, kun puhun lapsen vanhemmasta tai huoltajasta.

Lapsen perhe ja perheen elämäntilanne ovat yhteydessä lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Muutokset, kuten muutto toiselle paikkakunnalle, sisaruksen syntyminen, sairaus perhepiirissä tai vanhempien ero voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen elämän kulkuun. Vanhemmat kokevat puolestaan monenlaisia haasteita ja vaatimuksia suhteessa arkeensa, jolloin vanhempien tukeminen lisää samalla myös lasten hyvinvointia. (Koivula ym., 2022, s. 77.)

Perhettä voidaan tarkastella yksilön kokemuksena ja tunteena, yhteisöllisenä rakenteena ja kulttuurisena ihanteena. Yksilöllinen, yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen näkökulma määrittelevät perheen ja sen jäsenet eri tavoin. Perheen määritelmä riippuu määrittelijästä ja saman perheen jäsenet voivat määritellä sen eri tavoin. Nykypäivän perherakenteet voivat olla moninaisia, vaikka kahden hetero-vanhemman ja lasten muodostama perhemuoto on edelleen yleisin. Perheen tehtäväksi on perinteisesti katsottu jälkikasvusta huolehtiminen ja lapsen yhteiskuntaan sosiaalistaminen. Myös perinteiden siirtäminen ja kasvatusta on kuulunut perheelle. Viime vuosikymmeninä monia perheen tehtäviä on siirtynyt yhteiskunnalle ja myös lasten päivähoito on vastaus yhteiskunnalliseen tarpeeseen. (Koivula ym., 2022, s. 78–79.)

Lasten arkea määrittävät myös vanhempien työssäkäynti, siihen käytetty aika ja taloudellinen hyöty sekä vanhempien kokema stressi ja kiire. Näin ollen vanhempien työaika ja työn merkitys hyvinvointiin heijastuu suoraan lapseen. Työssä ja päiväkodissa koetut asiat ja tunteet voivat määrittää yhteisen illan tunnelman. (Koivula ym., 2022, s. 80–82.) Turvalliset ja toimivat vuorovaikutussuhteet kotona ja kodin ulkopuolella tukevat lasten kehitystä ja sosialisatioprosessia. Vanhempien hyvinvointi heijastuu aina vanhempilapsi suhteeseen ja sitä kautta lapsen hyvinvointiin. Päiväkoti voi parhaimmillaan olla lapsen ja perheen sosiaalisena ja emotionaalisenä tukena jokapäiväisessä arjessa ja kun kotona tapahtuu muutoksia tai tulee kriisejä, kuten avioero. (Koivula ym., 2022, s. 83–85.)

4.2 Perheiden kanssa tehtävä yhteistyö varhaiskasvatuksessa

Lapsen vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on edistää lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Varhaiskasvatuksessa päivittäin tapahtuvat kohtaamiset vanhempien kanssa antavat mahdollisuuden luoda tiivistä yhteistyösuhdetta. Päivittäisiä keskusteluita täydentävät ennakoon sovitut keskustelut, jotka antavat mahdollisuuden rakentaa luottamuksellista ja avointa vuorovaikutussuhdetta. Toimiva yhteistyösuhde lisää ymmärrystä lapsesta ja edistää näin esimerkiksi lapsen oppimista ja hyvinvointia. Toimiva yhteistyö mahdollistaa myös vanhemmuuden tukemisen. (Ranta, 2021, s. 41.)

Vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnin ja onnistuneen varhaiskasvatuspolun turvaamisessa. Parhaimmillaan yhteistyö voi ilmetä dialogisena ja luottamuksellisena kasvatuskumppanuutena. Tällöin varhaiskasvattajien ammattitaito ja vanhempien asiantuntemus limittyvät yhteen lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kasvatuskumppanuudella tässä tarkoitetaan tiivistä ja lämmintä vuorovaikutusta, jonka tulisi rakentua jokaisen perheen ja varhaiskasvattajan välille. Dialogin eri vuoropuhelun tulisi perustua keskinäiseen arvontoon, kunnioittavaan suhtautumiseen ja avoimuuteen. Varhaiskasvattajan ammatillisuuteen kuuluu myönteisestä ja perhettä tukevasta vuorovaikutuksesta huolehtiminen. (Leskisenoja, 2019, s. 128–129.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, s. 9) mukaan ensisijainen lapsen kasvatusvastuu on vanhemmilla ja varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on kotikasvatusta tukeva ja täydentävä tehtävä. Varhaiskasvatuksen tavoitteisiin kuuluu muun muassa lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi toimiminen. Lisäksi lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa tulee tukea kasvatustyössä. (L 540/2018 §. 3.) Tämän 1.9.2018 voimaan tulleen lain mukaan, päiväkodeissa varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen osallistuvat kaikki lapsen opetuksesta, kasvatuksesta ja hoidosta vastaavat henkilöt. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamista voidaan lain mukaan hyödyntää erityisesti lasten ja perheiden palvelujärjestelmän tuntemuksen osalta. (L 540/2018 23. §.) Myös lapsen vanhemmille tai huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa

lapsen varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. (L 540/2018 20. §.)

Espoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että varhaiskasvatuksen sosionomin osaamista hyödynnetään erityisesti lasten ja perheiden palvelujärjestelmän tuntemuksen osalta (Espoon suomenkielinen varhaiskasvatus, 2022, s. 10). Talentia ry:n mukaan varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvassa painottuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus sekä sosiaalipedagoginen työote. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamisalueisiin kuuluu muun muassa lasten ja vanhempien osallisuuden, toimijuuden ja hyvinvoinnin tukeminen. Osaamiseen kuuluu lapsi- ja voimavaralähtöinen oppimisen ja kasvun tuki, perheiden tukeminen ja lapsiperheiden palveluohjaus. Pedagogisten tehtävien ohella keskeistä on perheiden kanssa tehtävä yhteistyö. Varhaiskasvatuksen sosionomin tärkeimpinä työkaluina nähdään vuorovaikutus, kohtaaminen sekä osallisuuden tukeminen ja vahvistaminen. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022, s. 14.)

Murphy ym. (2021, s.93–106) tuo esiin kasvattajien ja vanhempien kumppanuuden vahvistamiseen tähtääviin ohjelmiin liittyvien aiempien tutkimusten (Bierman ym., 2017; Fenech, 2013; Lang ym., 2016) osoittavan, että vanhempien ja kasvattajien välisen viestinnän ja yhteistyön helpottaminen voi edistää lasten akateemisten ja sosiaalisemotionaalisten taitojen kehittymistä. Vahvan opettajan ja vanhemman välisen suhteen ansiosta opettajilla on hyvät mahdollisuudet jakaa tietoa ja taitoja perheiden kanssa siitä, miten lapset oppivat ja kehittyvät lämpimien, reagoivien ja johdonmukaisten kotioppimisympäristöjen kautta. Tämä on tärkeää, sillä lämmin, reagoiva, johdonmukainen vanhemmuus ja stimuloiva kotioppimisympäristö voi vaikuttaa merkittävästi lapsen suotuisaan kehitykseen. Lisäksi Lin ym. (2019) mukaan kasvattajien jakama tieto siitä, mitä vanhemmat voivat tehdä kotona voi vaikuttaa lasten oppimiseen. Vanhemmat, jotka kokivat parempaa kommunikaatiota lastensa kasvattajien taholta, ilmoittivat useammin kotioppimisaktiiviteeteista, jotka keskittyivät luku- ja laskutaitoon.

Yllä mainittuun Murphyn ym. (2021) tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ja kasvattajat kertoivat hyvin myönteisistä kokemuksista liittyen yhteistyöhön.

Kasvattajat olivat käyttäneet sekä virallisia että epävirallisia strategioita perheiden osallistamiseen. He korostivat varhaista sitouttamista lisääviä aktiviteetteja, kuten kotikäyntejä ja muodollisia tapaamisia, keinoina luoda suhde vanhempiin. Lisäksi korostettiin säännöllisen ja jatkuvan yhteydenpidon merkitystä. Sekä kasvattajat että vanhemmat ymmärsivät, että on tärkeää kunnioittaa vanhempien tietoa lapsestaan ja tunnustaa perheen asema lapsen ensisijaisena kasvattajana. (Murphy ym., 2021, 93–106.)

Tutkimus vanhempien näkemyksistä vuorovaikutusprosessista ja suhteiden rakentamisesta esikoulun ammattilaisten kanssa Ruotsissa tuo esiin, että vanhemmat tarvitsevat luottamuksellisia suhteita ammatin harjoittajien kanssa voidakseen kantaa vanhemmuuden vastuun. Vanhemmat toivat esiin tarpeen lapsen yksilölliseen havainnointiin ja tämän pohjalta tapahtuvaan toiminnan yksilölliseen suunnitteluun. Tämä vaati huomion kiinnittämistä lapsen erityisiin kiinnostuksen kohteisiin ja tarpeisiin, ajatuksiin ja tunteisiin sekä näiden kertomista vanhemmille. Vanhemmilla on tarve kuulla lasten aktiviteeteista ja päivän rutiineista, jotta ne voidaan mukauttaa lapsen yksilöllisiin tarpeisiin. Heikko vuorovaikutussuhde ammatinharjoittajien kanssa vaikeuttaa vanhempien pysymistä ajan tasalla lapsen tarpeista, heikentäen heidän mahdollisuuttaan varmistaa, että lapsen tarpeet tulevat huomioiduksi esikoulussa. (Vuorinen, 2021, s. 2532–2544.)

Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää ja sen tavoitteena on lasten huoltajien ja henkilöstön yhteinen sitoutuminen lasten terveeseen ja turvalliseen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Luottamuksen rakentaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja keskinäinen kunnioitus tukevat huoltajien kanssa tehtävää kasvatusyhteistyötä. Näin ollen on hyvä keskustella kasvatustyön arvoista, tavoitteista ja vastuista huoltajien kanssa. Yhteistyön vuorovaikutteisuus edellyttää henkilöstön aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. Siinä tulisi huomioida perheiden moninaisuus, lasten yksilölliset tarpeet sekä huoltajuuteen ja vanhemmuuteen liittyvät asiat. (Opetushallitus, 2022, s. 37.)

Lasten huoltajilla tulisi olla mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatustyön tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen, yhdessä henkilöstön ja lasten kanssa. Yhteistyöllä voidaan pyrkiä tukemaan myös huoltajien

keskinäistä vuorovaikutusta. Yhteinen toiminta lisää myös verkostoitumista, vahvistaen näin yhteisöllisyyttä ja tukien samalla henkilöstön työtä. (Opetushallitus, 2022, s. 38.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TYÖELÄMÄYHTEISTYÖTAHO

5.1. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea lapsiperheen hyvinvointia varhaiskasvatuksessa ja kotona erityisesti lapsen itsesäätelytaitojen näkökulmasta sekä tarjota vanhemmille keinoja lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin tukemiseen kotona. Tavoitteena oli lisätä vanhempien ymmärrystä lapsen itsesäätelytaidoista ja hyvinvoinnista, tukien samalla vanhempien kasvatustyötä ja omaa hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa ja keskustelua lapsen itsesäätelytaitojen merkityksestä kaiken kehityksen, oppimisen hyvinvoinnin pohjana ja tukea näin lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä varhaiskasvatuksessa ja kotona.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää vanhempainkahvila-tuokio, jonka teemana on lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen ja lapsen itsesäätelytaidot. Vanhempainkahvilan avulla oli tarkoitus edistää luottamuksellista ilmapiiriä ja kehittää yhteistyötä vanhempien ja varhaiskasvatuksen välillä, mahdollistamalla vanhempien äänen kuulemista ja osallisuutta. Vanhempainkahvilassa oli tarkoitus keskustella itsesäätelytaidoista, joilla on keskeinen merkitys lapsen hyvinvoinnille, kasvulle ja kehitykselle. Tarkoituksena oli pohtia eri osatekijöitä ja edellytyksiä, joista lapsen hyvinvointi ja itsesäätelyn tukeminen koostuvat. Lisäksi tarkoituksena oli tuoda esiin joitakin menetelmiä, joiden avulla vanhemmat voivat edistää lapsen säätelytaitojen kehitystä ja hyvinvointia.

Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja. Lasten kanssa tulee käsitellä hyvinvointia edistävien asioiden kuten levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia autetaan tunneilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lapsen tunnetaitoja voidaan vahvistaa myös auttamalla heitä havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Opetushallitus, 2022, s. 27–28.) Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli edistää vanhempien kykyä tukea edellä mainittuja kehityksen osa-alueita lapsen kotikasvatuksessa.

Varhaiskasvatuksessa huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on huoltajien ja henkilöstön yhteinen sitoutuminen lasten terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Kasvatussyhteistyötä voidaan tukea luottamusta, tasa-arvoista vuorovaikutusta ja keskinäistä kunnioitusta rakentamalla. Yhteistyö on vuorovaikutteista, edellyttäen varhaiskasvatuksen henkilöstöltä aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. (Opetushallitus, 2022, s. 37.) Yhteistyötaho nosti esiin vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeyden varhaiskasvatussyksikössään, joten opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää myös yksikön kehittämistyötä erityisesti vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tiivistämisen osalta.

5.2 Opinnäytetyön työelämäyhteistyötaho

Opinnäytetyön toimintaympäristönä ja työelämäyhteistyötahona toimi espoolainen varhaiskasvatussyksikkö. Yhteistyötahon nimeä ei julkaista alkuperäisen toteutussuunnitelman muututtua, koska tutkimuslupaa ei ollut haettu työyhteisön tutkimiseen. Näin ollen haluttiin varmistaa, ettei viittauksista työyhteisöön ja siellä toteutettuun opinnäytetyön esittelyyn muodostu käsitystä, että kyseinen työyhteisö olisi ollut tutkimuksen kohteena.

Yhteistyö varhaiskasvatussyksikön kanssa alkoi maaliskuussa 2023 tutustumiskäynnillä, jolloin haastattelin yksikön johtajaa liittyen tulevan opinnäytetyöni aiheen valintaan. Työelämäyhteistyötaholla ei ollut mielessään tiettyä aihetta, mutta he olivat kiinnostuneita kuulemaan ehdotuksia. Opinnäytetyöni aihevalinta muuttui vielä matkan varrella ja huhtikuussa 2023 pidimme vielä palaverin,

koskien opinnäytetyön aihetta ja etenemissuunnitelmia. Syksyllä 2023 sovimme alustavasta toteutussuunnitelmasta keväällä 2024.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimineen päiväkodin toiminta-ajatuksessa korostuu huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä, jonka tavoitteena on hyvinvoiva lapsi. Näin ollen opinnäytetyön aihe ja toteutustapa sopi yhteen varhaiskasvatusyksikön toiminnan tavoitteiden kanssa ja päädyimme lopulta ehdottamaani aihepiiriin ja toteutukseen. Suunnittelemassani kahvilatoteutuksessa korostui huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö, jota päiväkotiki muutenkin toiminnassaan painottaa. Lapsen hyvinvoinnin merkityksen korostaminen sekä kannustavan ja turvallisen kasvu- ja oppimisympäristön luominen ovat esillä niin päiväkodin arvoissa kuin opinnäytetyöni aiheessa.

Opinnäytetyöni vanhempainkahvilan toteutuksen oli alun perin tarkoitus liittyä työyhteisön kehittämistoimintaan siten, että olisin osallistunut yksikön kehittämispäivään, jossa olisin esitellyt opinnäytetyöni aihepiiriä ja kerännyt ideoita varsinaiseen toteutukseen. Aikataulusyistä päädyimme kuitenkin siihen, että toteuttaisin vanhempainkahvilan ensin, jonka jälkeen kertoisin työyhteisölle opinnäytetyöni aihepiiristä ja sen toteutuksesta. Suunnitelmat muuttuivat tämänkin osalta vielä matkan varrella. Kehittämisen tavoitteena säilyi kuitenkin huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tiivistäminen sekä lapsen ja lapsiperheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen erityisesti lapsen itsesäätelytaitojen näkökulmasta.

6 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS JA KÄYTETYT MENETELMÄT

6.1 Kehittämisen prosessi

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentui pääosin suunnitelma- ja toteutusvaiheen aikana. Esittelin opinnäytetyön suunnitelmani elokuussa 2023 seminaariryhmässä. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen olin yhteydessä

työelämäyhteistyötahoon. Ajatuksena oli alun perin esitellä opinnäytetyön aihetta ja suunnitelmaa työyhteisön kehittämispäivässä jo syys-lokakuussa 2023. Kuitenkaan eri syiden takia tämä ei päässyt toteutumaan. Joulukuussa 2023 hain tutkimuslupaa Espoon kaupungilta ja tutkimuslupa myönnettiin tammikuussa 2024. Tämän jälkeen olin yhteydessä varhaiskasvatusyksikön johtajaan, jonka kanssa sovimme etenemisestä. Joulukuussa 2023 pidetyssä palaverissa päiväkodin johtajan kanssa sovimme, että tulen toteuttamaan vanhempainkahvilan päiväkodille keväällä 2024.

Vuoden 2024 alussa sovimme kahvilan toteutuspäivämääräksi 14.2.2024, joka oli myös ystävänpäivä. Laadin päiväkodin välityksellä vanhemmille jaettavaksi tiedotteen tutkimuksesta ja suostumuslomakkeet (Liite 1), joista kävi ilmi opinnäytetyöni toteutuksen ja tutkimusluvan kannalta oleelliset tiedot. Suunnittelin tämän jälkeen tulevan toteutuksen ja siihen liittyvän PowerPoint-esityksen rungon (Liite 2). Lisäksi tein erillisen tapahtumakutsun vanhemmille. Päiväkoti jakoi nämä vanhemmille sähköpostitse.

Lopulta kahvilasuunnitelman toteutuksen esti kuitenkin poliittinen työtaistelu ja lakko, joka vei edellytykset opinnäytetyön toteuttamiselta sovittuna ajankohtana, alun perin suunnitellussa muodossa. Yhdessä päiväkodin johtajan ja opinnäytetyöni ohjaajan kanssa asiaa pohdittuamme päädyimme siihen, että opinnäytetyö toteutetaan alkuperäisen kahvilaidean sijaan siten, että esittelen vanhempainkahvilaan luomani diaesityksen päiväkodin työntekijöille heidän henkilöstöpalaaverissaan 5.3.2024.

Lisäksi sovimme, että päiväkodin johtaja jakaa vanhemmille sähköpostitse koamani diaesityksen materiaalit. PowerPoint-diaesityksen sisältö (liite 2) sisältää hyvinvointiin, stressin hallintaan ja itsesäätelyyn liittyvää informaatiota, vinkkejä ja kirjallisuuslähteitä, joita vanhemmat voivat halutessaan hyödyntää aiheeseen syventymisen tukena. Diaesityksen lisäksi jaettiin aiemmin osana varhaiskasvatuksen pedagogisia opintoja laatimani esite ”Lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen” (Liite 3), joka on tiivistetty katsaus opinnäytetyöni lähteenä olevan kirjan, ”Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.”, sisältöihin.

Työnjako päiväkodin kanssa oli alun perin sovittu siten, että itse vastaan toteutuksen suunnittelusta, kutsujen laadinnasta ja toteutuksesta. Päiväkodin henkilöstön taholta taas sovittiin järjestyvän kutsujen jako sekä kahvitarjoilu vanhemmille ja muut tarvikkeet, kuten esitysvälineistö. Lopullinen toteutus etenikin pääosin sovitun mukaisesti, vaikka toteutunut tilaisuus pidettiin vanhempien sijaan henkilökunnalle.

Toteutussuunnitelman muuttuessa olin jo ehtinyt laatia vanhemmille kohdenne- tun PowerPoint-esityksen dialogin tueksi. Vaikka esityksen kohderyhmänä olivat alun perin vanhemmat ja aiheena perheiden hyvinvoinnin tukeminen, aihepiiri sopi esitettäväksi myös työntekijöille. Lisäksi tarkoituksena oli esitellä samalla suunnittelemani vanhempainkahvilatoteutuksen sisällöt työntekijöille. Kerroin että esittelyni tapahtuu pääosin vanhempien näkökulmasta, mutta sisältöjä voi pohtia myös varhaiskasvatuksen arjen näkökulmasta. Esimerkiksi kuinka opin- näytetyön toteutuksessa esille tuotuja perheen hyvinvoinnin ja lapsen itsesäätelyn tukemisen näkökulmia voidaan soveltaa tai jo sovelletaan perheiden ja lasten kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ja kohtaamisissa.

Aloitimme osana henkilöstöpalaveria tapahtuneen opinnäytetyöni esittelyn kahvihetkellä alkuperäisen suunnitelman mukaan. Ennen diaesitystäni kävimme pienen esittelykierroksen, jossa kerroin ensin omista taustoistani ja lähtökohdistani liittyen opinnäytetyön aihevalintaan. Tämän jälkeen työelämätahon osallistujat, joita oli paikalla yhteensä kahdeksan henkilöä, kertoivat jotain itsestään ja ajatuk- sistaan liittyen opinnäytetyöni aihepiiriin. Tämän jälkeen kävin läpi alun perin van- hempainkahvilatoteutukseen luomani diaesityksen. Lopuksi annoin vielä tilaa keskustelulle ja jaoin palautekyselylomakkeet osallistujille. Tilaisuuden jälkeen raportoin saamani vastaukset, joita ei nyt kuitenkaan voida julkaista, koska työ- yhteisöä koskevaa tutkimuslupaa ei oltu alun perin haettu.

Aloitin diaesitykseni (Liite 1) käsittelemällä stressin, itsesäätelyn sekä lapsen stressin hallinnan ja itsesäätelyn tukemisen näkökulmia. Näiden jälkeen esittelin lyhyesti lapsen ja perheen hyvinvoinnin tueksi tarkoitetun pohdinnan ja keskus- telun osion, joka oli alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoitus käydä läpi pienryh- missä ja lopuksi yhdessä keskustellen. Esittelin lisäksi Hyvinvoinnin hyrrän

(MIELI Suomen mielenterveys ry, i.a.), jossa esiteltiin kehittyvän lapsen mielen hyvinvoinnin peruspilareita, kuten läsnäolo, rakkaus, leikki, lepo ja turvalliset aikuiset. Tämän jälkeen diaesityksessä oli osio, jossa kävin lyhyesti läpi, millaisella toiminnalla aikuinen voi edistää lapsen mielen hyvinvointia. Lapsen mielen hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla lapsen itsetuntoa, opettamalla kaveritaitoja sekä mallintamalla ja opettamalla rauhoittumisen taitoja (Marjamäki ym., 2015). Osio sisälsi myös vanhemmille suunnatun tehtävän, jossa oli tarkoitus pohtia itsenäisesti, mikä omassa perheessä jo toimii ja missä mahdollisesti voisi vielä olla kehitettävää.

Seuraavaksi kävin läpi lyhyesti positiivien kasvatuksen tai pedagogiikan perusteita lapsen hyvinvointia edistävänä menetelmänä. Positiivisessa pedagogiikassa korostuu lapsen arvostava kohtaaminen, vaikeuksissa auttaminen ja lapsessa olevan hyvän huomaaminen (Vuorinen, 2024). Olin myös liittänyt osaksi esitystäni muutaman dian, koskien lapsen ja lapsiperheen hyvinvoinnin tukemista itsesäätelytaitojen näkökulmasta. Tämä osio oli tiivistys Sainion ym. (2020) lapsen itsesäätelyn tukemista käsittelevän kirjan pohjalta laatimastani esitteestä, jonka olin aiemmin diaesitykseni ohessa toimittanut perheille jaettavaksi materiaaliksi. Esityksessäni käsittelin lyhyesti lapsen ruokailuun liittyvän itsesäätelyn tukemisen peruseriaatteita. Lisäksi nostin esiin joitakin digilaitteiden käyttöön liittyviä hyvinvoinnin ja lapsen itsesäätelyn tukemisen näkökulmia. Mukana esityksessä oli lopuksi myös osio, johon olin koonnut hyvinvointia tukevia harjoituksia ja ideoita kotiin.

Diaesityksen päätteeksi pyysin osallistujilta vielä palautteen aiemmin vanhempainkahvilatoteutukseen suunnittelemani lyhyen palautekyselyn muodossa. (Liite 4). Esitykseni lopuksi annoin vielä työntekijöille mahdollisuuden keskusteluun, mutta sitä ei tässä kohtaa enää kovin paljoa syntynyt. Tämä johtui mahdollisesti siitä, että olimme jo käyneet aiheeseen liittyviä ajatuksia läpi tapaamisen aluksi, esittäytymisten yhteydessä. Toinen syy oli varmastikin päiväkodin työntekijöiden aikataulut, jotka eivät mahdollistaneet tilaisuuden pitkittämistä. Lopuksi jaettu palautekysely myös mahdollisti palautteenannon kirjallisessa muodossa ja toisaalta vaati osallistujilta myös aikaa, keskittymistä ja pohdintaa. Loppukeskustelussa nousi esiin yleisellä tasolla esityksen ja opinnäytteen aihepiirien kiinnostavuus,

ajankohtaisuus sekä merkityksellisyys varhaiskasvatuksessa sekä osana vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä.

Vanhempainkahvilan idean ja aihepiirin esityksen päätteeksi jakamani palautekyselyn kysymykset olivat seuraavat: 1. Minkälaista palautetta haluaisit antaa liittyen vanhempainkahvilan toteutukseen? 2. Minkälaista palautetta haluaisit antaa liittyen vanhempainkahvilan aihealueeseen? 3. Millainen oli osallistumiskokemuksesi? Tutkimusluvan puutteellisuuden takia en avaa tässä opinnäytetyössä henkilöstöltä saamiani vastauksia tarkemmin. Vastauksissa korostui kuitenkin positiivinen suhtautuminen siihen, että opiskelijana tulin päiväkodille puhumaan tästä aiheesta. Lisäksi esitykseni toteutusta pidettiin yleisesti ottaen hyvänä ja mielenkiintoisena sekä sen aihepiiriä tarpeellisena ja varhaiskasvatuksen arjessa hyödyllisenä. Osallistujat pitivät opinnäytetyössä jakamaani materiaalia myös mahdollisesti varhaiskasvatusikäisen lapsen vanhempia hyödyttävänä.

Yhteenvetona palautteiden pohjalta sanoisin, että palaute oli erittäin positiivista ja kannustavaa. Työntekijät olivat kiinnostuneita itsesäätelyn aihepiiristä ja toivat esiin myös omia kokemuksiaan varhaiskasvatuksen arjesta. Esitystäni pidettiin ajankohtaisena ja tärkeänä myös lapsiperheen tukemisen näkökulmasta. Toisaalta sain myös rakentavaa palautetta koskien aihealueen laajuutta.

6.2 Kehittämisen menetelmät

Opinnäytetyön menetelmät ovat Diakin työelämälähtöisen osallistavan kehittämistyön (Gothóni ym., 2016) periaatteisiin pohjautuen käytännön läheisiä ja soveltavia menetelmiä, joiden tavoitteena on vastata yhteistyökumppanin kehittämistarpeisiin. Koska tavoitteena oli vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön ja lapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen, menetelmäksi valikoitui alun perin vanhempien kohtaaminen, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa avoin dialogi, vanhempien äänen kuuleminen ja osallisuus.

Dialogin avain on kuulemisessa, koska vain kuuleva suhde voi synnyttää aitoa vuoropuhelua, jossa kaikki voivat tulla näkyviksi omine ajatuksineen. Dialogi on

myös tasa-arvoista puhetta, jossa yhden tietämys ei ole toisten tietämystä arvokkaampaa. Dialogisuus on keskustelua jostakin aiheesta, ilman että valitaan puolia. Se voidaan määritellä taidoksi ajatella, toimia ja puhua yhdessä. Yhdessä ajattelun taito tarkoittaa sitä, ettei yksilön ottama kanta ole lopullinen vaan yhteisen keskustelun pohjalta syntyy uutta ymmärrystä, jossa sovitetaan yhteen erilaisia todellisuuden tulkintoja. (Kaskela & Kekkonen, 2006, s. 38.) Tavoitteena oli luoda avoin ja keskusteleva ilmapiiri, joka mahdollistaa asioiden omakohtaisen pohdinnan ja jakamisen sekä tukee samalla hyvinvointia vahvistavien voimavarojen ja keinojen hyödyntämistä lapsiperheissä.

Alun perin suunnittelemani kahvilatapaamisen menetelmänä oli alkuun esitellä aihepiirin lähtökohtana olevaa tietoperustaa, joka toimisi keskustelun tukena ja runkona. Suunnitelmana oli aluksi käydä lyhyesti läpi stressin ja lapsen itsesääntelyn teoreettista perustaa sekä lapsen itsesääntelyn tukemisen ja stressin vähentämisen aihepiirejä, lapsen ja vanhemman näkökulma huomioiden. Tämän jälkeen olin diaesitykseeni suunnitellut lapsen ja perheen hyvinvointiin liittyvien asioiden pohdintaa dialogisesti pienryhmissä. Tämä osio jäi lopullisessa, työntekijöille suunnatussa toteutuksessa väliin. Lopuksi oli tarkoitus tehdä syntyneen keskustelun purku sekä yhteinen pohdinta. Toteutusta oli tarkoitus arvioida yhdessä osallistujien ja työelämäyhteistyötahon kanssa, keräten osallistuneilta vanhemmilta vastaukset palautekyselyinä. Kahvilatapahtuman lopuksi oli tarkoitus jakaa lyhyt ja selkeä kyselykaavake, jonka olisi voinut nimettömänä jättää palautelaatikkoon heti tilaisuuden jälkeen.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Osana opinnäytetyöprosessia olen tutustunut muun muassa ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä koskeviin eettisiin suosituksiin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2020), tarkoituksena varmistaa hyvä tieteellinen ja eettinen toiminta. Opinnäytetyön eettisyyteen liittyvänä tärkeänä seikkana voidaan nähdä päiväkodin henkilöstön, toteutukseen osallistuvien vanhempien sekä

mahdollisesti heidän lapsiensa henkilötietojen käsittelyyn liittyvä tietosuoja. Tämä asia ratkaistiin siten, etten kerännyt tai käsitellyt osana opinnäytetyötä mitään henkilötietoja, ja kaikki yhteydenpito vanhempiin tapahtui päiväkodin välityksellä. Alkuperäisen suunnitelman mukainen vanhempainkahvilatapaaminen tarjoaa mahdollisuuden osallisuuteen ja jakamiseen, mutta se voidaan myös kokea haastavana, koska se kutsuu keskustelemaan ja avautumaan omista näkemyksistä, esimerkiksi itsestä kasvattajana ja omaan perhe-elämään liittyvistä asioista. Stressiin, itsesäätelytaitoihin ja perheen hyvinvointiin liittyvät asiat voidaan kokea hyvin henkilökohtaisiksi asioiksi, joiden jakaminen muiden kanssa voi tuntua haastavalta.

Lisäksi eettisyyteen liittyy itse tutkimuslupa-asiat, eli millainen tutkimuslupa opinnäytetyön alkuvaiheessa on haettu ja miten tutkimuksesta ja tutkimusluvasta on informoitu tutkittavia, tässä tapauksessa vanhempia. Tämän opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus oli alun perin tarkoitus kohdistaa selkeästi vanhempiin ja vanhemmille suunnattuun kahvilatoteutukseen. Laadinkin aluksi myös vanhemmille suunnatun saatekirjeen, jossa kerroin vanhemmille opinnäytetyöstäni, sitä varten hakemastani tutkimusluvasta sekä pyysin vanhemmilta suostumusta osallistua kahvilaan osana tutkimusta. Kerroin tässä yhteydessä myös osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä luottamuksellisuudesta.

Alkuperäisen suunnitelman mukaiseen vanhempainkahvilatoteutuksen eettisyyteen liittyy myös se, miten avoin, tasavertainen ja vastavuoroinen kohtaaminen toteutuu ja tuntuuko ilmapiiri kaikista osallistujista turvalliselta sekä toisia kunnioittavalta. Lisäksi olisi tärkeää mahdollistaa vanhempien äänen kuuluminen, niin että tilaisuudessa toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla vanhempien osallisuus ja arvostava kohtaaminen. Keskustelun avoimuus ja aitous liittyy myös luottavuuteen. Liasta asiantuntija-asiakas asetelmasta olisi päästävä eroon, jotta avoin dialogi voi toteutua.

Alkuperäisen suunnitelman muututtua toteutin vain yksikön henkilöstölle suunnatun osuuden. Teetin kuitenkin tilaisuudessa alun perin vanhemmille suunnatun kyselyn työyhteisön jäsenille. Toteutuksen jälkeen havaitsin kuitenkin, ettei vastausten sisältöä voi tutkimusluvasta puuttuen takia eritellä tarkemmin osana

opinnäytetyön raporttia. Opinnäytetyön toteutustavan muututtua, varmistettiin tutkimusluvan mukaisen eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen siten, että opinnäytetyön yhteistyötahona toimineen päiväkodin nimeä ei mainittu eikä henkilökunnan kyselyyn antamia vastauksia ja palautetta eritelty yksityiskohtaisemmin, koska henkilökunta ei ollut opinnäytetyössäni tutkimuksen kohteena.

Alun perin vanhemmille tarkoitettuna, mutta nyt työyhteisöstä paikalla olleille suunnatun kyselylomakkeen palautus oli suunniteltu siten, että sen pystyi palauttamaan tilaisuuden päätteeksi nimettömänä laatikkoon, jolloin vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut. Opinnäytetyön luotettavuus perustuu lähteenä käytettyjen materiaalien luotettavuuteen ja ajantasaisuuteen sekä näiden lähteiden asianmukaiseen esittämiseen osana toteutusta ja opinnäytetyön raportointia.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön toteutus ja merkitys osana omaa ammatillista kasvuani

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli edistää varhaiskasvatusikäisten lasten ja koko perheen hyvinvointia sekä tukea perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä varhaiskasvatuksessa. Menetelmänä oli alun perin järjestää vanhempainkahvila, jossa keskustelun aiheena on perheen hyvinvointiin liittyvät asiat sekä erityisesti lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen kotona. Vaikka vanhempainkahvila ei nyt toteutunut, jaettiin sitä varten kokoamani materiaali diaesityksineen vanhemmille itsenäisesti tutustuttavaksi. Toivon että vanhemmat pääsevät näin kuitenkin tutustumaan opinnäytetyön aihepiireihin ja voivat sieltä poimia itselleen sopivia asioita kotona hyödynnettäväksi.

Laatimassani vanhempainkahvilatoteutuksen suunnitelmassa ja materiaaleissa, nostin esiin lapsiperheen hyvinvoinnin sekä lapsen itsesäätelyn tukemisen aiheita melko laajasti, mutta yleisellä tasolla. Vanhempainkahvilan materiaaleissa

toin esiin esimerkiksi itsesäätelyn ja hyvinvoinnin liittymistä ruokailuun, leikkiin, digilaitteiden käyttöön, rentoutumiseen ja luonnossa liikkumiseen. Tarkoituksena oli jättää tilaa myös keskustelulle. Vanhemmille välitetyt materiaalit sisälsivät myös joitakin hyvinvointia ja rauhoittumista tukevia harjoitteita ja menetelmiä, joiden tarkoitus oli samalla sekä havainnollistaa aihetta että tarjota käytännön työkaluja perheen arjessa kokeiltaviksi.

Tässä opinnäytetyössä painottuivat erityisesti yhdessäoloon, turvallisiin ja tukeviin vuorovaikutussuhteisiin sekä mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät näkökohdat, esimerkiksi positiiviseen pedagogiikkaan ja psykologiaan perustuva hyvän huomaaminen. Ajatuksena oli, että opinnäytetyö voisi herättää ajatuksia, synnyttää keskustelua ja kiinnostusta, jonka pohjalta vanhemmat ja varhaiskasvattajat voivat poimia tärkeäksi katsomiaan asioita sekä kokeilla, jatkokehittää ja hyödyntää niitä sitten parhaaksi katsomallaan tavalla.

Toteuttamani opinnäytetyö lisäsi tulevana varhaiskasvatuksen sosionomina SOAMK:n (2023) kompetenssien mukaista osaamistani, antaen lisää valmiuksia muun muassa varhaiskasvatusikäisen lapsen ja perheen toimijuuden, osallisuuden, turvallisuuden ja kestäväen elämäntavan tukemiseen. Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssien (SOAMK, 2023) mukaisesti olen myös saanut taitoja lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen lähtökohtien huomioimiseen ja lapsen laaja-alaisen osaamisen kehittymisen tukemiseen. Suunnittelemani opinnäytetyön vanhempainkahvilan toteutuksessa korostui sosiaalipedagoginen työote osana lasten ja perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä.

Vanhempainkahvilatoteutus sisältää osallistavia ja yhteisöllisyyttä tukevia elementtejä, mahdollistaen myös vanhempien välisen vertaistuen ja yhteisöllisyyden rakentumista. Stressin, lapsen säätelytaitojen sekä hyvinvoinnin aihepiirit voivat herättää keskustelua, josta huoltajat voivat mahdollisesti hyötyä ja saada tukea perheen arkeen. Myös asioiden jakaminen toisten vanhempien kanssa ja yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistuminen voi toimia vanhempia voimaannuttavana kokemuksena. Opinnäytetyössä huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelman (Opetushallitus, 2022) mukaisesti lapsen laaja-alaisen osaamisen tukeminen, huomioiden perheen, itsesäätelytaitojen, stressin ja hyvinvoinnin merkitys lapsen

kehityksessä. Opinnäytetyöni kautta olen saanut lisää taitoja tunnistaa ja vahvistaa lasten ja perheiden hyvinvointiin ja voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä SOAMK:n (2023) kompetenssien mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessin myötä olen perehtynyt monipuolisesti tähän hyvin laajaan ja tärkeään varhaiskasvatukseen lapsen ja perheen hyvinvoinnin sekä lapsen itsesäätelytaitojen tukemisen aihepiiriin. Oman lisänsä tähän tarkasteluun on tuonut varhaiskasvatuksessa vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön ja vuorovaikutuksen näkökulma. Tämän opinnäytetyön toteutuksessa ei ollut mahdollista syventyä kovin yksityiskohtaisesti koko laajaan aihealueeseen. Opinnäytetyö avasi kuitenkin mielenkiintoisia näkökulmia ja lähtökohtia siihen, kuinka perhettä ja vanhemmuutta voidaan varhaiskasvatuksessa tukea, nostamalla keskustelun kohteeksi erilaisia perheen ja lapsen hyvinvointia edistäviä asioita ja menetelmiä. Opinnäytetyöprosessin aikana minulle on kertynyt paljon varhaiskasvatuksen sosionomin työnkuvan ja ammatillisten kompetenssien kannalta keskeistä osaamista, jota voin jatkossa hyödyntää työelämässä varhaiskasvatuksen sosionomina

8.2 Opinnäytetyön merkitys varhaiskasvatuksessa vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön osalta

Keskustelusta työelämäyhteistyötahon kanssa voidaan päätellä, että Lapsiperheen hyvinvoinnin tukemisen ja lapsen itsesäätelytaitojen aihealuetta pidetään ajankohtaisena ja lapsiperheille merkityksellisenä. Yhteistyötä lapsiperheiden kanssa halutaan varhaiskasvatuksessa yleisesti lisätä. Opinnäytetyön aihepiiriä ja toteutusta voidaan hyödyntää osana lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemista varhaiskasvatuksessa. Keskustelun ja yhteistyön lisääminen vanhempien ja varhaiskasvattajien välillä haastaa molempia osapuolia aktiivisuuteen ja avoimuuteen. Vanhempien jaksaminen, motivoituminen ja rohkaistuminen keskusteluun on yksi haaste. Varhaiskasvatuksen arki on myös kiireistä ja näin ollen toisen haasteen luo henkilöstön rajalliset resurssit.

Vaikka toteutus ei nyt tapahtunut alun perin suunnitellulla tavalla, työelämäyhteistyötaho voi parhaaksi katsomallaan tavalla hyödyntää opinnäytetyön toteutusta tukemaan vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä. Suunnitellut vanhempainkahvilatapaamiset voidaan nähdä myös pilottikokeiluna, jota voidaan mahdollisesti myöhemmin hyödyntää, kun mietitään vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön lisäämistä joko ryhmäkohtaisesti tai koko päiväkodin tasolla. Opinnäytetyössä suunnitellun kahvilatyypin toteutuksen kautta vanhemmille voidaan tarjota tilaisuus tuoda esiin omia näkökulmiaan liittyen lapsiperheiden hyvinvointiin, stressiin ja lapsen säätelytaitojen vahvistamiseen kotona. Tilaisuus voi antaa vanhemmille myös mahdollisuuksia vertaistukeen sekä ammattilaiselta saatavaan tukeen ja tarvittavaan ohjaukseen. Vanhemmille voidaan tarjota mahdollisuus kertoa toiveistaan ja ajatuksistaan liittyen päiväkodin kanssa tehtävään kasvatusyhteistyöhön, mitä voidaan sitten hyödyntää osana yksikön kehittämistoimintaa.

Toivon, että opinnäytetyöni sisältöä voidaan jatkossa hyödyntää kehittämistyön tukena, suunniteltaessa vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä, esimerkiksi vanhempainiltoja. Opinnäytetyöni sisältöä voitaisiin myös tarpeen mukaan hyödyntää varhaiskasvatuksen arjessa, esimerkiksi suunniteltaessa lasten itsesäätelyä tukevaa pedagogista toimintaa. Itsesäätelyn aihepiirit ovat läsnä kaikissa arjen tilanteissa, ja näin ollen opinnäytetyöni aihepiirejä voidaan hyödyntää osana kokopäiväpedagogiikan periaatteita varhaiskasvatuksessa.

Kahvilatyypin toteutustapa mahdollistaa vanhemmille lapsen itsesäätelyyn ja hyvinvoinnin teemaan liittyvän pohdinnan, josta he voivat saada tukea perheen arkeen. Yhteinen kahvilahetki voi olla vanhemmille hyvä tilaisuus jakaa asioita, ja tulla kuulluksi, niin vertaisten vanhempien kuin päiväkodin henkilökunnan taholta. Vuorovaikutuksessa on hyvä peilata omia ajatuksia ja kokemuksia toisten vastaaviin. Yhteinen pohdinta mahdollistaa yhdessä oppimisen, sosiaalisen verkostoitumisen ja tuen, jossa on mahdollista voimaantua yhdessä. Vanhempainkahvila voikin toimia parhaimmillaan niin lapsen kuin koko perheen hyvinvointia tuken. Lisäksi sen kautta voidaan edistää vanhempien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välistä vuoropuhelua ja tukea näin vanhemmuutta varhaiskasvatustilanteiden edellyttämällä tavalla.

LÄHTEET

- Abdollahi, AM., Xinyue, L., Merikanto, I., Vepsäläinen, H, Lehto, R, Rahkola, J., Nissinen, K., Kanerva, N., Roos, E., & Erkkola, M. (2024). A tendency toward evening chronotype associates with less healthy diet among preschoolers: cross-sectional findings from the DAGIS study [Tiivistelmä]. *SLEEP Advances*. 2024: 5:1. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpae026>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- DAGIS (i.a.-a). *DAGIS. Tutkimushanke lasten maailmassa*. Saatavilla 9.8.2023. <https://dagis.fi/>
- DAGIS (i.a.-b). *DAGIS–tuloksia lyhyesti*. Saatavilla 5.9.2024 <https://dagis.fi/julkaisut/dagis-tuloksia-lyhyesti/>
- Eskola, E. (2024). *Affect-Biased Attention and Social-Emotional Functioning during Early Childhood: The FinnBrain Birth Cohort Study*. [Väitöskirja, Turun Yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-9679-7>
- Espoon suomenkielinen varhaiskasvatus (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelma 2022*. https://admin.espoo.fi/sites/default/files/2022-12/Varhaiskasvatussuunnitelma_2022_saavutettava.pdf
- Folkhälsan (10.8.2015). *Laaja tutkimus päiväkotilasten elintavoista ja stressistä käynnistymässä*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/laaja-tutkimus-paivakotilasten-elintavoista-ja-stressista-kaynnistymassa?publishe-rlid=4377&releaseld=31347458>
- Gothóni, R., Kolkka, M. Hyväri, S., & Vuokila-Oikonen, P. (2016). *Työelämä-lähtöinen osallistava kehittäminen*. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760639#s-lg-box-15268690>

- Huomaa hyvä! (i.a.) *Opi elämää varten*. Saatavilla 13.11.2024 <https://fi.seet-hegood.app/>
- Kaskela, M., & Kekkonen, M. (2006). *Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: Opas varhaiskasvatukseen kehittämiseen*. Stakes.
- Koivula, M., Siippainen, A., Eerola-Pennanen, P., & Böök, M. L. (2022). *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia* (3. korjattu ja laajennettu painos.). Vastapaino.
- Kok, R., Luijk, M. P., Lucassen, N., Prinzie, P., Jongerling, J., van IJzendoorn, M. H., Tiemeier, H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (7.7.2022). The Role of Supportive Parenting and Stress Reactivity in the Development of Self-Regulation in Early Childhood. *Journal of child and family studies*, 31(9), 2424–2435.
<https://doi.org/10.1007/s10826-022-02360-8>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>
- Lahtela, H., Nolvi, S., Flykt, M., Kataja, E-L., Eskola, E., Pelto, J., Bridgett, D. J., Karlsson, H., Karlsson, L., & Korja, R. (2023). Mother–infant interaction and maternal postnatal psychological distress are associated with negative emotional reactivity among infants and toddlers— A FinnBrain Birth Cohort study. *Infant Behavior and Development Volume 72, August 2023, 101843*.
<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2023.101843>
- Lehto, R., Lehto, E., Saha, M., Moazami-Goodarzi A, Sääksjärvi, K., Leppänen, M., Vepsäläinen, H., Nissinen, K., Erkkola, M., & Sajaniemi, N. (18.10.2022). Early Childhood Education and Care Context and Cortisol from Saliva and Hair among 3–6-year-old Children. *Early Years; 2022. Early years. An International Research Journal*, 44(2), 267–282. <https://doi.org/10.1080/09575146.2022.2130879>
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. To-teuta käytännössä*. PS-Kustannus.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M., & Meilahti, S. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Suomen Mielenterveysseura.

- MIELI Suomen Mielenterveys ry (i.a.). *Materiaalit. Hyvinvoinnin hyrrä*. Saatavilla 7.2.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvinvoinnin-hyrra-12-julistetta/>
- Murphy, C. Matthews, J. Clayton & O. Cann, W. (2021). Partnership with families in early childhood education: Exploratory study. *Australasian Journal of Early Childhood*, 46(1), 93–106. <https://doi.org.anna diak.fi/10.1177/1836939120979067>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022* [Määräykset ja ohjeet 2022:2a]. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>
- Pöyhönen, J., Livingston, H., Hytti, M., Teittinen, M., Hytti, M., & Teittinen, M. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Mäkelä.
- Ranta, S. (2021). *Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia?* PS-Kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- SOAMK (2023). *Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry (2022). *Sosionomit varhaiskasvatuksessa. Opas työntekijöille ja työnantajille*. [Sähköinen opas]. Saatavilla 24.10.2024 <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/e3226696-9654-11ed-b7db-00155d64030a>
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatus*. PS-kustannus.
- Turun yliopisto (i.a.-a). *FinnBrain-tutkimus. Miten ympäristö ja perimä vaikuttavat lapsen kehitykseen?* Saatavilla 25.10.2024 <https://sites.utu.fi/finnbrain/>
- Turun yliopisto (i.a.-b). *Tiede ja tutkimus*. Saatavilla 25.10.2024 <https://sites.utu.fi/finnbrain/tiede-ja-tutkimus/>

- Turun yliopisto (i.a.-c). *Lapsiperheiden materiaalit*. Saatavilla 15.8.2023
<https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/lapsiperheiden-materiaalit/>
- Turun yliopisto (i.a.-d). *Ammattilaisten materiaalit*. Saatavilla 15.8.2023
<https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/ammattilaisten-materiaalit/>
- Turun yliopisto (i.a.-e). *Lapsen stressi ja aivot*. Saatavilla 4.9.2024 https://sites.utu.fi/finnbrain/wp-content/uploads/sites/68/2024/01/Finbrain_opas_Lapsenstressijaivot.pdf
- Vuorinen, K. (2024a). Positiivinen pedagogiikka tuo esiin potentiaalin meissä kaikissa. <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>
- Vuorinen, K. (2024b). *Kaiken takana on tutkittu tieto ja vuosien pioneerityö Suomessa*. <https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>
- Vuorinen, K., Erikivi, A., & Uusitalo-Malmivaara, L. (2019). A character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. [Tiivistelmä]. *Journal of Research in Special Educational Needs: Volume 19, Issue 1, Pages: 1-76*. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12423>
- Vuorinen, T. (2021). It's in my interest to collaborate ... ' – parents' views of the process of interacting and building relationships with preschool practitioners in Sweden. *Early Child Development and care*, 191(16), 2532–2544. <https://doi-org.anna diak.fi/10.1080/03004430.2020.1722116>

LIITE 1. Tiedote tutkimuksesta ja suostumuslomake

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA JA SUOSTUMUSLOMAKE

Espoon suomenkielisen varhaiskasvatuksen asiakkaan (lapsen huoltajan/vanhemman) suostumus osallistua opinnäytetyön tutkimusaineiston tuottamiseen

Hei!

Olen varhaiskasvatuksen sosionomiopiskelija Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Tällä suostumuslomakkeella pyydän teitä osallistumaan osana opinnäytetyötäni toteutettavaan tutkimukseen. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi myös keskeyttää tai peruuttaa halutessaan. Henkilötietoja käsitellään mahdollisimman vähän ja vain tässä varhaiskasvatuksen yksikössä, jossa toteutus tapahtuu. Ne myös hävitetään asianmukaisella tavalla, jos osallistuminen keskeytyy tai peruuntuu sekä tutkimusaineiston ollessa valmis.

Opinnäytetyöni on varhaiskasvatusyksikön kehittämistyöhön tähtäävä ja se toteutuu osana järjestettävää vanhempainkahvilaa. Vanhempainkahvila-tapahtuma järjestetään helmikuussa, viikolla 7, 14.2. klo.16 ja sen kesto on noin 30–45 minuuttia. Aiheena kahvilassa on koko perheen hyvinvointi, sekä siihen liittyen erityisesti lapsen itsesäätelytaidot ja niiden tukeminen. Osallistujille jaetaan aihepiiriä koskeva esite, jonka olen laatinut osana opintojani. Tilaisuudessa on tavoitteena käydä myös keskustelua tähän aihepiiriin liittyen. Lisäksi tarjolla on päiväkodin taholta pientä kahvitarjoilua. Tilaisuuden päätteeksi teitä pyydetään täyttämään lyhyt palautekysely nimettömänä.

Tutkimuksella ei ole muita tiedossa olevia haittoja/ riksejä, kuin ajankäyttöön mahdollisesti liittyvät rajoitukset. Osallistuminen yhdessä käytävään keskusteluun on toivottavaa mutta sekin vapaaehtoista. Vanhempainkahvilaan osallistuvien henkilöllisyyttä ei paljasteta ulkopuolisille tahoille.

Seuraavalla sivulla on tutkimuksen tiedot ja suostumustiedot. Palautathan tämän kaavakkeen täytettynä päiväkodin henkilökunnalle erikseen sovitusti ja asianmukaisin merkinnöin ainakin, jos osallistut vanhempainkahvilaan. Vanhempainkahvilaan osallistuminen tarkoittaa samalla suostumuksen antamista tähän tutkimukseen. Lisätietoja voi kysyä tarvittaessa varhaiskasvatusyksikön henkilöstöltä tai tutkijalta (ks. tiedot seuraavalla sivulla).

Tutkimuksen nimi:

Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen varhaiskasvatuksessa ja kotona. Lapsen itsesäätelytaidot vanhempainkahvilan teemana.

Organisaatio johon tutkimus tehdään:

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin-kampus.

Tutkimuksen tarkoitus: Opinnäytetyö.

Tutkijan tiedot: Hanna Lehtimäki

Sähköpostiosoite: hanna.lehtimaki@student.diak.fi

Tutkimuksen vastuullinen johtaja (ohjaaja):

Satu Keisala, lehtori, sosiaali-ala

p. 050 596 3786, satu.keisala@diak.fi

SUOSTUMUS	Rasti sopiva vaihtoehto: <ul style="list-style-type: none"> ○ Annan suostumukseni sille, että osallistun tutkimuksen tiedotteessa kuvatun tutkimustyön aineiston tuottamiseen ○ En anna suostumustani tähän tutkimukseen osallistumiseen
ALLEKIRJOITUS	Tutkittavan allekirjoitus
	Nimenselvennys
	Paikka ja aika
TUTKIMUSLUPA	Tutkimukselle on myönnetty Espoon Kasvun ja oppimisen toimialan tutkimuslupa. N:ro 6/2024 pvm. 8.1.2024

LIITE 2. PowerPoint-esitys.

Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen kotona ja varhaiskasvatuksessa

Näkökulmana stressin hallinta ja itsesäätelytaidot



Hanna Lehtimäki
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyön toteutus:
Vanhempainkahvilan diaesitys
14.2.2024

Mitä on Stressi?

- Ihmisellä on biologinen valpastumis- eli stressijärjestelmä, jonka tarkoituksena on ympäristöön sopeutuminen.
- Stressin säätelykyky on kaiken kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin.
- Stressireaktion tarkoitus on auttaa ihmistä toimimaan muuttuneessa tilanteessa.
- Stressireaktio aktivoi aivoja lisäten hermosolujen välistä toimintaa, jolloin uusien yhteyksien muodostumiselle (eli oppimiselle) on hyvä perusta.
- Pitkittyessään stressitila muuttuu haitalliseksi: Aivot väsyvät, jolloin tarkkaavaisuus ja tavoitteellinen toiminta eivät onnistu.
- Stressiä on opittava säätelämään, koska oppiminen on mahdollista vain säädellyn stressin tilassa.
- Lapset vasta harjoittelevat: Stressireaktioiden säätely mahdollistuu aivojen kypsyessä.
- Kasvatuksen ja opetuksen yksi tärkeä tehtävä on biologisten reagoitavalmiuksien säätelyn vahvistaminen.

Mitä on lapsen itsesäätely?

- Itsesäätelyllä tarkoitetaan lapsen kehittyvää taitoa maltaa mielensä tilanteissa, jotka käynnistävät toiminnan tarpeen.
- Näitä ovat esim. pettymystä, mielihapaa, jännitystä, pelästymistä ja turhautumista aiheuttavat hetket.
- Kaiken kehityksen taustalla vaikuttava ”supertaito”, joka ennustaa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä.
- Lapsi harjoittelee itsesäätelyä niin kotona kuin varhaiskasvatusympäristössä, kun tarvitaan taitoa pysähtyä, odottaa ja maltaa mielensä.
- Esimerkiksi leikeissä kavereiden kanssa ja arjen siirtymätilanteissa lapsi tarvitsee itsesäätelytaitoja ja tarpeen mukaan aikuisen tukea säätelyyn.
- Pienen lapsen kehittyviä säätelytaitoja on tärkeää tukea, tarjoten lapselle sopivia harjoittelutilanteita ja keinoja.
- Säätelytaidot suojaavat kaikkia kehityksen osa-alueita ja tukevat näin lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.
- Toiminnan ohjaus on itsesäätelyn väline. Toiminnan ohjauskyvyn heikentyessä (esimerkiksi pitkä odottaminen, väsyminen, pelästyminen) lapsen itsesäätely voi pettää, jolloin lapsi joutuu ns. tunnekaappauksen tilaan, mikä näkyy esimerkiksi uhmakkuutena, itkuisuutena tai vetäytymisenä.

Miten voin tukea lapsen itsesäätelyä ja vähentää stressiä?

- Pyritään löytämään rauhoittumisen keinot, jotka auttavat omaa lasta parhaiten. Huomioidaan yksilöllisyys ja temperamentti.
- Usein tärkeintä on aikuisen luonteva ja rauhallinen läsnäolo, jolla aikuinen viestii turvallisuutta.
- Kun aikuisella on yhteys lapseen ja hän pysyy itse rauhallisena, lapsella on paljon parempi mahdollisuus saada oma vaikea olonsa helpottamaan.
- Kun hankala olo väistyy, käyttäytyminenkin rauhoittuu.
- Stressireaktion vallassa olevan lapsen kanssa ei kannata käydä pitkiä keskusteluja, vaan pyrkiä ensisijaisesti lohduttamaan ja rauhoittamaan.
 - Empaattisuuden ja lapsen sensitiivisen kohtaamisen merkitys korostuu
- Kyky rauhoittua tai pysyä rauhallisena laittaa usein koetukselle vanhemman omat tunteiden säätelykeinot ja jokainen hermostuu joskus vähän liikaa.
- Itsensä rauhoittaminen on vaikeampaa, jos vanhemmalla on samanaikaisesti itsellään stressiä ja siksi oman stressitilan vähentäminen on usein ensisijaista ja välttämätöntä lapsen auttamiseksi.
- Apua ja tukea kannattaakin hakea tarvittaessa herkästi läheisiltä, vertaisilta tai ammattilaisilta.

Lapsen ja perheen hyvinvointi, mitä se on?

- Hyvinvointi voidaan määritellä biologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen toiminnan tasapainona yksilön ja ympäröivän yhteisön näkökulmista.
- Hyvinvointi rakentuu itsen ja muiden kunnioittamisesta, vastuusta ja toisten huomioimisesta.
- Hyvinvointiin kuuluu myös oman kehon viestien tuntemus ja merkityksen ymmärtäminen sekä joustavat toiminnanohjaustaidot eri ympäristöissä.
- Hyvinvoinnin pedagogiikka ohjaa tekemään itsensä, toisten ja ympäristön kannalta hyvinvointia vahvistavia valintoja.
- **Mikä tukee/ tukisi parhaiten juuri sinun, lapsesi ja perheesi hyvinvointia (ja vähentäisi stressiä)?**
 - Miettikää ja kirjoittakaa ylös, jonka jälkeen keskustellaan hetki pienryhmissä aiheesta.
 - Voitte myös pohtia edellä käsiteltyjä stressin ja lapsen itsesäätelyn näkökulmia, mitä ajatuksia nämä herättävät?
 - Miten em. teemat näkyvät teidän perheessänne?
 - Mitä keinoja tai esimerkkejä sinulla olisi lapsen itsesäätelyn tukemiseen arjen tilanteissa?
 - Lopuksi voidaan jakaa yhteisesti joitakin ajatuksia ja keskustelun pääkohtia.



Lapsen (mielen) hyvinvointia edistää, kun aikuinen...

- On läsnä ja kohtaa lapsen
- Huomioi lapsen tarpeet
- Vahvistaa lapsen itsetuntoa
- Mallintaa tunnetaitoja
- Opettaa hakemaan tarvittaessa apua toisilta
- Opettaa kaveritaitoja
- Mallintaa ja opettaa rauhoittumisen taitoja
- Tarjoaa turvallisen kiintymyssuhteen, kasvu ympäristön ja läheisyyttä
- Antaa lapselle kokemuksen arvokkuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta
- Rakentaa ryhmään (perheeseen) hyväksyvän ilmapiirin
- On aidosti kiinnostunut lapsesta
- Käyttää vuorovaikutukseen perustuvaa kasvatustyyliä
- Tunnistaa lapsen temperamentin ja huomioi sen toiminnassaan
- Huomioi mahdolliset sairaudet ja kehityshäiriöt
- Varmistaa, että lapsi pääsee mukaan ryhmään, eikä tule torjutuksi
- **POHDITTAVAKSI ITSEKSEEN: Mikä meillä jo toimii ja voisinko ottaa jonkun yllä mainituista kehittämiskohteeksi?**



Mitä on positiivinen kasvatus/ pedagogiikka?

- Hyvinvointitaidot ovat osa positiivista kasvatusta ja niillä voidaan kohentaa mielen hyvinvointia
- Myönteisten tunteiden kokemuksen vahvistaminen arjessa on tärkeää. Tätä voi harjoittaa esimerkiksi jakamalla toisten kanssa myönteisiä muistoja tai tunnekokemuksia.
- Esimerkkinä "kolme hyvää asiaa harjoitus" jossa jaetaan päivän tai viikon päätteeksi perheessä (tai ryhmässä) päivän/ viikon aikana tapahtuneita hyviä asioita.
- Positiivinen pedagogiikka korostaa lapsen arvostavaa kohtaamista, vaikeuksissa auttamista ja ennen muuta **hyvän huomaamista**
 - Keskiössä luontevahvuudet ja sosio-emotionaaliset taidot (missä lapsi on jo hyvä? Missä tilanteessa hän toimii taitavasti?)
 - Sen periaatteita voidaan soveltaa niin päiväkodissa kuin kotona tukemassa perheen myönteistä tunneilmapiiriä
 - Antaa eväitä vahvistavaan vuorovaikutukseen
 - "Huomaa hyvä" - materiaalien hyödyntäminen
 - "Keskittymällä hyvään ja kannustavalla otteella saadaan aikaan positiivisia ketjuretkitoita"
 - "Hyvä kasvattaa hyvää, ja paha kasvattaa pahaa"
 - On tärkeää oivaltaa käytännön kasvatustyössä, että mihin kiinnitetään huomiota vahvistuu.
 - Oikeiden asioiden tekemiseksi on hyvä tietää, miksi jokin toiminta on vahvistavaa ja mihin pitää kiinnittää huomiota, jotta vältetään haitallisilta vaikutuksilta tulevaisuudessa.



Lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen: Itsesäätelyn osa-alueita



Leikki, liike, lepo ja läsnäolo

Hyvinvoinnin ja itsesäätelyn näkökulmia

Hyvinvointi ja itsesäätely digitaalisen median käytön näkökulmasta

- Digilaitteiden käyttöön liittyvien hyvinvoinnin uhkien ja mahdollisten hyötyjen pohtiminen.
- Tutkimustulokset osin ristiriitaisia, mutta on hyvä pitää mielessä että hyvinvointi rakentuu terveellisille elämäntavoille, joihin kuuluvat: Terveelliset ruokatottumukset, päivittäinen fyysinen aktiivisuus, riittävä uni ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus.
- Tutkimukset osoittavat että liiallinen television katselu/ sopimaton sisältö vaikuttavat kielteisesti lapsen terveyteen ja hyvinvointiin.
- Hyötyä voidaan katsoa tulevan oppimista tukevista sovelluksista.
- Haitat liittyvät medialaitteen äärellä käytettyyn aikaan, huonompaan unen laatuun/ määrään, tarkkaavuuden ja keskittymisen haasteisiin sekä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen/ paikallaan oloon.
- Tutkimusnäytön perusteella runsas digitaalisen median käyttö yhdistyy lapsen heikompaan tarkkaavuuteen, työmuistiin, kielelliseen kehitykseen sekä oppimistuloksiin.
- Lapset kuuluvat älylaitteiden haittojen riskiryhmään, koska heidän itsesäätelynsä ei ole kehittynyt vastustamaan digimaailman nopean palkitsevuuden ja mielihyvän houkutusia.



Hengitys, pysähtyminen ja rauhoittuminen

- Lapsen on hyvä oppia pysähtymistä ja rauhoittumista, joka mahdollistaa itsesääteilyä ja ehkäisee äärimmäisiä tunnereaktioita.
- Reaktiivisessa tilassa olevaa lasta voidaan esimerkiksi ohjata hengittämään muutaman kerran syvään sisään ja ulos sekä havainnoimaan mitä ympärillä ja itsessä tapahtuu tässä hetkessä.
- Toistuvat pysähtymisen ja rauhoittumisen harjoitukset vahvistavat lapsen toiminnanohjauksen taitoja.
- Aivot saavat myös kasvurauhan, kun vältetään toistuvilta tunnekaappauksilta.
- Tarkkaavuuden tietoinen suuntaaminen suojaa myös tutkimusnäytön mukaan stressikuormitukselta.
- Lapsen kanssa voidaan kuulostella omaa hengitystä ja pohtia: Mitä hengitys on, miltä se tuntuu ja mitä vaikutuksia sillä voi olla? Esim. Sisäänhengitys tuo energiaa ja mieli valpastuu, uloshengitys taas rauhoittaa kehoa ja mieltä.
- Lapsi voi saada kokemuksen omasta hengityksestä myös esimerkiksi puhaltamalla saippuakuplia, kannattelemalla höyhentä ilmassa puhaltamalla pilliin hiljaa tai lujaa.

Huomion ankkuroiminen hengitykseen

- Lapset voivat hyötyä yksinkertaisista harjoituksista, joissa tarkkaavuus kohdistetaan yhteen kohteeseen kerrallaan, kuten hengittämiseen, katselemiseen, kuuntelemiseen tai maisteleminen.
- Huomion kiinnittäminen hengitykseen lisää kykyä tarkkaavaisuuteen, koska se aktivoi autonomisen hermoston tyynnyttävän haaran.
- Rauhallinen hengitys antaa aivojen manteliumakkeelle viestin, että vaara on ohi ja keho voi rauhoittua ja näin myös mieli tyyntyy.
- Yksinkertainen harjoitus:
 - ❖ Pyydä lasta istumaan tai makaamaan.
 - ❖ Kysy, tuntuuko sieraimissa viileää ilmavirta sisäänhengityksellä ja lämmin uloshengityksellä?
 - ❖ Pyydä lasta sitten huomioimaan, nouseeko rintakehä sisään hengittäessä ja laskeeko se ulos hengittäessä?
 - ❖ Seuraavaksi pyydä lasta kiinnittämään huomiota mahan liikkeeseen:
 - Muuttuuko vatsa sisäänhengityksellä pyöreäksi kuin pallo ja litistyykö pallo uloshengityksen aikana?
 - ❖ Hengitystä ja vatsan liikettä voi myös tarkkailla pehmolelun avulla.
 - ❖ "Pehmolelu masuaalloilla" harjoituksessa lapsi valitsee mieleisen pehmolelun, joka asetetaan vatsan päälle ja jonka liikettä lapsi voi havainnoida hengityksen tahdissa.
 - Harjoitukseen voi yhdistää mielikuvan pehmolelusta kellumassa veden aalloilla.

Aistit avoinna luontoretellä

- Luonnossa kävelyn tiedetään lievittävän stressiä
- Lapset ovat luonnostaan hyviä havainnoimaan ympäristön yksityiskohtia ja osaavat pysähtyä kävelyretkillä ihmettelemään esimerkiksi heinävarressa kiipeävää ötökkää.
- Yhteinen luontoretki lapsen kanssa avaa aisteja katselemiseen ja kuuntelemiseen.
- Tarkoitus on pysähtyä lapsen havaintojen äärelle ja harjoittaa yhdessä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta eri aistien avulla, pohtien esimerkiksi:
 - Minkä värinen puun runko on, miltä se tuoksuu ja miltä sen pinta tuntuu?
 - Kun painat korvan kiinni puunrunkoon, kuuluuko jotakin?



Uneen rauhoittuminen

- Ennakoitavat rutiinit ja esimerkiksi aikuisen lukema satu tai rauhallinen musiikki voi rauhoittaa lasta ja valmistaa lepoon.
- Lapsen kanssa voi myös kokeilla tyyntäviä harjoituksia.
- Tähtihengityksessä lapsi asettuu patjallaan tähtiasentoon, jalat ja kädet tähden sakaroina. Syvään sisään hengittäen venytetään käsiä ja jalkoja niin pitkälle kuin ne menevät. Uloshengityksellä annetaan koko kehon rentoutua ja levätään painavana vasten patjaa.
- ”Pöllön unikeinu”-harjoituksessa, pöllö nukkuu rauhallisesti huojuvassa puunlatvakodissaan riippukeinussa puunoksien ja tähtitaivaan alla. Lasta pyydetään asettumaan patjalleen selinmakuulle, sulkemaan silmät ja halaamaan polvia sylissään, ollen kuin pöllö riippukeinussa. Ensin pöllö keinuu rauhallisesti puolelta toiselle sivusuunnassa. Samalla hengitetään rauhasa sisään pöllön kotipuun havinaa ja puhalletaan ulos levottomuuden puhinaa. Sitten keinutellaan eteen ja taakse ja toistetaan rauhoittavaa hengitystä. Lopuksi voidaan vielä keinutella puolelta toiselle ja hengitellä yötaivaan tuietta hetki. Sitten pyydetään lasta ojentamaan jalat ja kädet suoriksi ja tunustelemaan rauhoittunutta olotilaa. Lopuksi pöllö kuiskaa: Hyviä unia!
- Lisävinkki: Myös Satuhieronta voi olla hyvä keino rauhoittua ennen nukkumaanmenoa.

Kiitos osallistumisesta!

- Täytähän vielä pienen kyselyn toteutukseen ja osallistumiskokemukseesi liittyen
- Hyvinvointia ja säätelytaitojen tukemiskeinoja arkeenne voitte halutessanne ammentaa myös lähteenä olevasta kirjallisuudesta ja linkeistä, sekä laatimastani esitteestä: ”Lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen”, joka pohjautuu kirjaan: *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa.*

Lähdekirjallisuutta ja –linkkejä vanhemmille ja huoltajille

- **Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan**
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M., & Meilahti, S. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Suomen Mielenterveysseura.
- **Mieli ry:n Hyvinvoinnin hyrrä**
- Suomen Mielenterveys ry (i.a.). Materiaalit. Hyvinvoinnin hyrrä. Saatavilla 30.1.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvinvoinnin-hyrra-12-julistetta/>
- **Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa**
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- **Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin**
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- **Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle**
- Pöyhönen, J., Livingston, H., Hytti, M., & Teittinen, M. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Mäkelä.
- **Positiivinen kasvatustapa ja pedagogiikka, Huomaa hyvä! - materiaalit**
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatustapa*. PS-kustannus.
- Vuorinen, K. (2024). *Positiivinen pedagogiikka tuo esiin potentiaalin meissä kaikissa*. Saatavilla 7.2.2024 <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>
- Vuorinen, K. (2024). *Kaiken takana on tutkittu tieto ja vuosien pioneeriä Suomessa*. Saatavilla 7.2.2024 <https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>
- **FinnBrain-tutkimus, Turun Yliopisto: Lapsiperheiden materiaalit**
- Turun yliopisto (i.a.). *Lapsiperheiden materiaalit*. Saatavilla 15.8.2023 <https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aiivot/lapsiperheiden-materiaalit/>
- **Satuhieronta**
- Tuovinen, S., Pelliccioni, S., & Törmänen, M. (2014). *Satuhieronta: Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa*. WSOY.
- Satuhieronta. (i.a.). *Satuhieronta rentouttaa ja vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta*. Saatavilla 7.2.2024 <https://satuhieronta.fi/satuhieronta-rentouttaa-ja-vahvistaa-turvallisuuden-kokemusta/>

Lähteet

- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M., & Meilahti, S. (2015). *Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan* (2. p.). Suomen Mielenterveysseura.
- Pöyhönen, J., Livingston, H., Hytti, M., & Teittinen, M. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Mäkelä.
- Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.
- Suomen Mielenterveys ry (i.a.). Materiaalit. Hyvinvoinnin hyrrä. Saatavilla 7.2.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvinvoinnin-hyrra-12-julistetta/>
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatustapa*. PS-kustannus.
- Turun yliopisto (i.a.). *Lapsiperheiden materiaalit*. Saatavilla 15.8.2023 <https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aiivot/lapsiperheiden-materiaalit/>
- Vuorinen, K. (2024). *Positiivinen pedagogiikka tuo esiin potentiaalin meissä kaikissa*. Saatavilla 7.2.2024 <https://kaisavuorinen.com/positiivinen-pedagogiikka/>
- Vuorinen, K. (2024). *Kaiken takana on tutkittu tieto ja vuosien pioneeriä Suomessa*. Saatavilla 7.2.2024 <https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>
- Tuovinen, S., Pelliccioni, S., & Törmänen, M. (2014). *Satuhieronta: Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa*. WSOY.
- Satuhieronta. (i.a.). *Satuhieronta rentouttaa ja vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta*. Saatavilla 7.2.2024 <https://satuhieronta.fi/satuhieronta-rentouttaa-ja-vahvistaa-turvallisuuden-kokemusta/>

LIITE 3. Lapsiperheen hyvinvoinnin tukeminen -esite

LAPSEN JA PERHEEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN



Hanna Lehtimäki
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki
VAR3
Esite vanhemmille
21.10.2023

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	53
2 ITSESÄÄTELY SUPERTAITONA	53
3 ITSESÄÄTELYTAIDOT RUOAN MAAILMASSA.....	56
4 LEIKKI, LIIKE, LEPO JA LÄSNÄOLO ITSESÄÄTELYN PERUSTANA	57
5 HYVINVOINTIA TUKEVIA HARJOITUKSIA KOTIIN.....	59
5.1 Huomion ankkuroiminen hengitykseen	60
5.2 Pehmolelu masuaalloilla	60
5.3 Aistit avoinna luontoretellä	61
5.4 Uneen rauhoittuminen.....	61

1 JOHDANTO

Tässä esitteessä varhaiskasvatusikäisten lasten vanhemmille käsitellään lapsen ja vanhempien hyvinvoinnin tukemista eri näkökulmista. Ensin perehdytään itsesäätelyyn kaiken kehityksen taustalla vaikuttavana supertaitona. Lisäksi käsitellään itsesäätelytaitoja ruoan maailmassa ja tutustutaan leikkiin, liikkeeseen, lepoon sekä läsnäoloon itsesäätelytaitojen vahvistajina.

Esite perustuu kirjaan Näin tuet lapsen itsesäätelyä, hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa (Sainio ym., 2020). Esitteessä painottuu lapsen itsesäätelytaitojen merkityksellisyys sekä tiedot ja taidot, joita vanhemmat voivat hyödyntää lapsen kasvatuksen tukena. Lopuksi käsitellään harjoitteita, joita vanhemmat voivat käyttää vahvistamaan lapsen ja koko perheen hyvinvointia.

2 ITSESÄÄTELY SUPERTAITONA

Itsesäätely tarkoittaa lasten kehittyvää taitoa maltaa mielensä ja jarruttaa toimintaansa eri tilanteissa, jotka voivat sisältää esimerkiksi pettymystä, mielihapaa, jännitystä, pelästymistä tai turhautumista. Itsesäätely on mukautuva taito, jonka lapsen kehittyvä toiminnanohjaus mahdollistaa. Lapsi oppii tasapainoilemaan tunteita, ajattelua ja käyttäytymistä kiihdyttävien ja hillitsevien sisäisten ja ulkoisten impulssien välillä. Lasten ja heitä ohjaavien aikuisten yksilölliset ominaisuudet, vuorovaikutus ja käytettävissä oleva energian määrä vaikuttavat olennaisesti lapsen itsesäätelyyn ja taitojen kehitykseen.

Tunteilla on tärkeä rooli itsesäätelyssä. Tunteiden avulla seurataan usein tiedostamatta omalle hyvinvoinnille tärkeitä asioita ympäristössä, kuten läheisyyden ja turvan tunnetta. Toisaalta myös haitallisia asioita, kuten fyysistä uhkaa tai

negatiivista sosiaalista vuorovaikutusta. Automaattiset reaktiiviset toimintavalmiudet voivat synnyttää arvioiden pohjalta taistelu- tai pakenemisreaktion. Lapsen yksilöllinen temperamentti vaikuttaa osaltaan reagoitapoihin. Jatkuvilla voimakkailla epämukavuuden tunteilla tiedetään olevan myös yhteyttä sairastuvuuteen, joten lapsen itsesäätelyn kehityksen tukemista voidaan tästäkin näkökulmasta pitää aiheellisena.

Toiminnanohjaus on itsesäätelyn väline, jonka kautta pyritään saavuttamaan haluttu tavoite, huolimatta tunnereaktioista. Toiminnanohjaus vaatii etuotsalohkojen toimintaa, joka alle kouluikäisillä lapsilla vasta kehittyy. Siksi lapsen on vaikea säädellä toimintaansa tilanteissa, joissa ärsykkeiden määrä kasvaa tai jotka sisältävät mielipahaa. Aikuisen onkin tärkeää toimia lasta tukien, toiminnan ja tunteiden käsittelyn kanssasäätelijänä. Kun lapsi huomaa, että pienet harmistumiset eivät haittaa ja hankalalta tuntuvista tilanteista selviytyy, lapsi oppii sietämään vaikeitaakin tunnetiloja ja hänen toiminnanohjauksensa vahvistuu. Toiminnanohjauksen taidot ovat tärkeitä myös kaikelle oppimiselle ja myöhemmin myös koulumenestykselle.

Toiminnanohjaukseen vaikuttavat tärkeät osa-alueet ovat reaktioiden hillintä, tarkkaavuus ja työmuisti. Jos lapsen ärsykkeiden sietokyvyn rajat ylittyvät ja aivot väsyvät, hän alkaa usein toimia reaktiivisesti, rauhattomasti ja lyhytjänteisesti. Aikuisen tehtävänä on pyrkiä rakentamaan lapselle kasvuympäristö, jossa hänellä on rauha ja sopivasti ärsykejä (ei liikaa, eikä liian vähän). Esimerkiksi vaihtoehtojen määrä, melu, visuaaliset ärsykkeet ja kiire voivat häiritä ja väsyttää lasta.

Vanhempana voit auttaa lasta ylläpitämään tarkkaavaisuutta ulkoisista häiriötekijöistä tai mieleen nousevista ajatuksista huolimatta. Vuorovaikutuksen keinoin, katseella, äänenpainoilla ja eleillä, aikuinen voi toimia puskurina ärsyketulvaa ja reaktiivisuutta vastaan, jolloin lapsi oppii sulkemaan häiritseviä asioita pois havaintokentästään. Lapsen kyky hillitä omia reaktioita näkyy muun muassa kykynä kontrolloida toimintayllykkeitä, lopettaa epäsopiva käyttäytymistapa ja valita sopivampi. Myös kyky vuorotella sekä kyky odottaa ja rauhoittua hermostumisen jälkeen liittyy itsesäätelyn taitoihin.

Tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpitäminen on tietoisien oppimiseen ja mieleen painamisen ehto. Se auttaa kiinnittämään huomion tilanteen kannalta olennaisiin asioihin ja ehkäisee häiritseviä toimintayllykkeitä. Ryhmätilanteet vaativat myös enemmän tarkkaavuuden taitoa. Tarkkaavuuden taidoista kertoo muun muassa kyky kuunnella ja noudattaa ohjeita, kyky huomioida useita asioita yhtä aikaa sekä kyky vaihtaa tarkkaavuuden kohdetta, kun toiminta vaihtuu. Työmuisti liittyy tarkkaavuuteen ja sillä tarkoitetaan parhaillaan mielessä olevia asioita. Opettamalla lasta käyttämään tarkkaavuutta joustavasti ja huomioimaan yksi asia kerrallaan tuetaan työmuistia. Hyvänä ohjeena lapselle voidaan pitää: katsele, kuuntele ja tee perässä. Näin toimien lapsi oppii seuraamaan ohjeita, oppii sääntöjä sekä ymmärtämään kuulemaansa ja näkemäänsä.

Itsesäätely on elämälle välttämätöntä ja on tavalla tai toisella käynnissä koko ajan. Se kytkeytyy vahvasti kehollisiin tuntemuksiin, jotka liittyvät tunnetilojen vaihteluun ja näin ollen itsesäätely on myös lähellä tunnesäätelyä. Lapsen sosiaalinen ja kielellinen ympäristö sekä turvalliset kiintymyssuhteet luovat perustan, joille nämä taidot rakentuvat. Johdonmukainen ja lapsen yksilöllisyyden huomioiva aikuinen vahvistaa turvan viestejä, jotka auttavat lasta itsesäätelytaitojen oppimisessa.

Kaikilla lapsilla on synnynnäinen temperamentti, jonka piirteiden tiedostaminen ja kunnioittaminen on tärkeää, jotta lapsen kasvua ja kehitystä voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Esimerkiksi herkäät ja nopeasti reagoivat lapset tarvitsevat erilaista vuorovaikutusta ja tukea kuin temperamenttiltaan vetäytyvät ja hitaammin reagoivat lapset. Myös aikuisen ja lapsen välisten temperamenttien ymmärtäminen voi olla tärkeää, jotta aikuinen voi sovittaa omaa toimintaansa lapsen temperamenttiin sopivaksi ja hänen kehitystään parhaalla mahdollisella tavalla tukevaksi.

Leikillä on keskeinen rooli kaikessa lapsen kehityksessä ja leikin kautta lapsi oppii myös luontevasti itsesäätelytaitoja. Aikuisella on tärkeä rooli lapsen leikin mahdollistajana. Aikuisen ja lapsen yhteisellä leikillä on erityisesti pienten lasten kohdalla tärkeä merkitys lapsen kehityksen kannalta. Aikuisen tehtävänä on havaita lapsen aloitteita sekä vahvistaa niitä huomioiden lapsen kiinnostuksen kohteet.

Aikuinen voi myös tukea taaperoikäisen lapsen leikkiä asioiden ja tunteiden sanoittamisella, mitä kautta lapsi oppii sisäistä puhetta, ongelmanratkaisua ja toiminnanohjauksen taitoja.

Lapset tarvitsevat myös paljon fyysisesti aktiivista leikkiä ja monipuolisella temmeltämisellä, peuhaamisella/ riehumisleikeillä onkin oma tärkeä roolinsa niin fyysisessä kehityksessä kuin lapsen itsesäätelyn ja aivotoiminnan kehityksessä. Taaperovaiheen jälkeen mukaan tulevat kuvitteluleikit, joissa lapsi asettuu toimimaan jonkun roolin vaatimusten mukaan, mikä edellyttää omien säätelytaitojen lisäämistä ja kehittämistä yli sen hetkisen tason. Aikuinen toimii myös lasten kuvitteluleikkien mahdollistajana. Lapsen kokemusmaailman rikastuttaminen, esimerkiksi leikkeihin osallistuminen, kirjojen lukeminen ja yhdessä retkeily tukevat leikkien ja lapsen kokonaisvaltaista kehitystä.

3 ITSESÄÄTELYTAIDOT RUOAN MAAILMASSA

Myös syöminen ja ruokavalinnat liittyvät itsesäätelyn piiriin siten että elintapoihin, kuten ruokailuun liittyen löydetään tasapaino, jossa toimitaan omien arvojen ja tavoitteiden mukaisesti. Pienillä lapsilla ei vielä ole tietoisia arvoja ja tavoitteita ruokailun suhteen, vaan heidän itsesäätelynsä syömisessä tarkoittaa syömistä kehon nälkä- ja kylläisyysignaalien mukaan, omaa energiantarvetta vastaavasti. Koska lapsuudessa omaksutut ruokailutottumukset ja -tavat luovat pohjaa aikuisuuden ruokasuhteelle, aikuisten on tärkeää ymmärtää kuinka tukea lapsen tasapainoisia ruokailutottumuksia.

Syöminen on ihmiselle luontaisesti palkitsevaa ja erityisen palkitsevia kokemuksia aivomme saavat makeiden ja rasvaisten ruokien nauttimisesta. Ruokailun tuomat mielihyvän kokemukset liittyvät näin myös monenlaiseen tunnesäätelyyn. Ruoalla on myös niin sanottua palkintoarvoa, kun ruokaa ei ole aina saatavilla. Lapsilla esimerkiksi jonkun ruoan leimaaminen kielletyksi kasvattaa niiden

haluttavuutta. Tämän pohjalta voidaan kyseenalaistaa ruoalla palkitseminen tyyliin: Jälkiruokaa saa vasta kun olet syönyt kasvikset.

Synnynäiset mieltymykset ohjaavat pienten lasten syömistä voimakkaasti ja he suhtautuvat usein uusiin ruokiin varovasti. Uusien ruokien vierastus on huipussaan 2–6 ikävuoden välillä. Lapsia on kuitenkin mahdollista totuttaa uusiin makuihin aikuisen opastuksella. Toistuvan ruokien maistamisen tiedetään olevan tehokkain tapa lisätä lasten mieltymystä uusiin ruokiin. Tarvitaan noin 10–15 maistamiskertaa, ennen kuin lapsi hyväksyy uuden ruoan. Lapsen ruokamaailmaan tutustuttaminen vaatiikin aikuiselta aikaa ja kärsivällisyyttä. Tutkimusten mukaan ei ole kuitenkaan viisasta lahjoa, kiristää toisella ruoalla tai painostaa lasta syömään. Pakottaminen ja painostaminen heikentää ruokailuilmapiiriä ja voi jättää ikävän muiston, jonka vuoksi kyseistä ruokaa ei haluta syödä vuosienkaan päästä.

Ruokailussa aikuisen on hyvä luoda rajat, joiden sisällä lapsi voi toteuttaa omia makumieltymyksiään. Aikuinen siis voi päättää, mitä ruokaa on tarjolla ja milloin. Lapsi puolestaan päättää, mitä, ja kuinka paljon tarjolla olevasta ruoasta hän syö. Kun aikuinen antaa lapsen syödä nälkää ja kylläisyyttään kuunnellen, myös taito kuunnella oman kehon viestejä todennäköisemmin säilyy. Ruoan ja ruokailun pitäisi olla iloinen asia, niin että ruokia ei jaotella tiukasti vain terveellisiin ja epäterveellisiin, vaan kaikenlaiset ruoat voivat kuulua monipuoliseen ruokavalioon.

4 LEIKKI, LIIKE, LEPO JA LÄSNÄOLO ITSESÄÄTELYN PERUSTANA

Päivittäin käytettävissämme oleva aika on rajallinen ja on hyödyllistä pohtia lapsen ajankäyttöä, kuten leikkiä, liikkumista, unta, vuorovaikutusta ja myös digilaitteiden käyttöä, hyvinvoinnin ja itsesäätelyn näkökulmista. Digilaitteiden käyttöön liittyy niin hyvinvoinnin uhkia kuin myös mahdollisuuksia hyvinvoinnin tukemiseen. Tutkimustieto digitaalisen teknologian vaikutuksista on ristiriitaista.

Kuitenkin on hyvä pitää mielessä, että hyvinvointi ja aivojen suotuisa kehitys rakentuu terveellisille elämäntavoille, joihin kuuluvat terveellisten ruokatottumusten lisäksi päivittäinen fyysinen aktiivisuus, riittävä uni ja kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus.

Tutkimus lasten hyvinvoinnista television katseluun liittyen on jo osoittanut, että liiallinen laitteen äärellä vietetty aika ja lapsille sopimaton sisältö vaikuttavat kielteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta hyötyä voidaan nähdä tulevan liittyen oppimista tukevista sovelluksista. Hyvinvointia uhkaavat tekijät liittyvät puolestaan medialaitteen äärellä käytettyyn aikaan, huonompaan unen laatuun ja määrään, tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn haasteisiin sekä fyysisen aktiivisuuden vähäisyyteen ja paikallaan oloon. Liiallinen kiihkeiden mediasisältöjen äärellä olo totuttaa lapsen aivot nopeaan ärsykevirtaan ja hyppimään asiasta toiseen, mikä vahvistaa lyhytjänteisyyttä tarkkaavuuden ja keskittymisen kustannuksella. Tämä näkyy aivotasolla myös kiihtyvänä dopamiinin tuotantona, joka alkaa palata aivoja alituisesta uudelleen suuntautumisesta ja ulkoisesta stimulaatiosta.

Tutkimusnäytön perusteella runsas digitaalisen median käyttö yhdistyy lapsen heikompaan tarkkaavuuteen, työmuistiin, kielelliseen kehitykseen sekä heikompiin oppimistuloksiin. Tämän perusteella asiantuntijat suosittavat rajaamaan pienten lasten digitaalisen median äärellä viettämää aikaa ja sisältöjä. WHO:n sekä Yhdysvaltalaisten ja Kanadalaisten asiantuntijoiden suosituksena 2–5-vuotiaille lapsille on korkeintaan tunti ruutuaikaa päivässä. Alle 2-vuotiaille ei suositella ruutujen käyttöä lainkaan.

Älylaitteiden haittojen riskiryhmässä ovat erityisesti lapset, joiden itsesäätely ei ole vielä kehittynyt vastustamaan riittävästi digimaailman nopean palkitsevuuden ja välittömän mielihyvän houkutuksia. Tässä lapsi tarvitsee aikuisen tukea, läsnäoloa ja roolimallia, kuten muussakin lapsen itsesäätelyn kehityksen tukemisessa.

5 HYVINVOINTIA TUKEVIA HARJOITUKSIA KOTIIN

Lapsen on hyvä oppia pysähtymistä ja rauhoittumista, jotka mahdollistavat itsesäätelyn ja ehkäisevät äärimmäisiä tunnereaktioita. Näin mahdollistuu myös sosiaalinen liittyminen toisiin, vastaanottavaisuus ja myötätuntoinen sosiaalinen kanssakäyminen. Pysähtymisen ja rauhoittumisen kautta lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja kehollisia tuntemuksiaan. Tarkkaavuutta voidaan käyttää vahvistamaan itsesäätelyä mikä kuitenkin vaatii harjoittelua ja toistoja. Aikuisen voi läsnäolollaan ja sensitiivisellä ohjauksella auttaa lasta kiinnittämään huomiota siihen, mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu.

Reaktiivisessa tilassa olevaa lasta voidaan esimerkiksi ohjata hengittämään muutaman kerran syvään sisään ja ulos sekä havainnoimaan mitä ympärillä ja itsessä tapahtuu tässä hetkessä. Toistuvat pysähtymisen ja rauhoittumisen harjoitukset vahvistavat lapsen toiminnanohjauksen taitoja. Aivot saavat myös kasvurauhan, kun vältetään toistuvilta tunnekaappauksilta. Tarkkaavuuden tietoinen suuntaaminen suojaa myös tutkimusnäytön mukaan stressikuormitukselta.

Lapset voivat hyötyä yksinkertaisista harjoituksista, joissa tarkkaavuus kohdistetaan yhteen kohteeseen kerrallaan, kuten hengittämiseen, katselemiseen, kuuntelemiseen tai maistelemiseen. Huomion kiinnittäminen hengitykseen lisää kykyä tarkkaavaisuuteen, koska se aktivoi autonomisen hermoston tyyntävään haaran. Rauhallinen hengitys antaa aivojen manteliumakkeelle viestin, että vaara on ohi ja keho voi rauhoittua ja näin myös mieli tyyntyy. Mielenhallinnan vahvistamisen on todettu lisäävän aivoterveyttä, parantavan loogisia ajattelutoimintoja ja impulssikontrollia. Se auttaa lasta myös rauhoittamaan voimakkaita tunnereaktioita sekä sopeutumaan uusiin, epävarmoihin ja muuttuviin tilanteisiin.

5.1 Huomion ankkuroiminen hengitykseen

Lapsen kanssa voi alkuun kuulostella omaa hengitystä ja pohtia yhdessä mitä hengitys on ja missä se tuntuu. Lapselle voi kertoa, että sisäänhengitys tuo energiaa ja mieli valpastuu, kun taas uloshengitys rauhoittaa kehoa ja mieli tyyntyy. Lasta voi auttaa hengityksen havainnoinnissa kysymällä, tunteeko hän viileän ilman virtaavaan sieraimista sisäänhengityksellä ja lämpimän uloshengityksellä. Kokemuksen omasta hengityksestään lapsi voi saada myös esimerkiksi puhaltamalla saippuakuplia, kannattelemalla höyhentä ilmassa tai puhaltamalla pilliin hiljaa ja lujaa.

Voit pyytää lasta istumaan tai makaamaan. Kysy tunteeko lapsi nenässään ilmavirran sisään ja uloshengityksellä. Pyydä lasta kiinnittämään seuraavaksi huomio rintakehään: Tuntuuko rintakehä nousevan sisään hengittäessä ja laskevan uloshengityksen aikana? Seuraavaksi voit pyytää lasta kiinnittämään sisäänhengityksellä huomion mahaansa: Muuttuuko vatsa sisäänhengityksellä pyöreäksi kuin pallo ja litistyykö pallo uloshengityksen aikana?

5.2 Pehmolelu masuaalloilla

Hengityksen havainnoimista voi myös harjoitella pehmolelua hyödyntäen. "Masuaalto"-harjoituksessa lapsi voi valita itselleen mieluisan pehmolelun, jonka asettaa vatsan tai rintakehän päälle. Pyydä lasta sitten havainnoimaan, kuinka pehmolelu matkaa ylös ja alas masun päällä. Voitte kuvitella lapsen kanssa, että pehmolelu kelluu veden aalloilla nousten sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

5.3 Aistit avoinna luontoretkellä

Luonnossa kävelyn tiedetään lievittävän stressiä. Lapset ovat luonnostaan hyviä havainnoimaan ympäristön yksityiskohtia ja osaavat pysähtyä kävelyretkillä ihmettelemään esimerkiksi heinävarressa kiipeävää ötökkää. Yhteinen luontoretki lapsen kanssa avaa aisteja katselemiseen ja kuuntelemiseen.

Tarkoitus on pysähtyä lapsen havaintojen äärelle ja harjoittaa yhdessä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta eri aistien avulla, pohtien esimerkiksi: Minkä värinen puun runko on, miltä se tuoksuu ja miltä sen pinta tuntuu? Kun painat korvan kiinni puunrunkoon, kuuluuko jotakin?

5.4 Uneen rauhoittuminen

Ennakoitavat rutiinit ja esimerkiksi aikuisen lukema satu tai rauhallinen musiikki voi rauhoittaa lasta ja valmistaa lepoon. Lapsen kanssa voi myös kokeilla tyyntäviä harjoituksia. Tähtihengityksessä lapsi asettuu patjallaan tähtiasentoon, jalat ja kädet tähden sakaroina. Syvään sisään hengittäen venytetään käsiä ja jalkoja niin pitkälle kuin ne menevät. Uloshengityksellä annetaan koko kehon rentoutua ja levätään painavana vasten patjaa.

Toinen mahdollinen harjoitus on ”Pöllön unikeinu”, jossa pöllö nukkuu rauhallisesti huojuvassa puunlatvakodissaan riippukeinussa puunoksien ja tähtitaivaan alla. Lapsi asettuu patjalleen selinmakuulle, sulkee silmät ja halaa polvia sylissä, ollen kuin pöllö riippukeinussa. Ensi keinutellaan rauhallisesti puolelta toiselle sivusuunnassa. Samalla hengitetään rauhasa sisään pöllön kotipuun havinaa ja puhalletaan ulos levottomuuden puhinaa. Sitten keinutellaan eteen ja taakse ja toistetaan rauhoittavaa hengitystä. Lopuksi voidaan vielä keinutella puolelta toiselle ja hengitellä pöllön yötaivaan tuiketta hetki. Lopuksi ojennetaan jalat suoriksi ja annetaan käsien levätä kehon vieressä. Tunnustellaan rauhoittunutta olotilaa. Lopuksi pöllö kuiskaa: Hyviä unia.

LÄHTEET

Sainio, T., Pajulahti, R., & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesääätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

LIITE 4. Palautelomake

Palautekysely liittyen vanhempainkahvilaan ja sen teemaan

1. Minkälaista palautetta haluaisit antaa liittyen vanhempainkahvilan toteutukseen?

2. Minkälaista palautetta haluaisit antaa liittyen vanhempainkahvilan aihealueeseen?

3. Millainen oli osallistumiskokemuksesi?

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisestasi!