



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

LASTEN KOKEMAA STRESSIÄ KÄSITTELEVÄ TYÖPAJA PUROPUISTON PÄIVÄKODISSA

Paula Etelänsaari

Pia Helin

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017
Sosiaalian koulutus
Lastentarhanopettajan opinnot



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutus
Lastentarhanopettajan opinnot

ETELÄNSAARI, PAULA & HELIN, PIA:
Lasten kokemaa stressiä käsittelevä työpaja Puropuiston päiväkodissa

Opinnäytetyö 42 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Toukokuu 2017

Tämän opinnäytetyön aiheena oli lapsen kokema stressi ja keinot stressin vähentämiseen varhaiskasvatuksessa. Nokian Puropuiston päiväkodilla toteutettiin kaikille päiväkodin varhaiskasvatuksen ammattilaisille avoin työpaja, jossa käsiteltiin aiheita yhdessä sekä pienryhmissä valittuja aiheita pohtien ja käyttäen keskusteluiden tukena uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa.

Tutkimuksen tavoitteena oli tehdä näkyväksi lasten kokemaa stressiä, antaa uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla tukea stressittömämmän ilmapiirin mahdollistamiseen ja tuoda esille yhteistyöpäiväkodin ammattilaisten hyviä käytänteitä stressittömyyden tukemiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli toteuttaa Puropuiston päiväkodille vasu[varhaiskasvatussuunnitelma]-paja niminen työpaja, jossa käsiteltiin stressittömyyttä tukevia käytäntöjä vuorohoidon arjessa uutta varhaiskasvatussuunnitelman perusteita hyödyntäen ja samalla muistutettiin kasvatusalan ammattilaisia lasten kokeman stressin olemassaolosta. Työpajalla pyrittiin saamaan aikaan herättelevää keskustelua henkilökunnan keskuudessa siitä, kuinka he voisivat omalla toiminnallaan tukea stressitöntä toimintaympäristöä ja nostaa lasten kokemaa stressiä yksikössään esille tukeakseen lasten kokonaisvaltaista turvallista kasvua. Tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena.

Työpajassa kerätyssä aineistossa oli selkeästi huomattavissa kiinnostus ilmiötä kohtaan sekä halu kehittää omaa työtä lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Lasten kokema stressi oli suhteellisen tuttu varhaiskasvatuksen ammattilaisille, mutta muistutus aiheesta sekä tämän näkökulman huomioonottamisesta oli tarpeen. Lasten ymmärrettiin kokevan stressiä, mutta myös keinoja lasten stressinsäätelytaitojen tukemiseen sekä stressittömämmän ilmapiirin järjestämiseen oli runsaasti tiedossa. Sensitiivinen kohtaaminen koettiin tärkeäksi arjessa. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset käyttivät pohdinnan tukena uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, josta erityisesti osallisuus, vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä työtavat nostettiin esille stressittömyyttä tukevinä tekijöinä. Työpajassa pienryhmäkeskustelut koettiin antoisina ja erityisesti työtä kehittävinä. Palautteissa tuli ilmi, että työpaja koettiin hyödyllisenä sekä mielenkiintoisena. Se herätti pohdintaa ja uusia näkökulmia omaan työhön. Tulevaisuudessa tiimien yhteiselle kehittämistyölle ja reflektiolle toivottiin enemmän aikaa.

Asiasanat: lapsen stressi, sensitiivinen kohtaaminen, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

ETELÄNSAARI, PAULA & HELIN, PIA:
Stress Experienced by Children in Puropuisto Day Care Center

Bachelor's thesis 42 pages, appendices 6 pages
May 2017

The purpose of this thesis was to research children's stress and ways to decrease stress in early childhood education. The objective was to research stress experienced by children, determine how to decrease stress using the new National Core Curriculum for Pre-Primary Education and invoke constructive dialogue between staff members. This study was executed in Puropuisto day care center in Nokia by organizing a workshop, where participants discussed topics and questions. The material of this thesis was compiled from those results.

The workshop was an important reminder that also children experience stress. Many ways to decrease stress were found and the desire for self-improvement was powerful among staff members to increase the well-being of children. Involvement, improving the interaction skills and working methods as stress relievers were highlighted from the new National Core Curriculum for Pre-Primary Education by the staff members. The subject of the workshop was experienced as a new perspective for the job and it invoked a will to improve one's job even more.

Key words: stress in children, sensitive encounter, the new national core curriculum for pre-primary education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Lapsen kokema stressi	7
2.1.1	Temperamentin vaikutus lapsen stressiherkkyyteen.....	9
2.1.2	Aikuinen stressinsäätelytaitojen kehittäjänä ja tukijana	11
2.2	Sensitiivinen kohtaaminen.....	12
2.3	Vuoropäivähoito	13
2.4	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016	14
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
3.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	15
3.2	Tutkimusote ja kohdejoukko	16
3.3	Aineiston kerääminen ja analysointimenetelmä	17
3.3.1	Aineiston analysointi kysymyksittäin	18
3.3.2	Sisällön analysointi	23
3.3.3	Opinnäytetyön tekijöiden huomioiden analysointi	26
3.3.4	Palautteiden analysointi	28
4	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
4.1	Vasu-työpajan aineiston tulkinta suhteessa tutkimuskysymyksiin.....	30
4.2	Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus.....	31
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	37
	Liite 1. Kutsu vasu-työpajaan.....	37
	Liite 2. Kyselylomake	38
	Liite 3. Palautelomake	42

1 JOHDANTO

Lapsen kokema stressi on suhteellisen vähän käsitelty ja huomioitu fakta niin yhteiskunnan, perheiden kuin kasvatusalan ammattilaistenkin keskuudessa. Lapsi kuitenkin kokee useiden tutkimusten mukaan stressiä aikuisen lailla, mutta stressin säätelytaidot ovat vielä vajavaiset (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 35–37). Lapset kokevat stressiä yksilöllisesti kuten aikuiset ja stressin kokemisen voimakkuus vaihtelee suuresti vuorokauden aikana. Stressiä voi lapselle aiheuttaa esimerkiksi ennakoimattomat muuttuvat tilanteet, vaihtuva elinympäristö ihmisineen, suuret ihmisjoukot, melu, turvattomuuden tunteet sekä ikä- ja kehitystasoon suhteutettuna liiallinen vastuu. Turvalliset rutiinit, aito vuorovaikutus, lapselle tutut ihmiset sekä mahdollisuus rauhoittumiseen tukevat lapsen mielenterveyttä ja stressittömyyttä. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 30.) Yhteiskunta toimii kuitenkin vaativalla 24/7-periaatteella, mikä vaikuttaa lapsiperheisiin, joiden vanhemmat tekevät vuorotyötä ja heidän arkeensa. Jokainen päivä ja viikko ovat erilaisia ja niin lapselta kuin huoltajiltakin vaaditaan sopeutumista. Huoltajien vuorotöiden vuoksi lapsi saattaa viettää keskimääräisen noin 200 tunnin sijaan yli 400 tuntia kuukaudessa yhteiskunnan järjestämässä ympärivuorokautisessa hoidossa eli vuoropäivähoidossa. (Kalliala 2012, 24–25.)

Lapsen kokemaa stressiä ei aina huomata tai kasvatusalan ammattilaiset saattavat ajatella stressioireita muista syistä johtuviksi. Opinnäytetyön tekijät halusivat opinnäytetyön avulla muistuttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia lapsenkin kokevan stressiä ja opinnäytetyötä varten tehdyssä yhteistyössä oli mahdollisuus järjestää työpaja, jossa otettiin keskusteluun, miten lapsen stressi ilmenee ja mitä hyviä tapoja lasten kanssa työskentelevillä jo on lievittämään lapsen stressiä. Yhteistyöpäiväkoti Nokian Puropuiston päiväkotit järjestää 0-7-vuotiaille lapsille päivähoidon lisäksi vuoropäivähoitoa ja opinnäytetyön tekijöillä oli ilo saada vetää vasu-työpaja pedagogiselle ohjausryhmälle.

Tutkimuksen tarkoituksena oli toteuttaa Puropuiston päiväkodille vasu-paja, jossa käsitellään stressittömyyttä tukevia käytäntöjä vuorohoidon arjessa uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa hyödyntäen. Samalla opinnäytetyön tarkoituksena oli muistuttaa kasvatusalan ammattilaisia lasten kokeman stressin olemassaolosta ja saamaan

aikaan herättelevää keskustelua henkilökunnan välille, kuinka he voisivat omalla toiminnallaan tukea stressitöntä toimintaympäristöä ja nostaa lasten kokemaa stressiä yksikössään esille tukeakseen lasten kokonaisvaltaista turvallista kasvua. Tavoitteena oli tehdä näkyväksi lasten kokemaa stressiä, antaa uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla tukea stressittömän ilmapiirin mahdollistamiseen ja tuoda esille vuoropäiväkodin ammattilaisten hyviä käytänteitä lasten stressittömyyden tukemiseen.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyössä lapsen kokema stressi sekä sensitiivinen kohtaaminen nousevat teoreettisiksi lähtökohdiksi. Tutkimuksen toimintaympäristönä toimi vuoropäiväkoti. Opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti tutkia lapsen kokemaa stressiä, sillä kummallakaan tekijästä ei ollut kokemusta vuoropäivähoidosta. Lisäksi haluttiin tutustua vuoropäiväkotien ympäristöön. Vuoropäiväkodeissa tehdään muuttuvassa ympäristössä työtä lasten parissa, joten opinnäytetyön tekijät halusivat kuulla ammattilaisten näkemyksen lasten kokemasta stressistä varhaiskasvatuksessa.

Sensitiivinen kohtaaminen on ajankohtainen käsite. Se löytyy uudesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2016) ja se on stressiä vähentävä tapa toimia lasten kanssa. Lapsen stressiä voidaan vähentää monin eri tavoin, mutta opinnäytetyön rajauksen vuoksi kaikkia mahdollisia keinoja ei otettu tutkittavaksi.

2.1 Lapsen kokema stressi

Stressiä ei tavallisesti yhdistetä pieniin lapsiin, vaan ajatellaan stressin ilmenevän vasta iän mukana tulevissa suorituspainneissa (Keltikangas-Järvinen 2012, 77). Virheellinen käsitys johtuu useimmiten siitä, että lapsen stressiä on vaikea havaita ja monenkirjavia oireita on haastavaa yhdistää juuri stressin aiheuttamiksi. Lapsi ei kykene vielä ilmaisemaan stressiä sanoin tai reagoimaan ulospäin aikuisten tavoin, jolloin lapsen sanattoman viestinnän keinot tulevat arvokkaiksi lapsen stressitason arvioinnissa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 77–78.)

Lapsen kokema stressi syntyy ulkoapäin asetettujen vaatimusten ja oman selviytymiskyvyn välisessä ristiriidassa (Keltikangas-Järvinen 2012, 77). Lapsen aivot eivät ole kehityksellisesti valmiit säätelemään vaativista tilanteista johtuvaa stressiä yksin, sillä säätelystä vastaavat etuotsalohkot voidaan määritellä kypsiksi vasta nuoruusvuosien jälkeen. (Sajaniemi ym. 2015, 35.) Pienellä lapsella psykologisia keinoja selviytyä stressistä, kuten coping-keinoja ei ole lainkaan, jolloin lapsi reagoi stressitason nousuun fyysisillä stressireaktioilla, esimerkiksi vatsakivulla, autonomisen hermoston toiminnalla, esimerkiksi verenpaineen nousulla sekä stressihormonitason nousulla.

Päiväkoti-ikäinen lapsi ilmentää stressikokemusta myös olemuksellaan ja käytöksellään. Stressihormonitasoa voidaan tutkia kortisolin erittymisestä ja erittymisen muutoksien avulla, sillä stressi nostaa kortisolitasoa myös lapsilla. Mikäli stressitaso aktivoituu varhaislapsuudessa ja pysyy yllä lapsuuden, voi se johtaa herkkään stressijärjestelmään ja siitä seuraaviin terveysongelmiin aikuisuudessa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 75–77.)

Varhaislapsuudessa lapsi saattaa kokea stressiä esimerkiksi elinympäristönsä turvattomuuden tai epävakaan perhetilanteensa vuoksi. Elinympäristönä päiväkotia suurine ryhmäkokoineen ja erityisesti, mikäli lapsi viettää päiväkodissa suurimman osan päivästä, saattaa aiheuttaa suurtakin stressitason nousua vaihdellen vuorokauden aikojen mukaan. Stressin kokeminen ja sen aiheuttajat ovat yksilöllisiä, mutta esimerkiksi Keltikangas-Järvinen (2012) ja Tahkokallio (2003) ovat kirjoissaan maininneet seuraavat esimerkit lasta stressaavista tekijöistä varhaiskasvatuksessa: (Keltikangas-Järvinen 2012, 75–87; Tahkokallio 2003, 120–121).

- Suuret ryhmäkoot
- Melu
- Kiire
- Liiallinen vastuu
- Ennakoimattomuus
- Ärsykkeiden liiallisuus
- Perustarpeiden tyydyttymättömyys
- Fyysiset tekijät, kuten kipu
- Kiusatuksi joutuminen
- Turvattomuus
- Tunne, ettei aikuinen ole saatavilla
- Liialliset kontaktit ja niiden ristiriitainen vuorovaikutus (konfliktit)
- Pitkä hoitopäivä
- Negatiivinen kasvatus

Lapsella syntyy stressiä tilanteessa, jossa vaatimukset ylittävät hänen voimavaransa, eikä näköpiirissä ole tyydyttävää ratkaisua (Sinkkonen 2008, 130). Lapsen ylenmääräinen ärtyisyys, levottomuus ja takertuvuus voivat olla stressin seurauksia, kuten vastakohtana ajateltu vetäytyneisyys. Unohtelu ja itkeskely vähäisistä syistä voivat olla stressioireita, kuten myös ruokahalun ja unen häiriöt. Pitkittynyt stressi voi johtaa toivottomuuden

tunteeseen ja apatiaan. Lapsia tulisi säästää liialliselta stressiltä ja huolehtia, että he saavat riittävästi palautumisaikaa ja mahdollisuuksia rauhoittumiseen. (Sinkkonen 2008, 129–130.) Tärkeää on havainnoida lasta ja tutkia milloin ja missä tilanteissa lapsi oirehtii vai onko se jatkuvaa. Näin aikuinen voi tukea lasta selviytymään tilanteissa, joissa lapsen selviytymiskeinot eivät riitä ja estää stressitason nousu.

2.1.1 Temperamentin vaikutus lapsen stressiherkkyyteen

Keltikangas-Järvinen (2010) on tutkinut temperamenttia, sen muovautuneisuutta ja yhteyttä stressiherkkyyteen useissa teoksissaan. Temperamentti tarkoittaa synnynnäistä tapaa reagoida ympäristön ärsykkeisiin, tapaa toimia ja ilmaista tunteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 29–30; Huttu & Heikkinen 2017, 48.) Temperamentti on osittain periytyvä ominaisuus, mutta osittain seuraus yksilöllisistä biologisista eroista sekä ympäristön muokkauksesta. Temperamentti ei ole syntymän jälkeen pysyvä ominaisuus, vaan erityisesti ensimmäinen elinvuosi muokkaa ihmisen temperamenttia hoivan ja ihmiskontaktien myötä. Varhaiset kokemukset voivat muokata jopa temperamentin biologista pohjaa esimerkiksi varhaisen stressitason nousun myötä, mikä saattaa muovata ihmisestä jo pohjimmiltaan ahdistuneemman ja vetäytyvämmän. Temperamentti on myös persoonallisuuden biologinen pohja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28–29.)

Temperamenttiteoriat ovat karkeasti jaettu aikuisia käsitteleviin ja lapsia käsitteleviin teorioihin (Keltikangas-Järvinen 2004, 26). Erilaisia temperamenttiteorioita on useita, mutta tässä opinnäytetyössä käsittelemme lyhyesti vain Keltikangas-Järvisen (2004) useasti kirjassaan mainitseman Thomas ja Chess'n teorian. Thomas ja Chess ovat nykyajan temperamenttitutkimuksen merkittävimpiä henkilöitä ja opinnäytetyön tekijät valitsivat heidän teoriansa sen lapsilähtöisyyden sekä selkeän temperamenttityyppiin jakoon vuoksi. Lapsiin kohdistuva Thomas ja Chess'n temperamenttiteoria jakaa yhdeksän temperamenttipiirrettä kolmeksi temperamenttityypiksi, jotka he nimesivät helpoksi, hitaasti lämpeneväksi ja vaikeaksi (voimakas) temperamentiksi. Lapset voivat sijoittua myös kyseisten temperamenttiluokkien välimaastoon. Helppo temperamentti kuvastaa lapsia, joille sopeutuminen uuteen on mutkatonta, positiivinen mieliala arkipäivää ja ärsytyskynnys korkea. Tällaiset lapset näyttävät tunteitaan hallituissa rajoissa ja ovat ympäristönsä mielestä ”ihania”. Hitaasti lämpenevät lapset sopeutuvat hitaasti ja varautuneesti uusiin asioihin. Tunneskaala on neutraali ja lapsi vastustaa herkästi kaikkea

muutosta kiukutellen, ahdistuen sekä protestoiden. Hitaasti lämpenevät lapset tarvitsevat aikaa tutustumiseen ja omaksumiseen, jonka jälkeen he voivat toimia vapaammin ja osoittaa mielenkiintoa. Tällaiset lapset koetaan yleisesti raskaina, sillä yhteiskunta velvoittaa jo lapsiakin olemaan aktiivisia ja muutokseen sopeutuvaisia. Vaikean temperamentin, tunnetaan myös nimellä voimakas temperamentti, omaava lapsi elää omia rytmejään niin nälän kuin nukkumisenkin suhteen. Lapsi vetäytyy herkästi uusien asioiden edessä ja kokee maailman negatiivisessa valossa. Tunteita lapsi saattaa näyttää näytävästi ja kuuluvasti. Vaikka temperamentit jaetaan karkeasti kolmeen, eivät ne ole ”parhaimmasta huonoimpaan”. Temperamentit kuvastavat miten ympäristö näkee kyseisen lapsen ja miten vanhemmat heidät kokevat. (Keltikangas-Järvinen 2004, 62–67.)

Jotkut temperamenttityypit altistavat herkemmin kokemaan stressiä eli temperamenttityypin ja stressiherkkyyden väliltä löytyy yhteys. Keltikangas-Järvinen kirjassaan *Temperamentti* (2004) mainitsee tutkimuksen, jossa lasten temperamenttien ja stressin kokemisen yhteyttä testattiin. Temperamenttiltaan hitaasti lämpenevän, estyneen ja ujon lapsen oletettiin tutkimuksen aikana stressaantuvan vieraasta tilanteesta herkästi. Tutkimus kuitenkin osoitti, että vaikka lapsen ulkoinen olemus saattoi kieliä stressaantuneisuudesta, eivät lapsen stressitasot nousseet kuin turvattomassa tai uhkaavassa tilanteessa. Stressitasot eivät nousseet lainkaan, mikäli lapsella oli turvallinen ja tuttu läheinen tukena. Aikuisen läsnäolon avulla lapsi pystyi säätämään omaa tunnettaan. Temperamenttiltaan helpoilla, avoimemmilla lapsilla stressitason nousua ei havaittu, vaikka lapsi koki tutkimustilanteessa turvattomuutta. Tutkimuksesta pystyttiin määrittelemään, että temperamenttiltaan estyneet lapset ovat herkempiä stressille uhkaavissa tilanteissa, mutta aikuisen turvallinen läsnäolo pystyi estämään stressitason nousun kokonaan. Tutkimuksessa ei mainittu lasten iäkiä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 212–213.)

Vaikka temperamenttipiirteiltään estyneet ja ujut lapset kokevat stressiä herkemmin kuin sosiaalisesti aktiiviset ja impulsiiviset lapset, pidemmän ajan kuluttua esimerkiksi päiväkotiympäristössä myös ei-estyneet lapset kokevat stressireaktioita ja kortisolitasot nousevat. Tutkimukset osoittavat, että kun ujut ja estyneet lapset sopeutuvat ympäristöönsä ja rutiineihin, arkuus vähitellen poistuu ja stressitasot laskevat. Sosiaalisesti aktiivisemmille lapsille saattaa käydä päinvastoin, jolloin stressitaso pysyy korkealla tai jopa nousee ajan myötä. Selitys löytyy temperamenttipohjasta. Ujut lapset tutustuivat rauhassa ympäristöönsä ja etsivät turvaa tuovat lähteet, jolloin he ennakoivat

ahdistavia tilanteita. Se mahdollistaa myöhemmin itsenäisen rauhoittumaan siirtymisen, mikäli tilanne alkoi tuntumaan epämukavalta. Tällöin stressitasot pysyvät hallinnassa ja erityisesti, jos saatavilla on turvallinen aikuinen. Temperamentiltaan aktiivinen lapsi hakeutuu sosiaalisiin tilanteisiin, rajuihin leikkeihin ja jatkuvaan vuorovaikutukseen muiden kanssa, mikä saattaa altistaa konflikteille sekä negatiivisille tunteille. Negatiiviset kokemukset ja turvattomalta tuntuvat tilanteet nostavat stressihormonitasoa sekä varautuneisuutta. Impulsiivisuus ja ärsykkeiden liiallisuus saattavat myös nostaa aktiivisen lapsen stressitasoja. Stressitasojen hallinnassa tärkein selviytymiskeino on toinen ihminen. Läsnäolo, hoiva, ymmärrys, turva ja lapsen kohtaaminen tukevat kaikenlaisen temperamentin omaavia lapsia ahdistavissakin tilanteissa ja laskee lasten stressireaktioita. (Keltikangas-Järvinen 2004, 216–221.)

2.1.2 Aikuinen stressinsäätelytaitojen kehittäjänä ja tukijana

Tahkokallio (2003) peräänkuuluttaa aikuisen (veto-)vastuuta ja konkreettista läsnäoloa lapsille. Tätä kaipaavat erityisesti ne lapset, joilla on haasteita elämässään. Olipa lapsen levottomuuden syynä biologiset syyt, kuten osalla lapsista on synnynnäinen taipumus aggressioon serotoniinin aineenvaihdunnan häiriöstä johtuen tai arkuuteen kortisoli-stressihormonin vuoksi tai kasvatukselliset syyt, levottomuusongelmia hoidetaan pääsääntöisesti vuorovaikutuksen keinoin. Aikuisen turvallinen läsnäolo ja lapsen kohtaaminen lapselle jännittävässäkin tilanteessa tukee stressinsäätelytaitojen kehitystä. Stressinsäätelytaito on kehittyvä taito, jota voidaan vuorovaikutuksellisesti vahvistaa ja kehittää. Taitoja on tärkeää harjoitella turvallisessa vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa, sillä täysin stressivapaa ympäristö ei ole mahdollinen eikä tavoiteltava päämäärä. Hallittu, matala-asteinen stressi mahdollistaa esimerkiksi yksilön oppimisen ja onnistumisen kokemukset vahvistaen itsetuntoa. (Sajaniemi ym. 2015, 35–36). Sopivaa määrää stressiä ei voi määritellä, sillä lapset ovat yksilöllisiä ja sekä ikä että temperamentti vaikuttavat stressiherkkyyteen (Huttu & Heikkinen 2017, 44).

Stressinsäätelytaitojen tukijana aikuiselta edellytetään läsnäoloa ja aikaa, sillä kehittävät ja korjaavat oppimistulokset syntyvät vain jatkuvien käytännön harjoitusten avulla pienin askelin lapsen kehitystason ja aivojen kehityksen mukaisesti kiiruhtamatta. Ilmapiirin on oltava lapselle turvallinen ja lämmin tai mieluiten rakastava. Osalla lapsista on biologinen herkkyys reagoida stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Näin ollen kokemuksilla on merkitystä.

Kokemukset voivat ratkaisevalla tavalla vaikuttaa stressinsietokykyyn ja siihen liittyviin biokemiallisiin mekanismeihin. On arvioitu, että 15–20 vuotta kestostressiä riittää vaurioittamaan stressinsietojärjestelmän pysyvästi. Lapsuus on tämän pituinen. (Tahkokallio 2003, 106–114, 184–187.)

2.2 Sensitiivinen kohtaaminen

Jokaisella on tarve tulla kuulluksi, nähdyksi sekä huomatuksi. Varhaiskasvatuksessa sensitiivinen kohtaaminen sekä vuorovaikutus tukevat turvallisen, tasapainoisen ja stressittömän kasvuympäristön luomista, jossa lapsi saa kasvaa yksilönä tutun ryhmän tukemana. Kohtaaminen on aktiivista läsnäoloa, kuulemista, näkemistä ja vuorovaikutusta toisen kanssa, jossa jo ilmeistä, eleistä ja sanoista välittyy aitous, arvostus ja toisen kunnioitus. (Marjamäki ym. 2015, 29–31.) Kohtaaminen ja kohdatuksi tuleminen tukevat lapsen itsetuntoa (Marjamäki ym. 2015, 30) ja vahvistavat hänen omanarvontuntoaan (Mattila 2007, 49).

Sensitiivisessä kohtaamisessa aikuinen on herkkä lapsen sanattomillekin viesteille ja havaitsee, milloin lapsi tarvitsee tukea, lohdutusta tai apua rauhoittumiseen. Sensitiivisyys tarkoittaa kykyä reagoida lapsiin tunteiden tasolla oman myönteisen ja aidon tunneilmaisun kautta. Sensitiiviseen kohtaamiseen kuuluu myös aikuisen uskallus ja taito pysähtyä lapsen surun ja negatiivistenkin tunteiden äärelle kunnioittaen ja tukien lapsen tunnekokemuksia. (Marjamäki ym. 2015, 30–31.) Jokainen lapsi tarvitsee kokemuksen, että hänen ohitseen ei kiirehdiä ja hänen katsekontaktiaan ei vältellä, kun hän tarvitsee aikuisen huolenpitoa ja läsnäoloa (Mattila 2011, 10). Lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukee se, että lapsi saa tuntea olevansa hyväksytty, rakastettu ja tuovansa iloa ympärilleen ihmisten osoittaman pyyteettömän rakkauden, hellyyden sekä aidon läsnäolon avulla (Marjamäki ym. 2015, 29).

Pedagoginen sensitiivisyys on aikuisen kykyä havaita lapsen aloitteet ja viestit. Aikuinen vastaa viesteihin lapselle mielekkäällä tavalla. Lapsen kuulluksi tuleminen ja vastauksen saaminen vähentävät lapsen stressiä. Aikuinen auttaa lasta säätelemään tunteitaan yhdessä lapsen kanssa ja koska lapsen itsesäätely on heikkoa ennen kouluikää, lapsi tarvitsee aikuisen stressitasonsa laskemiseen. Mikäli aikuinen on vaativa, lapsen stressi lisääntyy. Myönteiset tunteet antavat kehitykselle tilaa. Lasten kanssa työskentelevältä

vaaditaan siis kykyä asettua säätelysuhteeseen. Säätelyä tarvitaan, ennen kuin lapsen kestettävän kiihtymyksen raja ylittyy. Lasta autetaan pysymään sopivassa vireystilassa. (Mäkelä 2013.)

2.3 Vuoropäivähoito

Vuoropäivähoito on vuoropäiväkotien järjestämää ympärivuorokautista tai varhaisesta aamusta myöhäiseen iltaan sijoittuvaa varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuslaki (36/1973) velvoittaa kuntia järjestämään päivähoitoa niin, että se tarjoaa lapsen hoidolle ja kasvatukselle sopivan hoitopaikan ja jatkuvan hoidon kaikkina vuorokauden aikoina, jolloin sitä tarvitaan. Vuorohoitoon on kuitenkin subjektiivinen oikeus vain, mikäli lapsen huoltajat ovat töissä epätyypillisinä aikoina esimerkiksi kolmivuorotyön, iltaopintojen tai matkustelua vaativan työn vuoksi. Vuorohoito kattaa tällä hetkellä noin 10% hoidon tarpeesta. (Kalliala 2012, 25.)

Vuorohoidossa lapsen hoitoajat muovautuvat huoltajien työvuorojen mukaisesti, jolloin huoltajien vapaa- ja lomapäivät ovat myös lapsen vapaapäiviä. Lapsen hoitopäivien kesto vaihtelee huoltajan työvuorojen sekä työmatkaan kulutetun ajan mukaan ollen kuitenkin enintään 10 tuntia vuorokaudessa. Huoltajien poikkeukselliset työpäivät, kuten laivassa tapahtuva viikkotyö mahdollistaa kuitenkin lapsen pidemmätkin vuorokausihoitoajat. Lapsen hoitoajat on ilmoitettava vuoropäiväkodille viimeistään viikkoa etukäteen. (Puropuiston päiväkodin 2016.)

Vuoropäiväkodeissa kiinnitetään erityistä huomiota lasten perusturvallisuuden luomiseen sekä viikko- ja vuorokausirytmien hahmottamiseen (Helsingin kaupunki 2016). Jokaiselle lapselle luodaan oma lain velvoittama varhaiskasvatussuunnitelma, jossa painotetaan erityisesti konkreettisia keinoja tukea lapsen turvallisuuden tunnetta ja tasapainoista lapsuutta. Lapsen yksilöllisyyttä vahvistavat toimet ja vanhempien näkemykset kirjataan myös ylös. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

2.4 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Opetushallitus 2016) nostaa esille monia tapoja tukea lapsen stressittömyyttä, vaikka stressi-sanaa ei käytetä. Perusteista löytyy lapsen hyvinvoinnin tukemisen käsite, joka pitää sisällään paljon erilaisia asioita, kuten esimerkiksi vuorovaikutuksen, tunnekasvatuksen, ympäristön ja huolenpidon. Myös varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin on tuettava lapsen hyvinvointia (Opetushallitus 2016, 28).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2016) todetaan arvopohjan olevan lapsuuden itseisarvolla ja lapsella on oikeus tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita hänellä on. Lapselle tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan osana terveellistä elämäntapaa. Lapsen arvostava kohtaaminen vahvistaa osallistumista ja vaikuttamisen taitoja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nostavat myös esille sensitiivisen kohtaamisen -käsitteen osallisuuteen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen liittyen. (Opetushallitus 2016, 19, 24, 30, 38, 41.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Idea lasten kokemaa stressiä koskevaan opinnäytetyöhön hahmottui tekijöiden keskusteluissa kesällä 2016. Opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti tietää, miten päiväkodissa kohdataan lasten stressi, sillä jatkuvat muutokset ja lisääntyvä melu rasittavat heitä samalla lailla kuin aikuisiakin. Syksyllä 2016 osassa suomalaisia päiväkoteja aloitettaisiin suurentuneilla ryhmäkoilla ja tammikuussa 2017 astuisi voimaan kaikkia päiväkoteja koskeva ja kaikessa toiminnassa huomioonotettava uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016), mitkä lisäävät sekä henkilökunnan kokemaa stressiä että tuovat muutoksia lasten arkeen. Tämän opinnäytetyön tutkimus rajattiin vuoropäiväkotiin. Vuoropäivähoito oli kummallekin tekijälle uusi asia, joten siitäkin haluttiin saada lisää tietoa toteuttamalla opinnäytetyö vuoropäiväkodissa.

Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä Nokian Puropuiston päiväkodin johtajaan Anne Soiniin ja saivat luvan tehdä tutkimusta Puropuiston päiväkodissa. Tutkimuslupa haettiin Nokian kaupungilta. Anne Soinia haastateltiin etukäteen päiväkodin käytännöistä ja sovittiin vasu[varhaiskasvatussuunnitelma]-työpaja, jossa opinnäytetyön tekijät saisivat koota tarvittavan aineiston työhönsä.

3.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli toteuttaa Nokian Puropuiston päiväkodin pedagogiselle ohjausryhmälle työpaja yhteistyötahon toivomuksesta. Työpajassa käsiteltiin stressittömyyttä tukevia keinoja vuorohoidon arjessa uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa hyödyntäen ja samalla muistuttaen kasvatustieteen ammattilaisia lasten kokeman stressin olemassaolosta. Erilaisista tutkimuksista on nostettavissa esille päivähoiton haasteet lasten kokemalle stressin määrälle. Stressiä voidaan vähentää kasvatustieteen ammattilaisten toiminnalla ja näin toteuttaa hyviä käytäntöjä päiväkoteihin. Tutkimuksista oli pääteltävissä, että ideaalista päivähoitoa pienelle lapselle olisi lyhyt hoitopäivä saman ihmisen hoivassa. Yhteiskunnassamme ei ole mahdollista toteuttaa tämän muotoista päivähoitoa, joten käytössä olevassa järjestelmässä on etsittävä hyviä käytäntöjä toimia lapsen kasvun tukemiseksi mahdollisimman stressittömässä ympäristössä.

Tarkoituksena oli myös työpajan aineiston avulla löytää ja vahvistaa näitä hyviä toimintamalleja ja tehdä ne näkyviksi siinä missä lapsen kokema stressikin. Päiväkodin lastentarhanopettajille ja lastenhoitajille toteutettiin vuorovaikutuksellinen työpaja, jossa käsiteltiin uuden varhaiskasvatussuunnitelman avulla esimerkiksi sensitiivisen kohtaamisen ja aidon vuorovaikutuksen merkitystä lapsen stressittömyyden tukemiseen.

Tutkimuksen tavoitteena oli tehdä näkyväksi lasten kokemaa stressiä, antaa uuden varhaiskasvatussuunnitelman avulla tukea stressittömämmän ilmapiirin mahdollistamiseen ja tuoda esille yhteistyöpäiväkodin ammattilaisten hyviä käytänteitä stressittömyyden tukemiseen.

Tutkimustyötä ohjaavia kysymyksiä olivat:

- Miten lasten kokema stressi ja sensitiivinen kohtaaminen näkyvät työssä?
- Mitä uusi varhaiskasvatussuunnitelman perusteet antaa lasten kokeman stressin vähentämiseksi kasvatusalan ammattilaisten näkökulmasta?
- Mitä kehitettäviä näkökulmia kasvatusalan ammattilaiset nostavat esille teemasta?

3.2 Tutkimusote ja kohdejoukko

Opinnäytetyön aineiston keruu toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena. Kvalitatiivinen menetelmä kuvaa todellista elämää ja tutkimuskohdetta pyritään kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkittavaa kohdetta pyritään ymmärtämään arvojen kautta ja pyrkimys on löytää tai paljastaa tosiasioita. Aineisto kootaan todellisessa tilanteessa ja ihminen on tiedonkeruun instrumentti. Apuna voidaan käyttää lomakkeita. Koottua aineistoa tarkastellaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkijalla on päätösvalta ilmiöiden tärkeydestä. Aineiston keruussa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille. Kohdejoukon valintaan ei käytetä satunnaisotantaa, vaan kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimussuunnitelmaa voidaan muokata tutkimuksen edetessä, kun olosuhteet muuttuvat. Aineistoa tutkitaan siten, että käsiteltävät tapaukset ovat ainutlaatuisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164.)

Ryhmähaastattelu pedagogisen ohjausryhmän työpajassa oli tutkimuksen perusta ja tiedon saamisen lähde Puropuiston vuoropäiväkodista. Nokian Puropuiston päiväkodin pedagogisen ohjausryhmän vasu-työpajaan (25.01.2017 klo 12.15–13.30) suunniteltiin tulevan 15–25 lastentarhanopettajaa. Vasu-työpaja aloitettiin opinnäytetyön tekijöiden alustuksella aiheesta, jonka jälkeen osanottajat jaettiin 3–4 henkilön ryhmiin keskustelemaan annetuista teemoista ja kirjoittamaan näkemyksensä kysymyslomakkeelle. Vasu-pajan lopuksi näkökulmat koottiin yhteen keskustellen ja osanottajat kirjoittivat palautteen. Vasu-pajan osallistujien kirjoittamat vastaukset ja palautteet toimivat opinnäytetyön aineistona.

3.3 Aineiston kerääminen ja analysointimenetelmä

Vasu-pajaan osallistui lopulta kymmenen henkilöä. Opinnäytetyön tekijät luulivat aiemmin käydyn keskustelun perusteella kaikkien osallistujien olevan lastentarhanopettajia, mutta mukana olivat myös lastenhoitajia ja varhaiskasvatuksen erityisopettajia. Muutos oli hyvä, sillä tutkimuksen aineistosta tuli näkökulmiltaan laajempi kokonaisuus. Päiväkodilla oli samaan aikaan muu koulutus, joten osallistujien määrä putosi alle suunnitellun. Vasu-työpajassa opinnäytetyön tekijät alustivat teeman ja kymmenen henkilöä jaettiin kolmeen ryhmään keskustelemaan. Keskusteluryhmissä opinnäytetyön tekijät avasivat kysymyksiä tarpeen mukaan suullisesti, jotta keskustelu lähti käyntiin. Aineistoa kerättiin kolme A4-sivun lomakkeellista ja kymmenen A4-koon palautesivua. Opinnäytetyön tekijät kirjoittivat vasu-työpajasta omia huomioita.

Tutkimuksen aineiston käsittelyssä on kvalitatiivisessa tutkimuksessa kysymys mm. tekstin tai toiminnan merkityksen ymmärtämisestä. Aineistoa käsitellään syvällisesti ja tutkijalle syntyvän näkemyksen valossa. Näkemys syntyy, kun aineistoon perehtyy yksityiskohtaisesti. Tutkija voi tehdä oman tutkimuksensa ainutlaatuisella tavalla ja nimetä metodinsa itse. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 165.)

Opinnäytetyön tekijät käsittelivät aineiston neljällä eri tavalla. Ensimmäisessä tavassa kysymysten vastaukset käytiin lävitse kysymys kerrallaan ja pyrittiin löytämään ilmiöitä ja näkemyksiä kirjoitetusta tekstistä. Niistä johdettiin teemoja ja tehtiin analyysia verraten vasu-työpajaan osallistuneiden kirjoituksia teoriasta nousseisiin ilmiöihin. Toinen tapa oli käsitellä aineisto sisällöllisesti niin, että saataisiin selville, mitä oltiin kirjoitettu – mitä

oltiin haluttu kiteyttää vastaukseksi. Tekstit käsiteltiin ilman kysymyksiä ja tarkasteltiin vain kirjoitettuja sisältöjä. Kolmas tapa oli opinnäytetyön tekijöiden omien huomioiden tarkastelu. Se mitä tekijät olivat kirjoittaneet vasu-työpajassa, purettiin osiin ja tarkasteltiin vasu-työpajan ilmapiiriä, ihmisten keskinäistä keskustelua ja heidän kertomiaan näkemyksiä vasu-työpajasta. Neljäs tapa käsitellä aineisto oli palautteiden käsittely. Palautteet käsiteltiin kysymys kerrallaan. Näistä kaikista neljästä tehtiin yhteinen pohdinta ja johtopäätös.

3.3.1 Aineiston analysointi kysymyksittäin

Kysymyslomake sisälsi neljä teemaa ja teemoista oli valmiiksi kirjoitettuna useita johdattelevia kysymyksiä keskustelun avaamiseksi ja ylläpitämiseksi. Neljä opinnäytetyötä ohjaavaa teemaa ja kysymyslomakkeiden teemat olivat:

1. Lapsen kokema stressi
2. Sensitiivinen kohtaaminen
3. Ideoita varhaiskasvatussuunnitelman perusteista
4. Kehittämisideoita

Ryhmät vastasivat kysymyksiin omien näkemystensä mukaisesti. Keskustelua käytiin runsaasti jokaisesta teemasta, eikä tekstiä tullut vastauspaperiin lainkaan samaa määrää kuin puhetta, mihin opinnäytetyön tekijät olivat osanneet varautuakin. Aineisto käsitellään kirjoitetun tekstin perusteella.

Lapsen kokema stressi- teemaa alustettiin kysymyslomakkeisiin seuraavilla kysymyksillä:

- Näkyykö lapsen stressi päiväkodin arjessa?
- Millaisin tavoin lapsen stressi mielestänne näkyy?
- Millaisia keinoja teillä on lieventää lapsen stressiä? Kertokaa hyviä tapoja, toimivia käytäntöjä ja tekemisen organisointeja, jotka ovat avuksi käytännön työssänne.

Aineistossa todettiin yksiselitteisesti, että stressiä näkyy päiväkodin arjessa ja lapset ilmensivät stressiä monin eri tavoin. Taulukkoon yksi (taulukko 1) on koottuna erilaisia

tapoja stressin ilmenemiseen yhdessä hyvien stressin lieventämiskeinojen kanssa varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemänä.

TAULUKKO 1. Lasten stressin ilmenemisen muodot ja stressin lieventämiskeinot

Stressin ilmenemismuotoja	Keinoja lieventää lapsen stressiä
alakuloisuus	aikuiset ovat läsnä psyykkisesti ja fyysisesti
epävarmuus	kohtaaminen
huomionhakuisuus	lapsen havainnointi
itku	lapsen tunteminen
jumitukset	läsnäolo
keskittymättömyys	oleminen siellä, missä lapsetkin ovat
kiukku	pienryhmätoiminta
käytöshäiriöt	positiivinen huomiointi
levottomuus	päiväruutiinit (päiväjärjestyskuvat)
lukkotilanteet	sitoutuminen
pelokkuus	struktuurit
rajut reaktiot	säännöt (liikennevalot)
vetäytyminen	tilanteiden ennakointi
ylivilkkaus	toimintoja porrastetaan
ärsykeherkkyys	tärkeää pysyvät aikuiset
ärtyisyys	vastaanottaminen päivän alussa

Lasten ilmentämän stressin määrää tai toistuvuutta ei kysytty eikä sitä, miten monella lapsella stressiä ilmenee. Aineiston keruussa ei huomioitu myöskään stressin asteen vaikeutta tai vaikutusta muuhun päiväkodin arjen toimintaan. Kysymyksessä ei otettu kantaa lapsen stressin vastaanottamisen vaikutuksista henkilökuntaan tai henkilökunnan toimintaan. Kysymys haluttiin pitää yleisluontoisena, jolloin oli mahdollista vastata myös kieltävästi, ettei heidän näkökulmastaan ilmiötä ole päiväkodissa. Stressin olemassaolosta kysymistä ei haluttu esittää moraalisen kannanottona, vaan avoimen keskustelun avaamisena siitä, että lapsen ilmentämien tunteiden ja tekojen taustalla voi olla stressi.

Aineiston perusteella stressiä todettiin lapsilla olevan. Lapset ilmensivät stressiä hyvin näkyvillä ja tunnistettavilla tavoilla, mikä on selkeästi yhdistettävissä teorian antamiin ja tutkimusten tukemiin ennakkotietoihin. Lapsen käytös muuttui stressaavissa tilanteissa tai pitkäaikaisen stressin johdosta ja henkilökunta pystyi nimeämään monia erilaisia stressin ilmentämiskeinoja. Yhdessäkään vastauksessa ei mainittu suoraan lapsen temperamenttia, lapsen vanhempia tai vanhempien työjärjestelyjä mahdollisena syynä stressin kokemiseen. Aineistossa luetteloitiin lapsen itsensä ilmentämiä tunteita tai toimintaa.

Lapsen stressiä lieventäviä keinoja löydettiin aineistosta yhtä paljon kuin stressioireita oli lueteltu (taulukko 1). Keinot, joita vastaajat olivat luetelleet vastauksissa, liittyivät kaikki henkilökunnan toimintaan. Vanhempia ei mainittu lainkaan ja lapsiin viitattiin niin, että lapsi on syytä tuntea ja häntä havainnoidaan. Vastaukset olivat henkilökunnan ammatillista osaamista painottavia: järjestellään asioita etukäteen joko tilanteiden ennakkointina tai työjärjestelyin, jolloin voidaan pitää ryhmässä pysyviä aikuisia. Pidetään yllä päivän struktuuria, sääntöjä ja muodostetaan pienryhmiä, sekä sitoudutaan toimintaan olemalla läsnä psyykkisesti ja fyysisesti. Lapseen kohdistetaan positiivista huomiota ja kohtaaminen on tärkeää. Opinnäytetyössä stressin kokemisen yhdeksi lieventämiskeinoksi rajattiin sensitiivinen kohtaaminen ja aineistosta olikin selkeästi huomattavissa varhaiskasvatuksen ammattilaistenkin huomaava yhteys lapsen kohtaamisen, vuorovaikutuksen ja turvallisen läsnäolon välillä stressin kokemisen lievittämiseen ja tukemiseen.

Sensitiivinen kohtaaminen- teema alustettiin seuraavilla kysymyksillä, jotta saisimme selville, miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokevat ja ymmärtävät sensitiivisen kohtaamisen käytännössä:

- Mitä on sensitiivinen kohtaaminen käytännön työssä päiväkodin arjessa?
- Mitä tapahtuu sensitiivisessä kohtaamisessa? Kirjoittakaa esimerkkejä.

Aineiston perusteella sensitiivistä kohtaamista on aito läsnäolo ja aktiivinen kuuntelu. Jokainen lapsi huomioidaan yksilöllisesti lapsen tasolla ja lasta arvostaen. Lapsen tasolla oleminen sekä katsekontaktin ylläpitäminen on tärkeää. Jokainen tilanne on sensitiivisessä kohtaamisessa arvokas ja myös hiljaisemmat tulee huomioida.

Sensitiivinen kohtaaminen tarvitsee aikaa, jolloin on pysähdyttävä ja kuunneltava. Siten osoitetaan kunnioitusta ja arvostusta toiselle osapuolelle. Sensitiivisessä kohtaamisessa tapahtuu vuorovaikutus ja dialogi. Siinä kuunnellaan ja vastataan puolin ja toisin, niin, että ilmapiiri pysyy turvallisenä. Lapsen mielipiteisiin reagoidaan, lapsen ideat otetaan huomioon ja mahdollistetaan siten osallisuus arkeen. Sensitiivinen kohtaaminen vaatii aikuiselta henkistä tasapainoa. Aikuinen osoittaa empatiaa ja kykyä asettua toisen asemaan. Kohtaaminen on lapsen tarpeiden ja taitojen mukaista.

Konkreettisenä esimerkkinä aineistossa mainittiin päiväkotien tulo. Silloin mennään lapsen tasolle ja annetaan positiivista huomiota. Heti hoitoon tullessa on tultava lapselle kokemus, että hän on tervetullut.

Ideoita varhaiskasvatussuunnitelman perusteista- teemaa alustettiin seuraavilla kysymyksillä:

- Tuleeko teille mieleen uusia kokeilemisen tai keskusteluun nostamisen aiheita lapsen sensitiivisestä kohtaamisesta (stressin vähentämisen keinona)?
- Miten nämä [varhaiskasvatussuunnitelman] perusteiden esittämät asiat tehdään käytännössä?
- Mitkä asiat ovat tärkeitä teille työnne kannalta?

Opinnäytetyön tekijät tulivat päiväkodin ulkopuolelta tuntematta henkilökuntaa tai päiväkotia. Vasu-työpajaa pidettäessä opinnäytetyön tekijät kertoivat jokaiselle ryhmälle, etteivät he tienneet, missä kohdassa keskustelu tapahtuu päiväkodissa suhteessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Näin ollen jokaisella ryhmällä oli vapaat kädet pohtia ja kirjoittaa ylös asioita esim. arvojen, osallisuuden ja vaikuttamisen, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon, työtapojen tai vuorovaikutuksen näkökulmasta oman keskustelutarpeen mukaisesti. Opinnäytetyön tekijät eivät halunneet rajata käytävää keskustelua, sillä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden anti henkilökunnan työhön oli tärkein. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nostivat sensitiivisen kohtaamisen esille edellä luetelluista näkökulmista, joten siksi kysymyspaperiinkin otettiin keskustelun avaamiseksi tekstiotteet varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden ko. kohdista.

Sensitiivinen kohtaaminen oli ilmeisen uusi näkökulma varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja sieltä käytännön työhön jäsennettäväksi. Keskustelua käytiin tässäkin

kohtaa huomattavasti enemmän, kuin mitä papereihin kirjoitettiin. Vastauksista tuli ryhmien kesken hyvin erilaiset. Osallisuutta nostettiin esille eniten, kuten taulukosta kaksi voi lukea (taulukko 2). Lapsen osallisuutta voidaan tukea monessa eri kohdassa päivän aikana. Vuorovaikutustapojen kehittymistä edistettiin idealla sosiaalisten taitojen kerhosta. Työtapoja kehitettiin kuvaamalla suunnittelu jatkuvana osana työtä ja vuoropuheluna käytännön kanssa.

TAULUKKO 2. Ideoita varhaiskasvatussuunnitelman perusteista käytännön työhön

Osallisuus	Vuorovaikutustapojen kehittyminen	Työtavat
- Lapsia kuunnellaan aktiivisesti, heitä havainnoidaan ja heidän ideoitaan toteutetaan - Oppimisympäristön kehittämisessä kasvattajat toimivat mahdollistajina - Lapsi on osallinen ja vaikuttaa ruokailuun, päivälepoon, ulkoiluun ja leikkeihin - Päiväunille vaihtoehtopaikka, jossa ei tarvitse nukkua (Rentola)	- Pidetään erilaisten sosiaalisten taitojen kerhoa (esim. vuorovaikutusleikkikerho)	- Toimintaa suunnitellaan pedagogisessa tiimissä => Lasten tarpeiden arviointia lisätään => Tehdään pedagogisia järjestelyjä => Suunnitellaan toimintaa

Kehittämisideoita- teemaa alustettiin seuraavilla kysymyksillä:

- Mitä kehittäviä ideoita nousi keskusteluissanne esille lapsen kokemasta stressistä, sensitiivisestä kohtaamisesta tai jostain ihan muusta?
- Mistä haluaisitte tietää lisää tai saada lisää koulutusta?
- Oliko tästä keskustelusta teille hyötyä?

Aineistosta tuli selvästi esille, että keskustelun mahdollisuus avasi uusia näkökulmia. Oltiin pysähdetty ajattelemaan asioita syvällisemmin, mitä opinnäytetyön tekijätkin

toivoivat etukäteen tapahtuvan. Lapsen kokema stressi koettiin aiheena mielenkiintoiseksi ja ajatuksia herättäväksi. Aineistossa tuli myös ilmi, että arkeen tulee varmasti muutoksia tämän vasu-työpajan jälkeen. Lisäksi päiväkotien suunnittelijoilta toivottiin, että henkilökunta otettaisiin mukaan suunnittelemaan tiloja. Työvuorojen suunnittelussa pyydettiin muistamaan pysyvien aikuisten merkitys.

3.3.2 Sisällön analysointi

Aineistoa tutkittiin sisällöllisesti niin, että haluttiin saada selville, mistä oltiin keskusteltu ja siten haluttu kiteyttää vastaukseksi. Vastauspapereista koottiin tekstit omaan Word-tiedostoon. Kirjoitusasu pidettiin mahdollisimman alkuperäisenä. Varmistettiin, että kaikki tekstit olivat mukana sellaisenaan. Poistettiin kysymykset ja jätettiin dokumenttiin vain pelkät vastaukset. Tekstit tulostettiin ja leikattiin omiksi yksiköikseen siten, että jokainen lause, joka oli erotettavissa toisistaan, erotettiin omaksi yksiköikseen ja jokainen luettelon ranskalainen viiva omaksi yksiköikseen. Nämä yksiköt olivat tietoyksiköitä, joita tarkasteltiin kysymyksen ”Mistä kirjoitettiin?” avulla.

Erillisiä tietoyksiköitä tuli 46 kappaletta. Tietoyksiköt sekoitettiin ja aloitettiin tarkastelu. Tietoyksiöt luettiin läpi. Erillisten tietoyksiköiden tarkastelu irrallisina paperisuikaleina avasi tuoreen näkökulman aineistoon. Esille nousi monenlaisia sanoja, joita lähdettiin yhdistelemään niin, että samanlaiset sanat tarkasteltiin yhdessä. Yhdisteleminen tehtiin erilliseen Word-dokumenttiin. Word-ohjelman Haku-toiminnolla päästiin tarkistamaan sanojen lukumäärät.

Aikuinen-sana oli esillä neljässä, henkilökunta yhdessä ja kasvattaja yhdessä tietoyksikössä. Aikuinen-sanaa käytettiin kuvaamaan aikuiselta vaadittavia ominaisuuksia, kuten henkinen tasapaino, empatia, kykyä asettua toisen asemaan ja kuulla, läsnäoloa psyykkisesti ja fyysisesti. Työvuoroihin haluttiin ”pysyviä aikuisia”. ”Pysyvä aikuinen”-käsite oli käytössä kahdessa eri tietoyksikössä. Henkilökunta-sana oli yhteydessä, jossa toivottiin päiväkotien suunnittelijoiden ottavan henkilökunnan mukaan tilojen suunnitteluun. Päätellen kolmesta huutomerkistä lauseen perässä, asia koettiin ilmeisen tärkeänä. Kasvattaja-sana oli käytössä, kun kirjoitettiin oppimisympäristön kehittämisestä. Kasvattaja nähtiin silloin mahdollistajana.

Lapsi-sanaa käytettiin 14 kertaa. Lapsi-sanaa käytettiin kuvaamaan vuorovaikutustilannetta: ollaan siellä missä lapsetkin ovat, otetaan hänet huomioon ja häneen reagoidaan. Ymmärretään lapsen tarpeet ja taitotaso, jonka mukaisesti kohdataan. Lapsi tunteminen oli tärkeää. Lapsi-sana yhdistettiin osallisuuteen. Lapsi-sanan käyttö oli kuin muistilistan tekemistä aikuiselle – näin otetaan lapsi huomioon, kohdataan ja näihin asioihin lapsi voi osallistua. Lapsen kokema stressi kuvattiin mielenkiintoiseksi aiheeksi. Lapsi sanaa käytettiin myös ”jokainen lapsi” -käsitteenä kaksi kertaa. Kirjoitettiin, että ”jokaisella lapsella” on merkitystä ja ”jokainen lapsi” ansaitsee ymmärtävää kohtaamista. Näin lapsi sidottiin arvokeskusteluun ja näkökulma oli, että jokainen lapsi on arvokas, merkityksellinen ja ansaitsee sen tähden ymmärtävää kohtaamista.

Arvo-sanan johdannaisia käytettiin kuvaamaan tilannetta – jokainen tilanne on arvokas. Arvokkuus yhdistettiin myös kunnioitukseen. Arvo-sana oli käytössä kahdessa tietoyksikössä. Ajattelu-sanaa käytettiin kahdessa lauseessa – jolloin keskustelu pysäytti ajattelemaan asioita syvällisemmin ja aihe oli ajatuksia herättävää.

Kohtaaminen-sanaa käytettiin neljä kertaa. Kohtaamista oli vastaanotettaessa lasta päivän alussa, jolloin siihen haluttiin ladata positiivinen huomiointi mukaan. Hoitoon tulemista kuvattiin myös toisessa yhteydessä tapahtumaksi, jossa lapselle on tullava kokemus siitä, että hän on tervetullut päiväkotiin. Tällöin se liitettiin ”jokainen lapsi” -käsitteen kanssa lapsen merkityksellisyyteen. Kohtaaminen kuvattiin lapsen tarpeista lähteväksi ja taitotason mukaiseksi. Painotettiin, että jokainen lapsi ansaitsi ymmärtävän kohtaamisen. ”Sensitiivinen kohtaaminen” -käsitettä käytettiin yhden kerran, jolloin todettiin, että se on vastavuoroista.

Vuorovaikutus-sanaa käytettiin viisi kertaa. Se yhdistettiin dialogiin, jossa kuunnellaan puolin ja toisin. Vuorovaikutuksesta ja dialogista muodostui lapsen huomioiminen ja osallisuus. Vuorovaikutus kuvattiin henkilökohtaiseksi, jossa kuullaan, reagoidaan ja vastataan. Vuorovaikutus mainittiin myös sosiaalisten taitojen kehittämisessä, jolloin se liitettiin vuorovaikutusleikkikerhoon. Vuorovaikutus olisi näin ollen jotakin, jota voisi harjoitella leikin avulla muiden kanssa.

Läsnäolo-sanaa käytettiin neljä kertaa. Läsnäolo liitettiin aikuisen ominaisuudeksi. Se oli sitoutumista ja olemista lasten kanssa. Aikuisten läsnäolo nimettiin psyykkiseksi ja fyysiseksi. Läsnäolo nimettiin tietoiseksi ja aidoksi. Läsnäolo vaati aktiivista kuuntelua

ja jokaisen yksilöllistä huomioimista. Voidakseen osoittaa läsnäoloa, piti olla lapsen tasolla ja katsekontaktissa. Saatavilla-sanaa käytettiin kerran. Kuvattiin ”olla saatavilla”. Tämä on myös yhdenlaista läsnäoloa.

”Aktiivinen kuuntelu” -käsite mainittiin kaksi kertaa. Aktiivinen kuuntelu, havainnointi ja lasten ideoiden toteuttaminen johtivat lapsen osallisuuteen. ”Aktiivinen kuuntelu” oli osa läsnäoloa.

Osallisuus-sana mainittiin kolme kertaa. Kahdessa tietoyksikössä kerrottiin, mikä johti lapsen osallisuuteen ja yhdessä luettelointiin, mihin lapsi voi olla osallinen. Osallisuus mainittiin rinnan vaikuttaminen-sanalla. Osallisuus oli siis vaikuttamista. Lapsen osallisuus oli mahdollista vuorovaikutuksessa ja dialogissa, jossa häntä kuullaan ja hänen ideansa otetaan huomioon. Lapsen aktiivinen kuuntelu ja havainnointi, josta ideat nousevat, ovat väylä ideoiden toteuttamiselle. Prosessi nähdään osallisuuteen johtavana. Esimerkit, jotka ovat mahdollisia lapsen osallisuudelle olivat ruokailu, päivälepo, ulkoilu ja leikit. Näiden kohdalla ei mainittu, mitä osallisuus tarkoittaisi – mihin tarkkaan ottaen ruokailussa lapsen on mahdollista olla osallinen jne. Osallisuus oli tilattu keskustelunaihe vasu-pajaan. Keskustelu oli tärkeää aiheen ympärillä, sillä siitä oli kaikkein vaikein saada irti konkreettisia ehdotuksia käytäntöön. Keskustelut osallisuudesta olivat kuitenkin huomattavasti vastauspapereiden kirjoituksia laajemmat.

Stressi-sanaa käytettiin kerran. Se yhdistettiin lapsen kokemaan stressiin ja todettiin, että aihe oli mielenkiintoinen. Se herätti ajatuksia ja todettiin aiheuttavan muutoksia arjessa, koska käyty keskustelu oli avannut uusia näkökulmia ja aiheen äärelle oli pysähtytty ajattelemaan syvällisemmin.

Suunnittelu-sanaa käytettiin kolme kertaa. Suunnittelu yhdistettiin pedagogiseen suunnitteluun tiimeissä. Tiimissä käyty suunnittelu johtaisi lisääntyneeseen lasten tarpeiden arviointiin, josta tulisi pedagogisia järjestelyitä ja toimintaa suunniteltaisiin lisää. Suunnittelu oli siis lapsista lähtöistä. Suunnittelu-sanaa käytettiin myös tilojen yhteydessä, jolloin päiväkotien suunnittelijoiden toivottiin ottavan päiväkodin henkilökunta mukaan tilojen suunnitteluun.

Pysähtyä-sanaa käytettiin kaksi kertaa. Pysähtyminen kuvasi tilaa, jolloin on aikaa kuunnella ja pysähtyä. Pysähtymistä kuvattiin myös ajattelun yhteydessä. Keskustelu oli avannut näkökulmia ja pysäyttänyt ajattelemaan asioita syvällisemmin.

Tietoyksiköissä kuvattiin kaikenlaisia tunneskaalan ääripäitä:

- vetäytyvä, epävarma, itkuinen, alakuloinen
- jumitukset, lukkotilanteet
- levottomuus, keskittymättömyys, ärsykeherkkyys, ylivilkkaus, rajut reaktiot, käytöshäiriöt

3.3.3 Opinnäytetyön tekijöiden huomioiden analysointi

Opinnäytetyön tekijät kirjoittivat vasu-työpajan aikana huomioita työpajan etenemisestä, tunnelmasta, keskusteluista ja osittain niiden sisällöistäkin. Koska ryhmiä oli enemmän kuin havaintojen tekijöitä, ei kaikista käydyistä keskusteluista pystytty tekemään muistiinpanoja. Lisäksi opinnäytetyön tekijät kirjoittivat työpajan jälkeen päällimmäisiä mietteitään ylös. Kaikista näistä muistiinpanoista ja pohdinnoista teimme yhteenvedon.

Työpajan alustuksessa henkilökunta oli innokasta osallistumaan esitysdioista käytävään keskusteluun. Ryhmiin jakautuminen ja kysymyksistä keskustelu aloitettiin nopeasti ja oli selkeästi huomattavissa, että työpajaan osallistujat kokivat aiheen mielenkiintoiseksi ja tärkeäksi. Keskustelut olivat hyvin vilkkaita, asiat herättivät mielipiteitä ja esimerkkejä kerrottiin paljon aidoista päiväkodissa sattuneista tilanteista. Esimerkeissä olivat mukana niin aikuiset kuin lapsetkin. Kaikilla oli sanottavaa, eikä missään ryhmässä istunut kukaan täysin hiljaisena.

Keskusteluissa nostettiin esille huomioita lapsen osallisuudesta stressin vähentäjänä ja ehkäisijänä. Lapsen osallisuus vaati aikuiselta heittäytymisen kykyä, sillä aikuinen oli lapsen osallisuuden mahdollistaja ja ideoita piti osata napata tilanteista. Aikuiselta osallisuus vaati prosessin läpikäymistä. Toiveita tuli toteuttaa, vaikka ne eivät aikuista kiinnostaisikaan tai niiden järjestyminen olisi lapsenomaisista. Toiveet oli oltava esillä konkreettisesti, jotta niitä pystyi toteuttamaan ja näyttämään, että ne oli tehty. Ryhmissä pohdittiin myös mahdollisesti osallisuuden aiheuttamaa stressiä lapsille. Konkreettisenä esimerkkinä mainittiin ruokailutilanne, jossa istumapaikkoja ei ole määritelty. Ammattilaisten mukaan osa lapsista haluaa määrätyn, nimetyn paikan, johon on aina lupa

mennä ja minkä voi kokea omaksi ja turvalliseksi. Paikattomuus saattaa joillekin lapsille aiheuttaa levottomuutta ja ahdistuneisuutta. Pohdinta mahdollisesta liiallisen ja valtavirtaisen osallisuuden aiheuttamasta stressistä kirvoitti myös keskustelua aikuisten erilaisista käsityksistä toisten [lasten] onnellisuuteen. Keskusteluissa pohdittiin liiallisen vallinnanvapauden ja vastuun tuomia seurauksia, sillä varhaiskasvatuksen ammattilaiset olivat huomanneet osan lapsista kaipaavan tarkempaa struktuuria ja ohjausta. Yksilöllisyys sekä lasten tuntemus tulivat siinäkin pääosaan. Asiaa pohdittiin myös kehittämisen näkökulmasta, eli miten varhaiskasvatusta voitaisiin muuttaa yksilöllisempään suuntaan.

Sensitiivisen kohtaamisen- teemasta pohdittiin myös, mitä tarkoittaa aito läsnäolo. Lapselle läsnä oleminen tarkoitti myös sitä, että asiat tehtiin loppuun, eikä lapseen littyviä asioiden hoitoa jätetty kesken. Lapsen kohtaamisen tapa oli tärkeä ja puhuttiin kosketuksesta sekä vastavuoroisuudesta. Mikäli aikuinen ei ollut tasapainoinen tai hänellä oli ongelmia, hän ei pystynyt sensitiivisyyteen. Kun sensitiivinen kohtaaminen lisääntyisi, lasten stressinkin koettiin vähenevän. Tämä tarkoitti muutosta käytännössä ja vaatii oman työn kehittämistä. Henkilökunta osoitti puheellaan aitoa myötäelämistä ja ymmärrystä päiväkodin lasten tilanteesta. Lisäksi keskusteltiin siitä, että jokainen lapsi ansaitsi sensitiivistä kohtaamista. Todettiin, että toiset lapset saivat sitä kuitenkin herkemmin kuin toiset lapset. Valtavirta soljui päivän aikana ohi ja se koettiin ongelmaksi. Ihanteena koettiin päivähoito, jossa ei olisi hälyä ja voisi järjestää erityistä aikaa jokaiselle lapselle.

Kehittämisen näkökulma tuli esille, kun todettiin, että tiimien kokoukset olivat liian lyhyitä työn oikeaan kehittämiseen. Keskusteluaikaa ja reflektiota koettiin olevan aivan liian vähän työkavereiden kesken. Keskusteluissa esille nousseet muutokset todettiin hyviksi, mutta peräänkuulutettiin myös tarvittavaa aikaa muutoksen toteuttamiselle. Kaikkia ei myöskään yhtä paljon kiinnosta kehittävä työ, joten käytännössä on haastetta tehdä kokeiluja muutokselle. Pedagogiseen ajatteluun tarvitaan muutosta, mutta miten se oikeasti tehdään? Kehittämisen näkökulma oli ryhmissä selvästi esillä koko työpajan ajan. Osallistujat olivat kiinnostuneita kehittämään työtään, mutta olivat myös realistisia ajatukselle, etteivät he ehtisi tarpeeksi nykyisten kokousten puitteissa miettimään muutoksen toteutusta.

3.3.4 Palautteiden analysointi

Viimeisenä työpajassa jaettiin palautelomake, johon jokainen osanottaja sai vastata nimettömästi ja ammattiryhmättömästi. Palautteen täyttäminen oli vapaaehtoista ja sen olisi halutessaan voinut palauttaa tyhjänä. Jokainen osallistuja (10 henkilöä) täytti lomakkeen. Palautelomakkeen kysymykset olivat: *Millaisin ajatuksin lähdet pajasta? Oliko paja sinulle tarpeellinen? Avasiko paja uusia ajatuksia, ideoita tai mahdollisuuksia? Mitä haluaisit sanoa pajan vetäjille?*

Millaisin ajatuksin lähdet pajasta- kysymys kokosi osallistujien sen hetkiset tunnetilat ja tyytyväisyyden työpajan sisältöön. Kaikki vastaajat totesivat työpajan aiheen, lapsen kokeman stressin, olevan tärkeä, ajatuksia herättävä, innostava tai ajankohtainen aihe. Se oli tervetullut muistutus aiheesta, joka myös vastaajien mukaan helposti unohtuu arjen keskellä. Herättelevää alustusta ja pajakokonaisuutta kiiteltiin. Erityisesti pienryhmäkeskustelu mainittiin pariin kertaan kiittävästi ja sitä toivottiin lisää. Vastaajista seitsemän totesi lähtevänsä hyvillä mielin työpajasta, muut eivät maininneet erityistä tunnetilaansa.

Oliko paja sinulle tarpeellinen- kysymys kiteytti osallistujien kokemuksia työpajasta ja sen hyödyllisyydestä. Kaikki vastaajat kokivat, että paja oli tarpeellinen tai että se tuli tarpeeseen. Vastaajat kokivat työpajatyöskentelyn ylipäättänsä tarpeelliseksi, sillä on aina tarpeen pohtia sekä kehittää omaa työtänsä ja keskustella valituista aiheista kollegoiden kanssa. Yksi vastaajista mainitsi, että paja antoi syyn asian reflektoinnille. Monet kuitenkin kokivat silmänsä avautuneen uusille näkökulmille ja ajatuksille pajan myötä. Kaksi vastaajista mainitsi aiheen (lapsen kokema stressi) olevan heille jo ennestään tuttu ja pohdittu asia, mutta koki pajan tulleen tarpeeseen asian muistuttamisessa.

Avasiko paja uusia ajatuksia, ideoita tai mahdollisuuksia- kysymys avasi osallistujien ajatuksia pajan tuotoksista sekä kehittämisenäkökulmaa. Yhdeksän osallistujaa vastasi pajan herättäneen uusia ajatuksia tai mietteitä ja yksi totesi pajan muistuttaneen ajattelemaan eri tavoin. Kaksi vastaajaa mainitsi, että paja toi mieleen vanhoja hyviä asioita teemaan liittyen. Myös kehittämisenäkökulma tuli esille viideltä vastaajalta. Työtä haluttiin selkeästi kehittää pajan tuomien ajatusten pohjalta sekä haluttiin myös pajan jälkeen yhdessä oman tiimin kanssa pohtia oman toiminnan kehittämistä ja uudelleen arviointia.

Mitä haluaisit sanoa pajan vetäjille- kysymyksessä sana oli vapaa työpajan arvioimiselle. Osallistujat halusivat kiittää opinnäytetyön tekijöitä mielenkiintoisesta työpajasta sekä tärkeästä aihealueesta. Työpajan rakennetta myös kiiteltiin, erityisesti mainittiin alustus sekä mahdollisuus kollegoiden kanssa keskustelemiseen. Palautteiden perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä työpajaan ja sen aihesisältöön.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen analyysi tarvitsee selitystä ja tulkintaa. Tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä johtopäätöksiä. Analyysissä esille nousseet merkitykset selkeytetään ja niitä pohditaan. Nostetaan esille nousseet tulkintaongelmat ja tulkinnan kohteet. Pohditaan myös sitä, miten tutkijan oma kielenkäyttö on vaikuttanut tutkimustilanteessa ja miten tutkija on pystynyt ymmärtämään tutkittaviaan. Tulkinnoista voidaan olla eri mieltä, sillä ihmiset havaitsevat asioita eri tavalla. On siis harkittava tuloksista useampia tulkintoja. Synteesi-vaiheessa aineiston pääkohdat kootaan yhteen. Samalla vastataan tutkimuksessa esitettyihin kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 229–230.)

4.1 Vasu-työpajan aineiston tulkinta suhteessa tutkimuskysymyksiin

Tutkimustyötä ohjaavat kolme kysymystä olivat:

- Miten lasten kokema stressi ja sensitiivinen kohtaaminen näkyvät työssä?
- Mitä uusi varhaiskasvatussuunitelman perusteet antaa lasten kokeman stressin vähentämiseksi kasvatusalan ammattilaisten näkökulmasta?
- Mitä kehitettäviä näkökulmia kasvatusalan ammattilaiset nostavat esille teemasta?

Vasu-työpajan alustuksen jälkeen henkilökunta selvästi havahtui ilmiön [lapsen kokema stressi] olemassaoloon ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkökulmasta lapsen kokema stressi oli nähtävissä myös Puropuiston päiväkodin arjessa, kuten tutkimusten mukaan päiväkodeissa yleensäkin. Stressin monenkirjavia oireita ei oltu aiemmin yhdistetty mahdollisesti stressin aiheuttamiksi ja keskusteluissa kuvattiin monin eri tavoin stressin aiheuttajia ja lasten ilmentämiä stressin oireita arjessa. Vasu-työpaja avasi havainnoimaan lapsia uudelta näkökannalta. Henkilökunnasta ne, joille ilmiö oli tuttu, totesivat kuitenkin, että muistutus asiaan oli tarpeellinen. Keskustelut kollegoiden kesken pienryhmissä koettiin antoisina ja niitä toivottiin lisää. Tämä asiaan ja ilmiöön paneutuminen näkyi käydyissä keskusteluissa puheen vilkkautena ja lapsen olemisen ymmärtämisenä käytännön monipuolisin esimerkein, joissa stressin lieventämisen mahdollistajana olisi hoitohenkilökunta.

Sensitiivistä kohtaamista pohdittiin monelta kannalta. Sen stressiä lieventävä mahdollisuus ymmärrettiin ja se koettiin tärkeänä osana laadukasta, yksilöllistä varhaiskasvatusta. Sensitiivinen kohtaaminen vaati aikuiselta aitoa läsnäoloa niin fyysisesti kuin psyykkisesti ja sitoutumista olemaan siellä, missä lapset ovat. Jokainen lapsi ansaitsi arvokkaan kohtaamisen ja nähdyksi ja kuulluksi tulemisen. Haasteena todettiin, että osa lapsista ei saa tarpeeksi sensitiivistä kohtaamista.

Varhaiskasvatussuunitelman perusteiden pohtiminen päiväkodin arjessa liittyi osallisuuteen, vuorovaikutustapojen kehittymiseen ja työtapoihin. Osallisuudessa koettiin olevan omat haasteensa ja osallisuuden toteuttaminen vaatii prosessin aikuiselta. Lapsen osallisuuden kohtia nähtiin arjessa nähtiin useita. Vuorovaikutustapojen kehittymistä ehdotettiin kehitettävän esim. lasten omassa kerhossa. Työtavoissa nostettiin esille jatkuva kehittäminen, jossa pedagogisessa tiimissä tehdään suunnitelma toiminnasta, listätään lasten tarpeiden arviointia, tehdään pedagogisia järjestelyjä ja suunnitellaan lisää toimintaa.

Henkilökunta kohdisti kehittämisen idean itseensä – miten voisi työssä paremmin kohdata lapsen ja mahdollistaa hänen osallisuuttaan ja vuorovaikuttamisen kykyään. Jo toimivia ratkaisuja esitettiin ja uusista mahdollisuuksista keskusteltiin. Työn tekeminen toisella tapaa vaatii aikuiselta ponnistuksen ja sitoutumisen. Tiimeissä tehtiin siinä tärkeää työtä ja tiimien yhteiselle kehittämistyölle ja reflektiolle toivottiin enemmän aikaa. Lapsen kokema stressi koettiin kiinnostavaksi aiheeksi, ja käytyjen keskustelujen tuovan muutoksia arjen työhön.

4.2 Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus

Empiiriseen tutkimukseen kuuluu pohtia tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta. Tutkijan on kerrottava tarkasti, miten on päätynyt saatuun tulokseen. Kuvataan tarkasti henkilöt, paikat ja tapahtumat. Validius eli se, että tutkimuksessa mitattiin juuri sitä mitä on todellisuus, merkitsee kuvauksen ja selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. Sopiiko selitys kuvaukseen ja onko selitys siten luotettava? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232.)

Tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista kohottaa tutkimuksen luotettavuutta ja siksi opinnäytetyön tekijätkin panostivat tapahtumien kertaamiseen ja kuvailemiseen. Aineiston keruun olosuhteet kerrotaan selvästi ja totuuden mukaisesti, kerrotaan käytetty aika, häiriötekijät, virhetulkinnat ja tutkija tekee myös itsearviointin. Aineistossa käytetyn luokittelun tekeminen kuvataan tarkasti ja perustellen. Tulkinnoissa kuvataan perusteet, miksi siihen on päädytty. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232–233.)

Tutkimus lähti liikkeelle uteliaisuudesta ja mielenkiinnosta lasten kokemaa stressiä sekä vuorohoitoa kohtaan. Ilmiöt olivat tutustumista vaativia eikä opinnäytetyön tekijöillä ollut ennakoasenteita tai -oletuksia kumpaakaan kohtaan. Opinnäytetyön lähteiksi on valittu vain suhteellisen tuoreita aineistoja, jotta tutkimuksen taustalla käytetty teoria olisi ajankohtaista.

Ennen tutkimuksen aloittamista tutkimukseen anottiin tutkimuslupa Nokian kaupungilta. Tutkimuslupa myönnettiin tutkimussuunnitelman perusteella ja se oikeutti keräämään aineistoa varhaiskasvatuksen ammattilaisilta työpajan avulla. Työpaja perustui luottamukseen. Työpajan osallistujilta ei kerätty nimi- tai ammattitietoja, eikä esimerkiksi yksittäistä työntekijää ole mahdollista nostaa esille aineiston käsittelyvaiheessakaan. Osallistujat saivat työpajassa tietää opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen, sekä heillä oli mahdollisuus kysyä kaikesta opinnäytetyöhön liittyvästä. Työskentely työpajassa oli läpinäkyvää ja avointa, ja siinä vältettiin täysin johdattelua tai arvostelua.

Aineisto käsiteltiin huolella ja rehellisesti. Opinnäytetyön tekijät pohtivat saamiaan vastauksia tutkimuskysymysten pohjalta. Koska opinnäytetyössä on kaksi tekijää, voivat he reflektoida ja ylläpitää eettistä keskustelua, analysointia ja raportointia ajankohtaisesta ilmiöstä.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Laadituista synteeseistä voidaan johtaa johtopäätökset – mikä on tutkimuksessa saatujen tulosten merkitys sekä tutkimusalueella että laajemmin? (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 230.) Lisäksi on tärkeää pohtia, vastaako lopullinen tulos tutkimuksen alussa asetettuja tavoitteita ja tarkoituksia, sekä mitä olisi voinut tehdä toisin päästäkseen parempaan lopputulokseen.

Puopuiston päiväkodin henkilökunta otti ammattimaisesti ja innokkaasti haasteellisen aiheen käsittelynsä. He analysoivat ja pohtivat monista eri näkökulmista lapsen kokemaa stressiä päiväkodissaan ja hyviä tapoja lieventää lapsen stressiä. Avainasemassa muutokselle nähtiin omat ja yleisesti koko henkilökunnan kyvyt kohdata jokainen lapsi sensitiivisesti ja arvokkaasti. Jokainen hetki todettiin tässä työssä tärkeäksi. Kaikkien lasten todettiin ansaitsevan sensitiivisen kohtaamisen. Työpajaan osallistuneet ammattilaiset olivat selkeästi kiinnostuneita oman työnsä kehittämistä ja erityisesti lasten hyvinvoinnista.

Tutkimuksen alussa työlle asetettiin selkeät tavoitteet ja tarkoitukset, joita kohti tähdättiin koko prosessin ajan. Tarkoituksena oli toteuttaa Puopuiston päiväkodille vasu-paja, jossa käsitellään stressittömyyttä tukevia käytäntöjä vuorohoidon arjessa uutta varhaiskasvatussuunnitelmaa hyödyntäen. Samalla opinnäytetyön tarkoituksena oli muistuttaa kasvatustieteen ammattilaisia lasten kokeman stressin olemassaolosta ja saamaan aikaan herättelevää keskustelua henkilökunnan välille, kuinka he voisivat omalla toiminnallaan tukea stressitöntä toimintaympäristöä ja nostaa lasten kokemaa stressiä yksikössään esille tukeakseen lasten kokonaisvaltaista turvallista kasvua. Työstään kiinnostuneiden ja motivoituneiden työpajaan osallistujien kanssa vuorovaikutuksellisen työpajan järjestäminen sujui helposti. Keskustelu pysyi pohtivana ja aiheessa, ja kehitysnäkökulma oli vahvasti esillä. Lasten kokema stressi aiheena herätti osallistujia muistamaan kyseisen ilmiön ja sitä kautta pohtimaan stressittömyyttä tukevia jo käytössä olevia sekä uusia käytäntöjä.

Tavoitteena oli tehdä näkyväksi lasten kokemaa stressiä, antaa uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla tukea stressittömämmän ilmapiirin mahdollistamiseen ja tuoda esille vuoropäiväkodin ammattilaisten hyviä käytänteitä

lasten stressittömyyden tukemiseen. Vasu-työpaja toi vastausten ja palautteiden perusteella näkökulman muutoksen lapsen kokeman stressin käsittelyyn päiväkodissa ja oli tervetullut kokonaisuus. Tätä vahvisti myös se, että opinnäytetyön tekijöiltä haluttiin aineiston keruun jälkeen vasu-työpajassa käytetty esitysdiä päiväkodin omaan käyttöön.

Opinnäytetyön tekijät oppivat lapsen kokemasta stressistä paljon uutta. Yleisessä keskustelussa vuoropäivähoito saattaa saada hyvin negatiivisen kuvan, mutta työpajan jälkeen opinnäytetyön tekijät olivat vakuuttuneita, että vuoropäiväkodissa ammattilaiset ovat hyvin selvillä hoidossa olevien lasten elämäntilanteesta, persoonasta, tavoista toimia ja lasten haasteista. Ammattilaisilla on myös käytössään useita tapoja lieventää lasten stressiä, esimerkiksi kohdataan lapsi aidosti ja kuunnellaan, sekä halutaan olla läsnä lapselle. Nämä tavat eivät välttämättä ole tiedostettuja stressin vähentämisen näkökulmasta, mutta muuten lapsen hyvinvointia edistävinä tai vuorovaikutusta vahvistavina tapoina ne ovat tunnettuja. Puropuiston päiväkodissa on aito halu toteuttaa lasten kannalta paras. Siksi oli hyvä kuulla myös päiväkodin haasteista, kuten niistä, ettei ole riittävästi aikaa tiimeissä pohtia asioita ja että vuoroissa olisi hyvä olla pysyvämpiä aikuisia. Ei ole olemassa päiväkotia, jossa ei olisi omia haasteita ja vain ne tiedostamalla voidaan asioille tehdä jotain.

Opinnäytetyön tekeminen sujui hyvässä yhteishengessä ja opinnäytetyön tekijöillä oli hyvä dialogi ja tehtävien jako keskenään. Opinnäytteen tekeminen oli pitkä prosessi, jossa toisen tuki oli tärkeää. Haasteellisinta oli aiheen rajaaminen ja työelämän ja opinnäytetyön tekijöiden näkemysten yhteensovittaminen yhteen työpajaan. Opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus stressin tutkimiseen oli suhteellisen haastavaa yhdistää työelämätahon uuden varhaiskasvatussuunnitelman työpajaan.

Tämä opinnäytetyö on hyvä alku jatkotutkimuksille. Lapsen kokemaa stressiä on tärkeää tuoda esille useissa varhaiskasvatuksen yksikössä ja mahdollistaa näin stressittömämpi ympäristö lapsille kasvaa. Samoissa yksiköissä voi käydä prosessinomaisesti pidemmän ajan, mikä mahdollistaa muutoksen pidemmällä tähtäimellä. Jatkotutkimukselle on aihetta myös työpajan jälkeen siitä näkökulmasta, että muuttuivatko työtavat tai toiko se uutta näkökulmaa työhön pidemmälle ajalle. Jatkotutkimuksena voisi myös vetää Pirkanmaan alueen vuoropäiväkotien yhteinen työpaja temasta ja viedä kehittävää työtä eteenpäin.

LÄHTEET

Helsingin kaupunki. 2016. Luettu 08.10.2016.

<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito/paivakotihoito/ilta-ja-ymparivuorokautinen-hoito/vuorohoidon-periaatteet/>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uusittu painos. Kariston Kirjapaino Oy: Hämeenlinna.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. WSOY 2017. Painettu EU:ssa.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Gaudeamus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. WS Bookwell Oy: Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WS Bookwell Oy: Juva.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY: Helsinki.

Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-kustannus. Bookwell: Juva.

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

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. ja Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

Mäkelä, J. 2013. Pedagoginen sensitiivisyys: mitä, miksi, miten -diasarja. Luettu 20.04.2017.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

Puropuiston päiväkotit. 2016. Tavallisimpia kysymyksiä ja vastauksia vuorohoidosta. Luettu 03.12.2016. <http://puropuistonpaivakoti.nettisivut.fi/ryhmat/vuorotalon-info/tavallisimpia-kysymyksiä-ja-vast/>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. ja Mäkelä, J.E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus. Bookwell: Juva.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY. WS Bookwell Oy: Juva.

Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille? WSOY. WS Bookwell Oy: Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma (VASU). 2016.
Luettu 08.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/suunnitelmat/lapsen-varhaiskasvatussuunnitelma-vasu>

LIITTEET

Liite 1. Kutsu vasu-työpajaan

Tervetuloa vasu-pajaan 25.01.2017!

Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Pia Helin ja Paula Etelänsaari järjestävät osana opinnäytetyötään **25.01.2017 klo 12.15-13.30** kaikille Puropuiston päiväkodin lastentarhanopettajille keskustelutyöpajan, jossa käsittelemme *lasten kokemaa stressiä ja keinoja sen vähentämiseen päivähoitossa*. Työpaja järjestetään vuorovaikutuksellisenä pienryhmätyöskentelynä, jossa pääsette pohtimaan yhdessä kollegoidenne kanssa aihetta käytännönläheisemmin ja työtänne kehittämään. Alussa pidämme lyhyen aiheeseen valmistavan alustuksen ja lopuksi kokoamme kaikkien ryhmien pohdinnat yhteen.



Toivottavasti
tapaamme
25.01. klo
12.15!
Nähdään!

Terveisin Pia ja Paula

pia.helin@soc.tamk.fi, paula.etelansaari@soc.tamk.fi

Liite 2. Kyselylomake

1 (4)

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin mahdollisimman käytännön läheisesti ja arjessa näkyvästi. Välttäkää yhden sanan luetteloita. Kuvatkaa asia niin, että ryhmän ulkopuolisenkin on mahdollista ymmärtää, mistä on kysymys.

1. Lapsen kokema stressi

Näkykö lapsen stressi päiväkodin arjessa? Millaisin tavoin lapsen stressi näkyy? Millaisia keinoja teillä on lieventää lapsen stressiä? Kertokaa hyviä tapoja, toimivia käytäntöjä ja tekemisen organisointeja, jotka ovat avuksi käytännön työssänne.

2 (4)

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin mahdollisimman käytännön läheisesti ja arjessa näkyvästi. Vältä kää yhden sanan luetteloita. Kuvatkaa asia niin, että ryhmän ulkopuolisenkin on mahdollista ymmärtää, mistä on kysymys.

2. Sensitiivinen kohtaaminen

Mitä on sensitiivinen kohtaaminen käytännön työssä päiväkodin arjessa? Mitä tapahtuu sensitiivisessä kohtaamisessa? Kirjoittakaa esimerkkejä.

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin mahdollisimman käytännön läheisesti ja arjessa näkyvästi. Vältäkö yhden sanan luetteloita. Kuvatkaa asia niin, että ryhmän ulkopuolisenkin on mahdollista ymmärtää, mistä on kysymys.

3. Ideoita Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet eivät mainitse sanaa stressi. Perusteet kertovat mahdollisuuksia lapsen kohtaamiseen ja näin lapsen stressin lieventämiseen. Alla on kohtia perusteista, joissa on punaisena lankana lapsen sensitiivinen kohtaaminen. Ne ovat keskustelun aloittamisen tueksi.

Mitä teille tulee mieleen uusia kokeilemisen tai keskusteluun nostamisen aiheita lapsen sensitiivisestä kohtaamisesta? Miten nämä perusteiden esittämät asiat tehdään käytännössä? Mitkä asiat ovat tärkeitä teille työnne kannalta?

Varhaiskasvatuksen tehtävissä ja tavoitteissa (s. 19 ja 24)

Arvopohja: kertoo lapsuuden itseisarvosta, lapsen oikeuksista ja terveellisestä ja kestävästä elämäntavasta

Osallistuminen ja vaikuttaminen: tuetaan lasta osallistumiseen ja vaikuttamiseen; kohdataan lapsi kunnioittavasti ja vastataan aloitteisiin

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa (s. 30)

Osallisuus, yhdenvertaisuus, tasa-arvo: osallisuutta vahvistaa sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta; kannustava vuorovaikutus tukee lapsen identiteettiä ja itsetuntoa

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa (s. 38 ja 41)

Monipuoliset työtavat: henkilöstön ammattitaito ja herkkyys tunnistaa pedagogiset mahdollisuudet, joten havaitaan lasten aloitteet ja tunnetilat; muutetaan toimintaa tarpeen mukaan; erityisesti pienten lasten keholliset ja sanattomat aloitteet vaativat sensitiivistä läsnäoloa ja lapsen hyvän tuntemista

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen: lapsen kokemus kuulluksi tulemisesta ja aloitteisiin vastaamisesta; henkilöstön sensitiivisyys ja reagointi myös non-verbaaleihin viesteihin; kannustetaan lasta kommunikointiin lasten ja henkilöstön kanssa

4 (4)

Vastatkaa alla oleviin kysymyksiin mahdollisimman käytännön läheisesti ja arjessa näkyvästi. Välttäkää yhden sanan luetteloita. Kuvatkaa asia niin, että ryhmän ulkopuolisenkin on mahdollista ymmärtää, mistä on kysymys.

4. Kehittämideoita

Mitä kehittäviä ideoita nousi keskusteluissanne esille osallisuudesta, stressistä, sensitiivisestä kohtaamisesta, tai jostain ihan muusta? Mistä haluaisitte tietää lisää tai saada lisää koulutusta? Oliko tästä keskustelusta teille hyötyä?

Liite 3. Palautelomake

Palaute

Millaisin ajatuksin lähdet pajasta?

Oliko paja sinulle tarpeellinen?

Avasiko paja uusia ajatuksia, ideoita tai mahdollisuuksia?

Mitä haluaisit sanoa pajan vetäjille?

**Kiitos
osallistumisestasi
vasu-pajaamme!**

