



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

”EI SUN TARVI NUKKUA, KUN VAAN

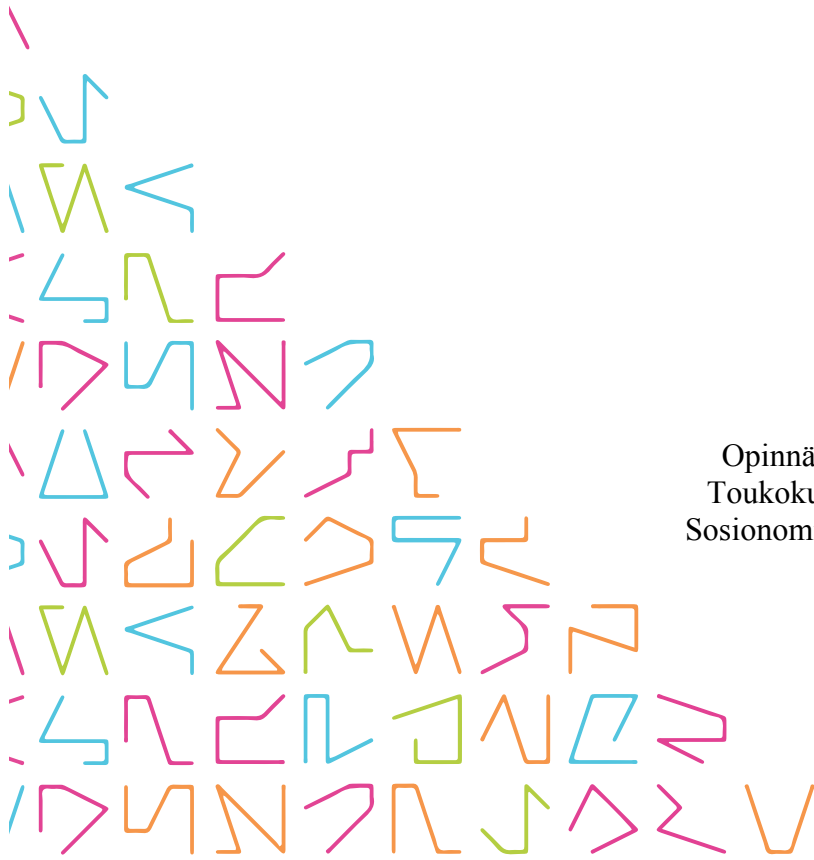
LEPÄÄT”

Päiväkodin lepohetkeä tutkimassa

Krista Lepistö

Irina Tulensalo

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017
Sosionomikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

LEPISTÖ, KRISTA & TULENSALO, IRINA:
”Ei sun tarvi nukkua, kun vaan lepää”
Päiväkodin lepohetkeä tutkimassa

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 4 sivua
Toukokuu 2017

Päiväkodin lepohetkellä lapsi saa nukkua ja levätä. Lepohetki on lapselle tärkeä jaksamisen ja hyvän päivän rakentumisen kannalta. Se on suuri osa lapsen päiväkotipäivää. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää erään Tampereen kaupungin päiväkodin lepohetken käytäntöjä. Työn tarkoituksena oli herättää työntekijöiden keskuudessa keskustelua lepohestä ja tuoda sen merkitystä esille päiväkodissa. Tutkimuksessa haastateltiin neljää päiväkodin työntekijää. Haastattelujen jälkeen kokoonnuttiin yhteiseen ideariihen haastateltujen työntekijöiden kanssa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Haastatteluista saadulle aineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Tulosten mukaan uni ja päiväkodin lepoetki nähtiin tärkeänä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Päiväkodin lepoetki tarjoaa lapsen päivään mahdollisuuden rauhoittua. Lepohetkelle rauhallinen siirtyminen nähtiin tuloksissa merkityksellisenä ja suurena osana sitä. Tuloksista ilmeni, että vanhempien kanssa tehdään runsaasti yhteistyötä lasten lepoon liittyen. Yhteistyötä tehdään esimerkiksi lapsen haku- ja lähtötilanteissa, sekä lapsen yksilöllisessä varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa.

Lepohetken merkityksestä täytyy keskustella lapsen vanhempien, työyhteisön ja lapsen kanssa. Lepohetken onnistumiseen vaikuttaa ennen kaikkea lapsen suhtautuminen siihen. Lepohetkeä voisi kehittää valvomo-kokeilulla, jossa lapset, jotka eivät tarvitse lepoa päivän aikana, saivat tehdä lepoetken ajan jotakin muuta työntekijän ohjaamana. Valvomoon koottaisiin lapsia eri päiväkotiryhmistä.

ABSTRACT

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

LEPISTÖ, KRISTA & TULENSALO, IRINA:
"You don't have to sleep, just rest"
Researching the Nap Time of a Day Care Centre

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 4 pages
May 2017

The purpose of this study was to develop and examine afternoon nap in a day care centre in the city of Tampere. The aim of this study was to emphasize the significance of nap time.

This study is based on by interviews and a workshop. Four employees of the day care centre were interviewed. In the workshop, the challenges of nap time and the possibilities to develop it were discussed. The data were analyzed using content analysis.

The majority of participants believed that afternoon nap at daycare centres are very important. In the study, the nap time is described as it happens in practice. These results of this study suggest that co-operation with the children's parents is necessary.

The findings indicate that it is necessary to discuss nap time with parents, the work community and the children. Overall, our study suggests that the nap time is an important part of children's day at the day care centre, because it calms down the children. Our development proposal is that the children who do not sleep, should not have to go to the nap room. They should be allowed to do other things with a kindergarten teacher and a childminder.

Key words: nap time, sleep, child, day care centre, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet.....	7
	2.2 Tutkimuskysymykset.....	8
3	VARHAISKASVATUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
	3.1 Suomalainen varhaiskasvatus	9
	3.2 Hoito, kasvatus ja opetus	10
	3.3 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö lepohetkeen liittyen	11
4	LAPSEN HYVÄ KOHTAAMINEN	14
	4.1 Lapsilähtöinen pedagogiikka	14
	4.2 Lapsen osallisuuden ja yksilöllisyyden toteutuminen	15
5	LEPO LAPSEN HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHTANA	18
	5.1 Lapsen unen tarve	18
	5.2 Levon järjestäminen päivähoitossa.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN	24
	6.1 Tutkimusasetelma	24
	6.2 Tutkimusmenetelmä	25
	6.2.1 Haastattelu.....	25
	6.2.2 Ideariihä.....	26
	6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	28
7	PÄIVÄKODIN LEPOHETKEN KÄYTÄNNÖT JA KEHITTÄMINEN.....	30
	7.1 Unen ja levon merkitys.....	30
	7.2 Lepohetki käytännössä	30
	7.3 Lapsen käyttäytyminen lepohetkellä	33
	7.4 Työntekijä lepohetkellä	35
	7.5 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö päiväkodin lepohetkeen liittyen...38	
	7.6 Päiväkodin lepohetken kehittäminen.....	39
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	42
9	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	45
10	POHDINTA	47
	LÄHTEET.....	49
	LIITTEET	52
	Liite 1. Saatekirje	52
	Liite 2. Teemahaastattelun runko	53
	Liite 3. Ideariihen runko.....	55

1 JOHDANTO

Olemme valinneet päiväkodin lepoetken opinnäytetyömme aiheeksi, koska koemme sen olevan lapselle merkityksellinen. Lepoetki on suuri osa lapsen päiväkotipäivää. Samalla se vaikuttaa lapsen kehitykseen ja jaksamiseen päiväkodissa. Tämän takia olisi tärkeä, että lepoetki olisi toimiva.

Jokainen voi kokea päiväkodin lepoetken omalla tavallaan. Päiväkodin lepoetkessä voi näkyä esimerkiksi kolme erilaista näkökulmaa ja suhtautumistapaa siihen. Lapsi voi esimerkiksi kokea sen pakkolepuutuksena. Osa vanhemmista ei puolestaan koe sitä tarpeelliseksi, koska se voi vaikuttaa lapsen yöuniin. Työntekijä voi kokea lepoetken tärkeäksi lapsen jaksamisen ja hyvän päivän rakentumisen kannalta.

Tässä opinnäytetyössä keskitymme työntekijän näkökulmaan ja siihen, kuinka työntekijän toiminnan kautta voidaan tehdä lepoetkestä lapselle mukava. Päiväkodin työntekijöillä on suuri merkitys lepoetkellä. Heidän asenteensa, tietonsa ja taitonsa näkyvät siellä. Emme voi rajata lapsen ja vanhempien näkökulmaa kokonaan pois, koska ne vaikuttavat työntekijöiden työskentelyyn. Vanhempien kuuntelu on tärkeää, koska vanhemmat ovat oman lapsensa asiantuntijoita. Vanhemmat tietävät lapsestaan sellaisia asioita, mitä työntekijät eivät saa päiväkodissa lapsesta selville. Päiväkodissa on hyvä tietää, miten esimerkiksi nukkuminen on järjestetty kotona. Näin päiväkodissa ja kotona ollaan tietoisia toistensa käytännöistä.

Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää ja kehittää erään Tampereen kaupungin päiväkodin käytäntöjä lepoetkellä. Kyseisen päiväkodin toiveesta, emme mainitse työssämme sen nimeä. Työllämme haluamme saada työntekijät miettimään heidän päiväkotinsa käytäntöjä lepoetkeen liittyen. Selvitämme, mitkä asiat työntekijät kokevat toimiviksi päiväunitilanteessa ja millä perusteella. Työmme tarkoitus on tuoda enemmän tietoisuuteen päiväkodin lepoetken tärkeyttä. Haluamme saada päiväkodin lepoetken toimivammaksi, jos siinä on puutteita. Yksi tavoitteemme on selvittää, miten lepoetkenteessä toimitaan työntekijänä.

Opinnäytetyössä käsittelemme lepoetkeä sekä unen merkitystä lapselle ja varhaiskasvatuksen lähtökohtia, jotka toimivat kaiken pohjana. Opinnäytetyömme aineisto kerättiin

yhteistyöpäiväkodin neljää työntekijää haastatteleamalla. Työmme aineisto on kvalitatiivinen ja siinä on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Saaduista aineistoista kerättiin keskusteluaiheita ideariihen, johon kokoonnuimme yhdessä kaikkien haastateltujen työntekijöiden kanssa. Ideariihessä pyrittiin kehittämään lepo hetken käytäntöjä, kun puolestaan haastatteluissa pyrittiin selvittämään, millainen heidän lepo hetkensä on käytännössä.

Opinnäytetyön aihetta valitessamme ajattelimme myös omaa ammatillisuuttamme ja sen kehittymistä. Tulevaisuudessa voimme mahdollisesti työskennellä lastentarhanopettajina ja silloin voimme hyödyntää tästä opinnäytetyöprosessista saatuja tietoja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet

Omat kokemuksemme päiväkodin lepohetkestä ovat toimineet yhtenä opinnäytetyömme lähtökohdana. Meillä on ollut siitä vähän aikaisempaa kokemusta ennen opinnäytetyön kirjoittamista. Samalla vähäinen kokemus vaikuttaa siihen, kuinka toimimme lepohetkellä työntekijöinä. Aiheen olemme valinneet, koska haluamme tietää lisää siitä.

Opinnäytetyömme lähtökohdana on tietoisuuden lisääminen päiväkodin lepohetkestä. Samalla opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena on keskustelun herättäminen päiväkodissa tästä asiasta. Lepohekellä lapsilähtöisyyttä ja eettisyyttä voidaan lisätä, vaikka hetki olisi aikuisen näkökulmasta toimiva. Lähtökohdana on myös saada työntekijät miettimään perusteluja omalle toiminnalleen, samalla voidaan lisätä heidän ammatillisuuttaan.

Tarkoituksenamme on ottaa opinnäytetyössämme mahdollisimman paljon huomioon lapsen tarpeet ja saada lepohetkestä lapselle mukavampi. Haluamme kannustaa päiväkodin työntekijöitä reflektiivisyyteen ja oman toimintansa arviointiin. Yhtenä tavoitteenamme on lepohetken kehittäminen. Haluamme, että kehitys lähtee työntekijöistä itsestään, jolloin se voisi jatkua päiväkodissa. Kehittäminen voisi näkyä esimerkiksi yksikön varhaiskasvatussuunnitelmassa.

Levon ja unen merkitystä lapselle tulee päiväkodissa tiedostaa. Tilanteeseen liittyy aikuisen rooli perushoivan tuottajana lapselle. Tällöin voi pohtia, miten tulee toimia tilanteessa, jossa lapsi haluaa valvoa, vaikka on väsynyt. Kyseinen lapsi saattaa tässä tapauksessa tarvita myös lepoa. Työntekijän tehtävä tässä on miettiä, onko uni ja lepo lapselle sopiva vaihtoehto.

2.2 Tutkimuskysymykset

Valitsimme opinnäytetyöhömmme neljä tutkimuskysymystä. Nämä kysymykset antavat meille haluamaamme tietoa lepohetkestä. Tutkimuskysymykset ohjasivat koko opinnäytetyöprosessiamme.

1. Mikä merkitys lepohekellä on lapselle?
2. Millainen on päiväkodin toimiva lepoetki?
3. Mitä haasteita lepoetkeen liittyy?
4. Miten vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä lepoetkeen liittyen?

Mikä merkitys lepohekellä on lapselle? Pohdittaessa lepoetken merkitystä lapselle, voidaan pohtia myös päiväunien tärkeyttä lapselle, sekä hänen kasvulleen ja kehitykselleen. Valitsimme tutkimuskysymyksen, koska kysymys määrittää olennaisesti meidän työtämme.

Millainen on päiväkodin toimiva lepoetki? Tutkimme sitä, millainen on toimiva lepoetki työntekijöiden mielestä. Haluamme selvittää, mitkä asiat he kokevat siellä toimiviksi ja millaisia perusteluja heillä on erilaisille toimintatavoille.

Mitä haasteita lepoetkeen liittyy? Toimivan lepoetken lisäksi haluamme selvittää, millaisia haasteita lepoetkeen liittyy. Haluamme tietää, millaisia ongelmatilanteita lepohekellä voi esiintyä ja miten työntekijä ratkaisee ne ammatillisesti.

Miten vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä lepoetkeen liittyen? Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää päiväkodissa. Vanhemmat ovat lapsensa asiantuntijoita ja heillä on lapsestaan sellaista tietoa, mitä työntekijät eivät päiväkodissa saa selville. Tämän vuoksi yhteistyötä on tehtävä.

3 VARHAISKASVATUKSEN LÄHTÖKOHDAT

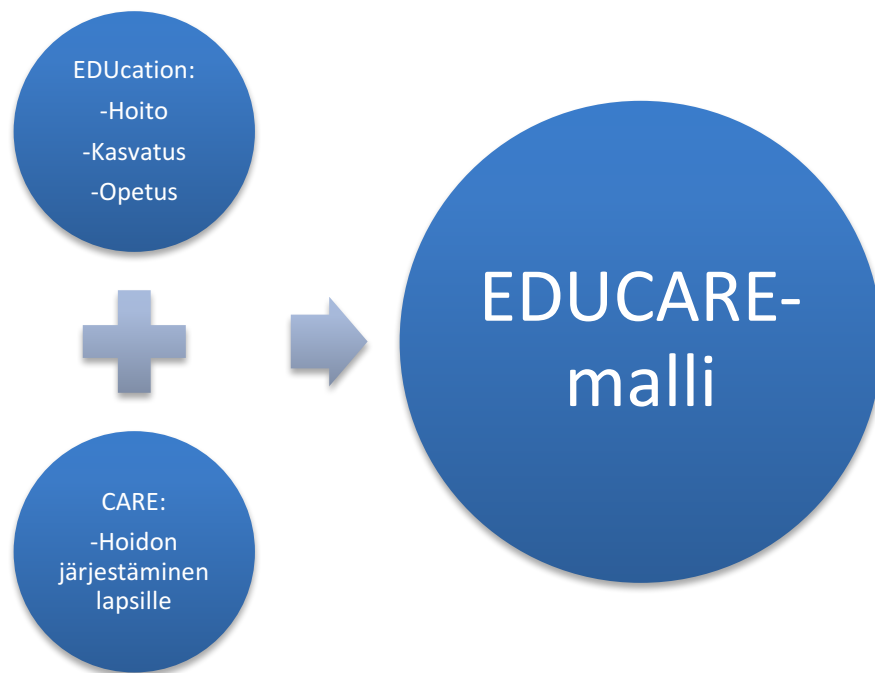
3.1 Suomalainen varhaiskasvatus

Yksi osa suomalaista koulutusjärjestelmää on varhaiskasvatus. Se tukee huoltajia lasten kasvatuksessa. Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisesti, sen tarkoituksena on taata yhdenvertaiset edellytykset kaikkien lasten kasvulle, kehitykselle ja opetukselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on käytössä Educare-malli, millä tarkoitetaan hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen toteuttamista ohjaa Suomessa varhaiskasvatuslaki, josta esittelemme aluksi muutamia kohtia. Educare-mallista kerromme lisää varhaiskasvatuslain jälkeen.

Kunnan tehtävä on järjestää lasten päivähoitoa asukkailleen varhaiskasvatuslain mukaan. Varhaiskasvatusta järjestetään Suomessa pääasiassa päiväkodissa tai perhepäiväkodissa. Meidän opinnäytetyömme käsittelee varhaiskasvatusta päiväkodissa. Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuja lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä. Myös vanhemmat lapset ovat siihen oikeutettuja, mikäli hoitoa ei ole järjestetty muulla tavoin tai olosuhteet vaativat sitä. Suomalainen varhaiskasvatuslaki vaatii, että jokaiselle lapselle täytyy tehdä henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, mihin merkitään lapsen tavoitteet kehityksestä, oppimisesta ja hyvinvoinnista (Varhaiskasvatuslaki 1973.)

Suomalaiseen varhaiskasvatukseen kuuluu Educare-malli. Siinä hoito, kasvatus ja opetus yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämä malli on kerännyt positiivista huomioita kansainvälisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 32.) Educare-mallissa yhdistyvät varhaislapsuuden pedagogiikka sekä perheille tarjottu sosiaalipalvelu. Educare-mallissa hoito integroituu opetukseen ja kasvatukseen. Tämän mallin kautta saadaan huomioitua kokonaisvaltaisesti lapsen ja vanhempien tarpeet. (Hujala, Parrila, Lindberg, Nivala, Tauriainen & Vartiainen 1999, 6.)



Kuvio 1. EDUCARE-malli (Hujala ym. 1999, 6)

Kuviossa 1 havainnollistetaan varhaiskasvatuksen Educare-mallia. Mallin voi käsittää kahden eri asian sulautumisena toisiinsa ja “educare” -käsitteen voi pilkkoa kahteen eri sanaan. Käsitteen loppu “care” viittaa hoitoon, vanhemmilla on tarve saada lapsensa hoitoon esimerkiksi työpäivien ajaksi. Hoidon järjestämisen lapselle voi käsittää yhteiskunnan palveluna perheille. “Education” viittaa sanana puolestaan lapsen kasvatukseen ja opetukseen. Yhdessä “education” ja “care” sisältöineen muodostavat Educare-mallin, joka on osa suomalaista varhaiskasvatusta. (Hujala ym. 1999, 6.)

3.2 Hoito, kasvatus ja opetus

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista toimintaa, jolla on tavoitteet. Varhaiskasvatuksessa lapsi sosiaalistuu aktiiviseksi toimijaksi toiminnan, lapsiryhmän ja aikuisen tavoitteellisen ohjauksen avulla. Lähtökohtana varhaiskasvatuksella on kasvatustieteellinen ja monitieteellinen näkemys lapsen kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvatuksen tulee tukea lapsen yksilöllistä kehitystä. (Kuokkanen 2014, 25.) Varhaiskasvatus jaetaan hoitoon, kasvatukseen ja opetukseen. Eri-ikäisten lasten keskuudessa näiden kolmen kokonaisuus painottuu eri tavoilla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Kasvatuksella tarkoitetaan arvojen, tapojen ja normien opettamista lapsille. Kasvatuksella voidaan vaikuttaa esimerkiksi siihen, että lapsille välittyy sellaisia elämäntapoja, jotka edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Opetus varhaiskasvatuksessa näkyy siten, että autetaan lapsia luomaan merkityksiä itsestään, toisista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Opetuksessa tuetaan lapsen luontaista uteliaisuutta, samalla kuitenkin huomioidaan lapsen kehittymäisillään olevat taidot, vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet. Varhaiskasvatuksella on siis opetuksellinen tehtävä, koska lapset eivät ainoastaan ole päiväkodissa hoidossa, vaan päivän aikana tehtävillä asioilla on opetuksellisia merkityksiä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18–19.)

Hoito varhaiskasvatuksessa tarkoittaa, että huolehditaan lapsen fyysisistä perustarpeista. Hoitotilanteet kuten ruokailu ja lepo ovat samalla kasvatusta- ja opetustilanteita. Perustana hyvälle huolenpidolle sekä hoidolle toimii työntekijän ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde, joka on samalla vastavuoroinen ja kunnioittava. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 21.) Perushoitotilanteista tulee pohja lapsen työskentelytottumuksille ja terveystasvatukselle. Perushoidossa lapsi saa fyysistä ja psyykkistä turvaa. Näiden asioiden vuoksi on hyvä keskustella vanhempien kanssa perushoitoon liittyvistä asioista. (Pii-ronen-Malmi & Strömberg 2008, 81.)

Varhaiskasvatuksen jako hoitoon, kasvatukseen ja opetukseen ei tarkoita sitä, että ne olisivat erillään toisistaan. Jokainen päivittäinen hetki tarjoaa lapselle mahdollisuuden oppia uutta. (Roos 2016, 52.) Päiväkodin arkeen kuuluvat myös ruokailu, ulkoilu ja lepo, mitkä ovat suuressa osassa päivää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23.) Käsittelemme tässä opinnäytetyössä lepoa hetkeä.

3.3 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö lepoa hetkeen liittyen

Päiväkodissa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa lepoa hetkeen liittyen. Vanhemmilta saadaan tietoa lapsen nukkumisesta kotona, mikä helpottaa työskentelyä päiväkodissa. Jokaisella lapsella on yksilölliset nukkumistottumukset ja vanhemmat auttavat työntekijöitä niiden tunnistamisessa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään, että vanhempien kanssa tulee tehdä yhteistyötä päiväkodissa. Päiväkodin ja vanhempien yhteistyön tavoitteena on sitoutuminen lapsen terveen ja turvallisen kehityksen ja kasvun edistämiseen. Yhteistyö vanhempien kanssa luo lapselle turvallisuutta ja jatkuvuuden tunnetta. Yhteistyötä on tärkeää tehdä säännöllisesti, että yhteinen kasvatustehtävä vanhempien ja päiväkodin työntekijöiden kanssa toteutuu. Lapsen yksilöllisyyden huomioon ottaminen vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä on tärkeää (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 18, 32–33).

Yhteistyötä tehdään päiväkodissa vanhempien kanssa lasten kasvun, oppimisen ja kehityksen tukemiseksi. Vanhempien kanssa käydään dialogia lasta koskevista asioista. Yhteistyö vaatii keskinäistä luottamusta ja kunnioitusta vanhempien sekä työntekijän välillä. Vanhemmilla on erilaista tietoa lapsestaan kuin henkilökunnalla, tämän vuoksi tarvitaan yhteistyötä. Lapsen vanhemmilla on tietoa esimerkiksi lapsensa nukkumistottumuksista. Työntekijä puolestaan tuo suhteeseen oman ammattitaitonsa ja osaamisensa. Vanhempien kanssa keskusteltaessa työntekijän tulisi kertoa omista havainnoistaan selkeästi ja samalla kiireettömästi. Hyvin toteutuessaan yhteistyö on yhdessä oppimista, ongelmanratkaisua sekä yhteistä ajatusten vaihtoa. (Ritkala, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2010, 294; Koivunen & Lehtinen 2015, 73.)

Päiväkodin työntekijät tukevat lasten vanhempia kasvatuksessa keskustellen, neuvoen ja ohjaten. Vaikka yhteistyötä vanhempien kanssa pidetään tärkeänä, vie se päiväkodin henkilökunnalta melko vähän aikaa. Tulo- ja hakutilanteet, vanhempainillat sekä muut vanhempien kanssa sovitut keskustelut vievät päiväkodin henkilökunnan aikaa vain viisi prosenttia työajasta. (Kalliala 2012, 90–91.)

Yhteistyöhön vaikuttavat henkilökunnan ja vanhempien arvot, sekä niiden erilaisuus. Lisäksi siinä näkyy päiväkodin työntekijöiden ammatillinen pätevyys, sekä asenteet vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä kohtaan. Lasten vanhemmilla on ensisijainen kasvatustavastuu ja heillä on oikeus tulla kuulluksi lasta koskevissa asioissa. Päiväkodin henkilökunnan pitää selvittää vanhempien toiveet yhteistyön suhteen, sillä henkilökunnalla on vastuu pitää sitä yllä. (Kuokkanen 2014, 37–38.) Vanhemmat huomaavat, jos työntekijä on aidosti kiinnostunut lapsista. Yhteisissä keskusteluissa käsitellään monesti päiväkodin arkisia asioita ja mitä lapsi on päivän aikana tehnyt. Vanhemmat saavat käsityksen lapsen päivästä henkilökunnan kertomana. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 63.)

Lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan merkitään vanhempien toiveet ja odotukset päiväkodin arjesta sekä vanhempien kasvatuskäsitteet. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman tekemisessä vanhemmilla pitäisi olla keskeinen rooli, sillä vanhemmat tuntevat lapsensa. (Kaskela & Kronqvist 2007, 24.) Vanhempien toiveet täytyisi ottaa huomioon myös lepoajan liittyen lapsen yksilöllisessä varhaiskasvatussuunnitelmassa. Lapsen yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma tehdään, jotta varhaiskasvatusta lain määräämä oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa toteutuisi (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 10).

4 LAPSEN HYVÄ KOHTAAMINEN

4.1 Lapsilähtöinen pedagogiikka

Lapsen kanssa työskentely tulisi olla lapsilähtöistä. Silloin otetaan huomioon lapsen tarpeet yksilöllisesti myös lepoa hetkellä. Lepoa hetkellä lapsilähtöisyys on erityisen tärkeää, koska lepo ja uni ovat lapselle henkilökohtaisia asioita.

Päiväkodin pedagogiikka näkyy päivittäisissä järjestelyissä ja organisoinnissa. Kasvatuksesta vastaavien työntekijöiden tulee olla sitoutuneita toteuttamaan valittua kasvatuseriaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että työntekijät eivät toimi tilanteissa eri tavoin ja mielivaltaisesti, vaan niihin on sovittu yhteinen toimintatapa, jonka mukaan toimitaan. Pedagogiikka suunnitellaan yhdessä ja se luo rajat sekä kehyksen hyvälle varhaiskasvatukselle. Kasvatuskäytäntöjen tulee olla niin selkeitä, että kaikki työntekijät osaavat kertoa niistä. Työntekijöiden tulisi osata kertoa omin sanoin kasvatuseriaa, sillä se on merkki siitä, että työntekijät ovat sitoutuneita toimintaan. (Mikkola & Nivalainen 2009, 25–27.)

Lapsikeskeisyyteen kuuluu paljon pedagogisia periaatteita (Hytönen 2008, 14). Kasvatukset sisällöt valitaan lapsikeskeisyydessä sen mukaan, mikä yksittäistä lasta kiinnostaa. Lapsen motivaatio on suurin, jos hän saa oppia sellaisia asioita, mitkä häntä miellyttävät ja kiinnostavat. Työntekijät eivät saisi ajatella, että on vain yksi hyväksytty tapa oppia ja tutkia asiaa, vaan jokaisella lapsella on oma tapansa tutkia ja työntekijöiden tulisi antaa kaikille lapselle mahdollisuus siihen. (Lefstein 2002, 14–15).

Lapsilähtöisyydessä laitetaan lapsen tarpeet etusijalle. Lapsilähtöisyyden mukaan lapsi saa itse vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. Lapsi ei saa tehdä mitä tahansa, vaan hänen täytyy noudattaa määriteltyjä sääntöjä. (Kalliala 2012, 47, 49.) Lapsilähtöisyyteen liittyy samalla ajatus siitä, että lasten ja aikuisten maailma on tasa-arvoinen. Tämä ei tarkoita sitä, että aikuisen roolista voidaan luopua. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että asiat toimivat. (Kinos 2001, 33.) Työntekijä voi myötäillä lasta liikaa, peläten aiheuttavansa lapselle mielipahaa, ellei kuuntele lapsen mielipiteitä. Työntekijän pitäisi lapsilähtöisyydestä huolimatta luottaa omaan kokemukseensa ja ammattitaitoonsa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 61.)

Lapsilähtöisyys on vaatimus varhaiskasvatuksen käytännön toiminnalle. Lapsilähtöisyys on kasvatuksen tarkastelua lapsen kautta. Lapsilähtöisyyden mukaan kasvatus on lapsen kasvutapahtuma eikä työntekijän kasvattamisen strategia. Lapsilähtöisyydessä aikuinen on lapsen oppimisen tukija sekä hyvän kasvuympäristön luoja. Lapsilähtöisyydessä keskitytään siihen, mitä lapsi jo on sekä hänen kohtaamiseensa yksilönä. Keskeinen oppimisen perusta on lasten yhteinen toiminta ja vertaisryhmässä olo. (Kuokkanen 2014, 25.)

4.2 Lapsen osallisuuden ja yksilöllisyyden toteutuminen

Lapsen osallisuus ja yksilöllisyys liittyvät lapsilähtöiseen pedagogiikkaan. Lasten osallisuuden toteutumiseen vaikuttavat vallitsevat käsitykset lapsista, lapsuudesta ja kasvatuksesta. Nämä käsitykset vaikuttavat samalla päiväkotien toimintaan. (Turja 2011, 42.)

Osallisuus voidaan määritellä siten, että ihminen tulee kuulluksi ja voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, osallistumalla asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon yhteisössä, johon hän kuuluu. Pienten lasten osallisuus näkyy vuorovaikutustilanteissa. (Turja 2011, 47.) Lapsia tulisi kannustaa vuorovaikutustilanteisiin. Samalla tulisi muistaa, että lapsi on vasta opettelemassa toisen ihmisen kohtaamista. Vuorovaikutuksen tulisi olla vastavuoroista. Lapsen ja aikuisen välillä tämä ei onnistua, koska lapsi on vasta opettelemassa sitä. Tällöin aikuisella on suuri rooli lapsen vuorovaikutuksen mahdollistajana. (Roos 2016, 54-56.)

Lasta tulisi kannustaa ilmaisemaan mielipiteensä, koska jo taaperoiäinen lapsi voidaan nähdä osaavana ja kykenevänä toimijana, joka voi vaikuttaa asioihin. Lapsi voidaan jo tässä vaiheessa nähdä oman elämänsä asiantuntijana. (Leinonen 2014, 18.) YK:n yleissopimuksessa lapsen oikeuksista lukee, että lapsen mielipide on otettava huomioon iän ja kehitystason mukaan eli lapsella on oikeus tulla kuulluksi. Lapsella on oikeus kertoa mielipiteensä. Lapsi voi ilmaista mielipiteensä kirjallisesti, taiteen avulla tai muulla lapselle ominaisella tavalla. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989.)

Työntekijöiden tulee mahdollistaa lasten osallisuus päiväkodissa. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa näkyy usein oikeutena tehdä erilaisia päätöksiä ja valintoja. Se minkä verran lapselle annetaan mahdollisuuksia toimia ja puuttua asioihin arjessa, on kiinni

työntekijöistä. Päiväkodissa on tietyt rutiinit, jotka toistuvat päivittäin, joihin lapset saavat vaikuttaa. Näihin rutiineihin kuuluu esimerkiksi lepohetki. (Roos 2016, 54; Leinonen 2014, 19.)

Osallisuuden toteutuminen päiväkodissa voi hankaloitua isojen ryhmäkokojen takia. Lasten erilaiset tarpeet ja toiveet voivat vaikeuttaa osallisuuden toteutumista. Vaikka lapset ovat päiväkodissa ja mukana arjen rutiineissa, ei se takaa heidän osallisuuttaan asioihin. Pelkkä osallistuminen ei ole osallisuutta. Osallisuus on yksilöllinen kokemus. (Leinonen 2014, 18–19, 28.)

Päiväkodissa on osallisuuden lisäksi hyvä ottaa huomioon myös lapsen yksilöllisyys. Lapsen yksilöllisyyden toteutumiseen päiväkodissa vaikuttaa kasvatushenkilöstön kyky reagoida ja joustaa erilaisissa tilanteissa lasten kanssa. Tilanne voidaan suunnitella avoimesti, jolloin lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa sen toteutukseen. Lasten ottaminen mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin on keino huomioida lasten yksilöllisyys päiväkodissa. (Heikka, Hujala, Turja & Fonsen 2011, 55.)

Jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti. Jokaisella lapsella on esimerkiksi omanlaisensa suhdeverkosto muihin ihmisiin. Lapsen kehityksen tapahtuessa vuorovaikutussuhteiden kautta, suhdeverkoston merkitys on tärkeä. Lapsissa nähtävät erot näkyvät muun muassa aktiivisuudessa, herkkyydessä, keskittymiskyvyssä ja vallitsevassa mielialassa. (Kaskela & Kronqvist 2007, 15, 18.)

Lapsen yksilöllisyys tulee esille muun muassa lepotilanteessa. Työntekijä ei saa rankaista lapsia, jotka esimerkiksi juttelevat itsekseen lepohetkellä, sillä lapsi voi reagoida tähän omalla tavallaan ja se saattaa kasaantua muunlaiseksi häiritseväksi käytökseksi. Työntekijän täytyy varoa lapsen leimaamista käyttäytymisen perusteella. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 81.)

Osallisuus on yksilöllinen kokemus tilanteesta. Osallisuus toteutuu erilaisissa päiväkodin rutiineissa vaihtelevasti. Yksilöllisyyden ottaminen huomioon on osallisuutta. Lepohetkellä lapsen voi olla turvallisempaa olla, jos lapsella on sellainen tunne, että häntä kuunnellaan. Lapsen kuunteleminen tuo hänelle tunteen, että hän on tärkeä. Osallisuus on sitä, että lapsi oppii, että hänen mielipiteellensä on merkitystä. Sen kautta hänelle tulee olo siitä, että hänet hyväksytään yhteisöön, joka on tässä tapauksessa päiväkotia.

Vaikka yksilöllisyys on tärkeää, täytyy lasten opetella päiväkodissa myös yhteisöllisyyttä. Lapsiryhmissä lapsella tulisi olla kontakteja suurimpaan osaan päiväkotiryhmän jäsenistä. Lasten keskuudessa yhteisöllisyys voi näkyä pienempien ryhmien syntyminenä. Pienempien ryhmien syntyminen on lapsille luontainen tapa muodostaa yhteisöjä. Työntekijän tehtävänä on saada koko lapsiryhmästä iso yhteisö, jossa lapset saavat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 66.) Lasten yhteisöllisyyden tunne voi kannustaa ja auttaa lasten osallisuuden toteutumisessa.

Lasten yhteisö kannustaa kokeilemiseen, yrittämiseen sekä sinnikkyYTEEN. Samalla tässä yhteisössä lapsi saa erehtyä. Lasten osallisuuden kokemukset vahvistavat yhteisöä. Tällaisessa yhteisössä kunnioittava ja huomaavainen käytös on tärkeää ja sitä arvostetaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 29.) Lepohetkellä lasten yhteisöllisyys voi näkyä siten, että lapsi ei koe olevansa yksin. Hämärässä lepo huoneessa lapsi voi kokea turvallisuuden tunnetta siitä, että paikalla on muita lapsia, eikä lepäämään tarvitse jäädä yksin. (Koivula 2013, 21.) Vaikka lasten yksilöllisyyttä ja hänen näkemistään yksilönä korostetaan, ei kannata unohtaa yhteisön merkitystä lapselle. Lapsen osallisuus, yksilöllisyys ja tunne yhteisöllisyydestä kulkevat käsi kädessä päiväkodin arjessa.

5 LEPO LAPSEN HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHTANA

5.1 Lapsen unen tarve

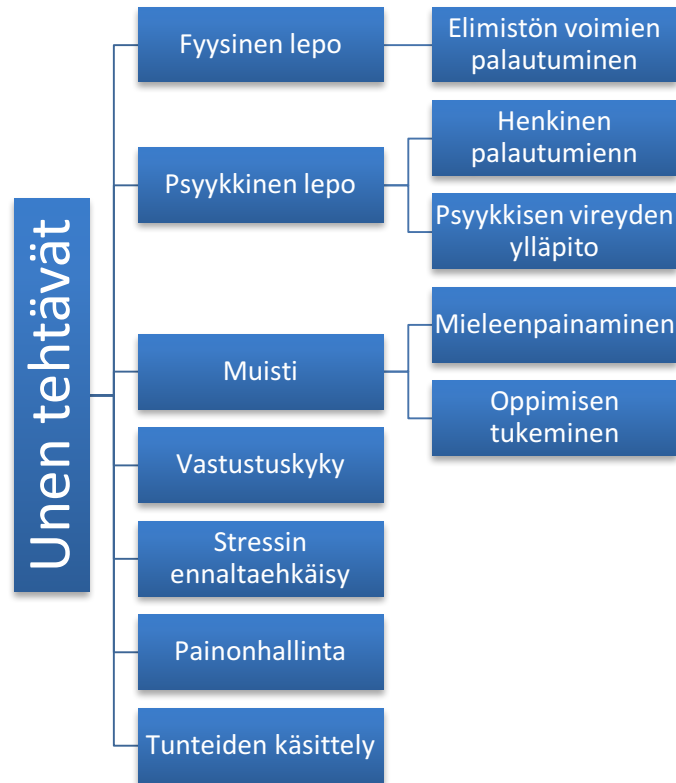
Uni on erittäin tärkeää lapselle, sillä se on lapsen hyvinvoinnin edellytys. Jos lapsen unirytmitys on hyvä ja lapsi nukkuu päivän aikana tarpeeksi, hän jaksaa leikkiä päiväkodissa muiden lasten kanssa. Kerromme ensin unen merkityksestä lapselle, minkä jälkeen siirrymme päiväkodin lepohetkeen.

Uni on aivotoiminnan tila, jossa keho on lepotilassa. Aivot ovat koko unen ajan aktiivisessa toiminnassa. Päivän aikana tapahtuneet kokemukset ja tunteet kertautuvat unen aikana ja mieli järjestää ne uudelleen. Aivojen energiavarastot latautuvat unen aikana ja opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Uni auttaa kehoa palautumaan, sillä nukkuessa aivojen energiavarastot täyttyvät ja soluvauriot korjaantuvat. (Järnefelt & Hublin 2012, 16). Uni on välttämätöntä aivojen toiminnalle, mutta itse unen tarve on yksilöllistä. Liian vähäinen uni laskee esimerkiksi mielialaa ja aiheuttaa keskittymisvaikeuksia. Lapselle uni on tärkeää muistin, oppimisen ja kasvun kannalta. (Partinen & Huovinen 2007, 18–19, 168.) Koska lapsi oppii jatkuvasti, on uni tärkeää, että lapsi pystyy keskittymään uusiin asioihin (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26). Oppiminen perustuu valveilla kertyneiden muistijälkien aktivoitumiseen uudelleen nukkuessa. (Sundqvist 2014, 24).

Leikkiäkseen ja touhutakseen koko päivän lapsi tarvitsee itselleen sopivan määrän unta ja lepoa. Ilman riittävää lepoa lapsi ei jaksaa olla mukana päivän erilaisissa aktiviteeteissa. (Litja & Oinonen 2000, 43.) Tätä kautta uni on edellytys lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon. (Lapsen ja nuoren uni 2017). Sopivan verran ja laadukasta unta nukkunut lapsi on hyväntuulinen, energinen ja virkistynyt (Mikkola & Nivalainen 2009, 46). Unella on myös stressiä ennaltaehkäisevä vaikutus ja se lisää vastustuskykyä, eli lapsi pysyy terveenä (Pihl & Aronen 2012, 19).

Uni on tärkeää kasvun kannalta, koska kasvuhormonia vapautuu syvän unen aikana. Unenpuute voi aiheuttaa ylipainoa ja päänsärkyä, mitä on tavattu myös lapsilla. Lapselle voi tulla keskittymisvaikeuksia, jos hän ei ole saanut tarpeeksi unta. Keskittymisvaikeudet aiheuttavat arvostelukyvyn puutetta ja lapsi voi altistua erilaisille onnettomuuksille. Väsyneenä lapsi voi olla levoton, mikä voi aiheuttaa käytöshäiriöitä. Käytöshäiriöt voivat

näkyä lapsella esimerkiksi impulsiivisuutena ja äkkipikaisuutena. Väsymys voi vaikuttaa lapsen tunne-elämään, näkyen esimerkiksi ilottomuutena. Liiallinen yliväsymys voi aiheuttaa lapsessa vilkkautta, mikä voi johtaa siihen, että lasta on vaikea saada rauhoittumaan. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 24, 26–27 29–30.) Alla olevassa kuviossa havainnollistamme unen tehtäviä vielä kaavion muodossa.



Kuvio 2. Unen tehtävät (Pihl & Aronen 2012, 19)

Väsyneellä lapsella voi olla ongelmia hienomotoriikassa. Esineet voivat pudota lapsen käsistä eikä lapsi pysty suorittamaan tehtäviä tarkasti. Lapsi voi olla poissaoleva ja kiinnostua epäolennaisista asioista. Väsyneenä lapsen äänenvoimakkuus voi nousta ja lapsi saattaa itkeä ilman syytä. Työntekijän täytyy tällaisissa tilanteissa ymmärtää, että lapsi on väsynyt eikä torua lasta. (Tiusanen 2008, 85.)

Lapsen tarvitsema unimäärä vähenee hänen kasvaessaan. Vastasyntyneen ja leikki-ikäisen unen tarvetta vertaillen voi huomata muutoksen tarvittavissa unimäärissä. Vastasyntynyt nukkuu 20 tuntia vuorokaudessa, kun taas leikki-ikäisen unentarve on miltei puolittunut määrän ollessa 10-13 tuntia. (Vastasyntyneen lapsen uni 2016; Leikki-ikäisen lapsen uni 2016.)

5.2 Levon järjestäminen päivähoitossa

Lasten hyvinvoinnin vahvistaminen ja turvallisuus kuuluvat varhaiskasvatuksen tehtäviin. Lapsille annetaan päivän aikana mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen, mikä edistää lasten hyvinvointia. Lepotilanteessa tulisi jokaisen lapsen saada kokea olevansa turvassa. Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23, 31.)

Moni lapsi tarvitsee päivään sellaisen hetken, jolloin voi rauhoittua (Litja & Oinonen 2000, 43). Päiväkodissa lepoetki on samaan aikaan joka päivä. Lepoetkellä on merkitystä lapsen jaksamiselle päiväkodissa. Lepoetken toimivuus on tärkeää, koska se on suuri osa päiväkotipäivää (Mikkola & Nivalainen 2009, 30). Lepoetki antaa lapselle rauhaa päivään. Lapsi saa hetken, jossa saa levätä. Lepoetki vähentää parhaimmillaan jännitystä ja kiirettä. Lapsi saa voimia jaksaa päiväkodissa loppupäivän. (Nepponen 1999, 162.)

Lepoetki vaikuttaa lapsen aivoihin. Päiväkotipäivän aikana lapsi on valpas ja hän saa aivoihinsa runsaasti uusia ärsykeitä. Samalla lapsen aivot erittävät kortisolia, joka on stressihormoni. Kokopäivähoitossa olevilla lapsilla kortisolia voi erittyä koko päivän runsaasti. Liiallinen kortisolin erityis ei ole hyvä asia. Se voi vaikuttaa muun muassa immuunijärjestelmään, oppimiskykyyn, tunteiden säätelykykyyn, sekä rentoutumiskykyyn. Lepoetki mahdollistaa päiväkotipäivässä lapselle sen, että lapsen ihanteellinen oppimiskyky pysyy yllä ja lapsi kokee vähemmän stressiä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 122.) Toisin sanottuna lepoetki vaikuttaa lapsen aivoihin siten, että se mahdollistaa lapsen rauhoittumisen, joka puolestaan vaikuttaa samalla kortisolin eritykseen.

Yleensä lepoetkelle siirrytään lounaan jälkeen (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 36). Ennen lepoetkeseen menoa rauhoitutaan. Rauhoittuminen voi tapahtua vähitellen siirtymävaiheessa. Ärsykkeiden määrään tulisi vähentyä ja niiden voimakkuuden heikentyä. (Tahkokallio 2003, 56.) Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi äänenvoimakkuutta lasketaan lepoetken lähestyessä, jotta lepääminen olisi mahdollista. Valoja himmennetään ja ikkunoiden eteen vedetään verhot, jotta saataisiin lepoetkesta hämärä. Melatoniini on elimistön oma hormoni, jota erittyy käpyrauhasesta. Melatoniini välittää ihmiselle tiedon pimeästä ja valoisasta. Sen erittymiseen vaikuttaa va-

lon määrä ja pimeällä sitä erittyy vähemmän. Melatoniinin erittymisen kannalta on tärkeää, että lepohuone on tarpeeksi hämärä. (Pihl & Aronen 2012, 105.) Melatoniini edistää unensaantia. Elimistön sisäinen kello pysyy vuorokausirytmissä melatoniinin avulla. (Melatoniini 2017.)

Lepohetkelle siirtyminen voi tapahtua porrastetusti eli pienemmät lapset pääsevät lepäämään ensin. Lapset tarvitsevat yksilöllisesti silittelyä ja huomiota. Työntekijä voi laulaa lepohetkellä itse, koska aikuisen laulaminen viestittää lapsille välittämistä. Musiikkia voi laittaa äänentoistolaitteista. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 36.)

Lepohetken pitäisi olla lapsille mahdollisuus eikä pakko. Ellei lapsi nukahda lepohehkellä, hän voi vain levätä. Jos lapsella on oikea unirythmi, lapsi nukahtaa päiväunille. On lapsia, joiden unentarve on vähäinen, joten yksilöllisyys on otettava huomioon. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 36.) Vaikka lapsi ei vaikuta väsyneeltä, voi hän silti olla unen tarpeessa. Lapsi tarvitsee päiväunia kouluikäiseen asti. Jos lapsi on isompi, hän ei välttämättä nuku lepohehkellä, mutta pelkkä lepääminen auttaa lasta jaksamaan. Päiväunet takaavat lapselle hyvin nukutun yön. (Matilainen 2008, 107–109.)

Lasta ei pitäisi herättää päiväunilta, vaan lapselle pitäisi antaa mahdollisuus herätä omia aikojaan (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 36). Päiväkodin lepohehkeltä heräämisen ei tulisi olla liian nopeaa. Lasten ei ole mukava herätä kovaan musiikkiin ja kirkkaaseen valoon. Työntekijä voisi käydä herättämässä lapset kiireettömästi ja lapset saisivat rauhassa heräillä ja siirtyä pukemaan. Herääminen on yksilöllistä. Työntekijän tulisi tuntea lapset ja heidän heräämistyylinsä. (Nepponen 1999, 146.)

Yöunien tulo ei viivästy pitkien päiväunien takia. Yöunet häiriintyvät unen ja valveillaolon väärästä rytmistä. Vanhemmat voivat vaatia päivälevon lyhentämistä päiväkodissa, mutta eivät ymmärrä, miten raskas pitkä päiväkotipäivä on lapselle. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 36.) Vanhempien ja päiväkodin henkilökunnan täytyisi katsoa lapsen päivärythmi ja uniaikataulu läpi ja miettiä, mistä johtuu, että lapsi ei nukahda illalla (Järasto, Lehtinen & Nepponen 1999, 242–243). Lapsi tulee herättää joka aamu samaan aikaan, jotta sisäinen kello pysyy oikeassa ajassa. Näin pystyy estämään, ettei yöunien tulo viivästy päiväunien takia. (Dyregrov 2002, 131.)

Rutiinit ovat toimintaohjeita, miten aikuisille tutuissa tilanteissa toimitaan. Lepohetki on yksi rutiineista ja lapset oppivat ne vähitellen (Kanninen & Sigfrids 2012, 175). Päivän tapahtumien toistuminen samalla tavalla, tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Rutiinien avulla lapsi oppii hahmottamaan ajankulkua, jolloin lapsi osaa aavistaa, mitä tapahtuu seuraavaksi. Rutiinit tukevat lapsen perusturvallisuutta. Selkeys ja suunnitelmallisuus päivän aikana edistävät lasten hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Rutiinit, kuten myös lepoetki, sijoittuvat joka päivä samalle paikalle. Näin lapsi oppii ennakoimaan, mitä tapahtuu seuraavaksi. Rutiinit auttavat lasta elämän hallinnassa. Jos lasta opetetaan syömään, nukkumaan ja ulkoilemaan säännöllisesti, voi lapsi oppia terveelliset elämäntavat, jotka jatkuvat myös aikuisuudessa. Rutiinit ovat tärkeitä, koska kriisin sattuessa ne auttavat ihmistä jatkamaan elämää. (Matilainen 2008, 23–28.)

Päiväkodin rutiinit eivät välttämättä kuitenkaan tue lapsen omaa yksilöllistä, vasta kehittymässä olevaa unirytmää. Lapsi saattaa lepoetken tullessa olla levoton ja kokea hallittomuutta nukkumista kohtaan. Lapset eivät välttämättä osaa vielä säädellä omaa unirytmäänsä. Tällöin työntekijän tehtävänä on auttaa lasta tunnistamaan lapsen väsymys, koska lapsi ei osaa vielä tunnistaa omaa vireystilaansa. Vaikka lapsi haluaisi olla koko päiväkotipäivän hereillä ja mukana kaikissa toimissa, ei se onnistu, jos hän on liian väsynyt. Tällöin lepoetki auttaa lasta vireystilan nostamisessa, jolloin lapsi jaksaa olla taas energinen ja hyväntuulinen. (Mikkola & Nivalainen 2009, 46.)

Lepoetkellä jotkut lapset eivät haluaisi nukahtaa. Tämä näkyy siten, että lapset saattavat sanoa työntekijälle, että heidän täytyy päästä vessaan tai pyöriskelevät vuoteissaan. Lapsen nukahtamisen vastustaminen voi näkyä käyttäytymisen lisäksi lapsen puheissa. Lapsi voi puheensa avulla viestittää, että nukahtamisen vastustaminen on tietoista ja suunnitelmallista. (Alasuutari 2011, 156.) Sen lisäksi, että yksittäinen lapsi vastustaa koko lepoetkeä tietoisesti, voi se helposti vaikuttaa muihin lapsiin. Useat vessakäynnit saattavat herättää muita jo unessa olevia lapsia tai estävät lapsia nukahtamasta. Asia vaatii työntekijöiden välistä keskustelua. Kuinka kohdataan sellainen lapsi, joka ei halua nukkua. Lepotilanteessa on lapsia, jotka tarvitsevat unta ja lapsia, jotka eivät koe lepoetkeä omakseen, vaan pyöriskelevät sängyissään levottomina häiriten muita lapsia.

Mielestämme lepoetken ja unen merkitystä pitäisi korostaa. Erityisesti päiväkodin lepoetken positiivisuutta tulisi tuoda esiin, sillä siitä on monia mielipiteitä niin päiväkodin työntekijöiden kuin vanhempien keskuudessa. Myös lasten kanssa pitäisi keskustella unen ja levon merkityksestä ihmiselle. Päiväkodin lepoetken tulisi olla lasta kunnioitava ja positiivinen kokemus lapsille. Tärkeää on, että lapset ymmärtävät, ettei lepoetkellä ole pakko nukkua, vaan lepääminen riittää. Lepoetken tulisi olla lapsille mukava asia.

6 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

6.1 Tutkimusasetelma

Päätimme tehdä opinnäytetyömme parityöskentelynä ja valitsimme aiheemme syksyllä 2016. Yhteistyöpäiväkotini löytyi 22.11. Alustavan tutkimussuunnitelman esitimme 28.11. Tutkimussuunnitelmaa muokkasimme joului- ja tammikuussa ja tutkimuslupaa haimme tammikuussa 2017. Myönteisen tutkimuslupapäätöksen saimme tammikuun 2017 lopussa. Tämän jälkeen sovimme haastatteluajat yhteistyöpäiväkodin kanssa. Ideariihen ajankohta sovittiin haastatteluiden jälkeen.

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen. Saamamme aineisto tulee olemaan laadullinen. Aineistoamme ei voida kuitenkaan yleistää, koska siinä vastaukset on saatu hyvin suppealta työntekijämäärältä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 181–182.) Laadullisessa tutkimuksessa etsitään tietoa ihmisten kokemuksista. Tiedonantajien joukko on yleensä pieni, laadullisessa tutkimuksessa määrälliseen tutkimukseen verrattuna. Laadullisessa tutkimuksessa ei haeta yleistettävyyttä, vaan tutkimustulokset ovat uniikkeja. (Tuomi 2007, 97.)

Valitsemaamme tutkimusmenetelmään liittyy samalla toimintatutkimuksellisia piirteitä. Tällaisessa tutkimusmenetelmässä on usein pohjalla käytännön ongelmia. Praktisessa toimintatutkimuksessa tavoitteena on pyrkiä auttamaan siinä, että ihmisen oma tietoisuus muotoutuisi. Samalla tavoitteena on suunnata tietoisuus uudella tavalla, mikä mahdollistaa ammatillisuuden, sekä muutoksen epäkohtiin. Toimintatutkimuksellisen menetelmän vaiheet voidaan jakaa neljään vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa kuvataan ja arvioidaan asian nykyistä tilaa, tämän jälkeen ilmaistaan miksi näin tehdään. Toisessa vaiheessa kuvauksen ja ilmaisun jälkeen harkitaan asiaa uudelleen. Neljännessä vaiheessa rekonstruoidaan eli uudelleen rakennetaan toimintaa. Tämän jälkeen voidaan jatkaa vaiheeseen yksi. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 31–32, 35, 38.)

Toimintatutkimukselliset piirteet näkyvät omassa tutkimuksessamme. Ensimmäisessä vaiheessa kartoitimme haastatteluiden avulla työntekijöiden kuvauksia lepohetkestä. Tutkimuksen toinen vaihe oli tarkoituksenaan toteuttaa, siten että kaikki neljä työntekijää, joita olimme haastatelleet, tulisivat yhteiseen ideariihen. Neljästä työntekijästä paikalle pääsi kolme. Saimme vasta

päiväkotiin mentäessä tietää, että yksi työntekijöistä ei pääse paikalle. Kaikille sopivaa ajankohtaa oli vaikea löytää.

6.2 Tutkimusmenetelmä

6.2.1 Haastattelu

Opinnäytetyömme aineisto kerättiin kahdella erilaisella menetelmällä. Ensimmäisenä menetelmänä toimi teemahaastattelu, joihin haastattelimme neljää päiväkodin työntekijää erikseen. Teemahaastattelun runko on opinnäytetyömme liitteenä numero kaksi.

Tutkimusmenetelmänämme toimi haastattelu, jota voidaan usein käyttää päämenetelmänä kvalitatiivista tutkimusta tehdessä. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelussa jokainen vastaaja on subjekti, joka tuottaa omanlaisiaan näkökulmia tilanteesta. Useita työntekijöitä haastatellen, saimme erilaisia näkökulmia ja perusteluja lepoetkellä toimimiseen. (Hirsjärvi ym. 2014, 205.)

Teemahaastattelussa kerätään tutkimuksen aiheesta keskeiset teemat, joita käsitellään haastattelussa. Tavoitteena on saada vastauksia valittuihin tutkimuskysymyksiin. (Vilka 2015, 124.) Teemahaastattelu mahdollisti meille haastattelumuotona sen, että siinä on mahdollista kysyä kysymyksiä erilaisista asioista käsittelevistä teemoista. Emme halunneet tutkimuksessamme rajata liian paljon työntekijöiden vastauksia, vaan jos työntekijällä oli jokin kokemus lepo-tilanteeseen liittyen, halusimme kuulla sen, sillä se voi liittyä läheisesti opinnäytetyömme teemaan. Haastattelun eteneminen kulki omalla painollaan, sillä kysymysjärjestystä ja kysymysten tarkkaa muotoa ei ollut. (Hirsjärvi ym. 2014, 208.) Valitsimme haastattelun teemoiksi neljä teemaa. Teemat koskivat unen ja levon merkitystä, lepoetkeä käytännössä, lapsilähtöistä lepoetkeä sekä työntekijän pedagogista toimintaa. Valitsimme nämä teemat, koska ne käsittelivät meidän opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä.

Suunnittelimme haastattelukysymyksiä saadaksemme sellaisia vastauksia, jotka mahdollistavat laadullisen analysoinnin. Laatimamme tutkimuskysymykset ohjasivat haastatteluihin laadittuja teemoja. Haastattelut suoritimme parina. Meistä toinen toimi päähaastattelijana, joka esitti kysymyksiä haastateltavalle. Toinen puolestaan havainnoi tilannetta sekä teki tarkentavia lisäkysymyksiä tarpeen vaatiessa.

Haastatteluihin osallistuvat työntekijät valikoituvat yhteistyöpäiväkodistamme. Työntekijät valittiin päiväkodin toimesta, joten emme päässeet valitsemaan heitä itse. Valinnassa kunnioitettiin toiveitamme, että saisimme myös lastentarhanopettajia mukaan tutkimukseemme pedagogisen tietämyksen vuoksi. Haastattelimme yhteensä neljää työntekijää leppohetkellä vallitsevista käytännöistä. Teemahaastattelut suoritimme kahtena päivänä ja molemmilla kerroilla haastattelimme kahta työntekijää. Ensimmäiset kaksi haastattelua suoritimme 7.2.2017 ja viimeiset kaksi 20.2.2017. Haastatelluista kaksi oli lastentarhanopettajia ja kaksi lastenhoitajia.

Työntekijältä kysyttiin ennen haastattelua, sopiiko nauhurin käyttö tilanteessa. Kaikki työntekijät antoivat meille luvan sen käyttöön. Haastattelutilana toimi päiväkodin pieni leikkihuone, joka oli entuudestaan työntekijöille tuttu. Tilassa oli pöytä, jonka ääressä haastattelimme työntekijöitä. Haastattelut kestivät 30–40 minuuttia. Haastatteluista saimme monipuolisesti tietoa aiheeseemme, koska työntekijöiden taustat olivat erilaiset.

Haastatteluista saadut äänitteet litteroitiin heti haastattelupäivänä. Litterointi suoritettiin sanatarkasti. Litteroinneista kokosimme jokaisen tutkimuskysymyksen alle pääasiat, joita käytettiin ideariihessä. Äänitteet poistettiin heti litterointien jälkeen. Litteroinnit auttoivat meitä myöhemmässä analyysivaiheessa (Vilkka 2015, 137). Kustakin haastattelusta tehty litterointi tulostettiin neljä kertaa, näin kumpikin meistä sai kaksi kappaletta yhden haastattelun litterointeja. Yksi analyysia ja työstöä varten oleva sekä mahdollinen varakappale, koska litteroinnit poistettiin tietokoneen verkkolevyiltä heti tulostamisen jälkeen. Tulosteet tuhottiin analyysivaiheen päätyttyä. Aloitimme haastattelujen analysoinnin litterointien jälkeen.

6.2.2 Ideariihi

Aineiston keräämisen toiseen vaiheeseen tarvitsimme haastatteluista saatua aineistoa. Nimesimme tämän toisen vaiheen ideariiheksi. Ideariihi pidettiin 27.3.2017 samassa leikkihuoneessa, jossa suoritimme haastattelut. Ideariihessä keskustelimme yhdessä haastateltujen työntekijöiden kanssa haastattelujen tuloksista ja mahdollisista kehittämisen kohteista. Ideariihen runko on opinnäytetyömme liitteenä numero kolme.

Suunnittelimme tekevämme jokaisesta haastattelusta tiivistelmät tulevaa ideariihä varten. Tarkoituksena oli purkaa haastattelut ideariihessä työntekijöille, jotta he saisivat käsityksen saamistamme tutkimustuloksista. Kun haastattelut olivat ohi, totesimme, että tiivistelmät jokaisesta haastattelusta eivät olisi hyödyttäneet meitä eikä yhteistyöpäiväkodin työntekijöitä. Luovuimme tiivistelmien teosta, koska haastattelut olivat hyvin samankaltaisia, joten jokaisesta tiivistelmästä olisi tullut hyvin samanlainen. Ideariihen alussa kerroimme haastattelun tuloksista pääpiirteittäin.

Ideariihen tavoitteena oli tuoda lapsen ääntä esiin lepo hetken liittyen. Tarkoituksena oli herättää keskustelua työntekijöissä lepo hetken haasteista ja tällä tavalla herättää keskustelua koko päivä kodissa. Päivä koti mahdollisesti kehittää heidän yksikkönsä tai ryhmäkohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaansa lepo hetken osalta opinnäytetyömme johdosta, mutta me emme ole enää siinä muutosvaiheessa mukana.

Ideariihä toteutettiin keskustelumuotoisesti. Ensin kerroimme työntekijöille, miksi olemme kokoontuneet yhteen. Kerroimme siitä, kuinka ideariihen päätavoitteena oli pohdita uudelleen lepo hetkeä ja mahdollisesti kehittää uusia toimintatapoja. Ideariihen alussa kerroimme tekemistämme haastatteluista ja esittelimme heille sieltä löytyneitä asioita, kunkin tutkimuskysymyksen mukaisesti. Halusimme pitää ideariihen rentona tilanteena. Emme äänittäneet sitä, vaan kirjasimme siitä pääasioita ylös paperille. Ennen ideariihä sovimme, että kumpikin meistä opinnäytetyön tekijöistä saa ohjata yhteistä keskustelua vuorotellen. Toisen ohjatessa keskustelua, toinen toimi samalla kirjuriina.

Ideariihessä käydyssä keskustelussa painottuivat lepo hetken liittyvät haasteet. Yhteinen keskustelu pohjautui antamiimme teemoihin, jotka puolestaan pohjautuivat haastatteluista saatuihin teemoihin. Keskusteluteemat oli laadittu valmiiksi ideariiheen. Ensimmäinen teema käsitteli henkilökunnan toimintaa lepo hetkellä ja erityisesti sitä, kuinka työntekijät voivat estää ajautumasta vanhoihin tapoihin ja tottumuksiin, ilman perusteluja toiminnalle. Toisena keskustelumme aiheena oli idea siitä, olisiko lapsilla, joilla ei ole tapana nukkua, mahdollisuus kerääntyä yhteen lepo hetken ajaksi muiden levätessä. Tässä pohdimme erityisesti mahdollisuuksia ja haasteita, joita sen toteuttamiseen liittyy. Kolmantena teemana keskustelimme siitä, kuinka lepo hetken merkitystä saataisiin korostettua ja tietoisuutta siitä lisättyä. Viimeisenä keskusteluaiheenamme toimi työntekijöiden unelmien lepo hetki, jossa jokainen sai kertoa toiveistaan lepo hetken suhteen. Ideariihen keskustelusta on kerrottu lisää opinnäytetyömme luvussa 7.6.

Haastatteluiden jälkeisessä aineistonkeruun vaiheessa, ideariihessä yritettiin luoda uusia käytäntöjä keskustelemalla. Ensimmäisessä aineistonkeruun vaiheessa keskityimme le-pohetken senhetkisiin käytäntöihin ja jälkimmäisessä vaiheessa keskityimme siihen, että le-pohetkeä mietittäisiin uudella tavalla.

6.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöiseen analyysiin eivät vaikuta aikaisemmat havainnot, teoria tai tieto ilmi-östä. Analyysissä on haastavaa se, että siihen eivät saa vaikuttaa tutkijan pohjatiedot ja aikaisemmat ennakkoluulot. Aineistolähtöinen analyysi tapahtuu siis tutkittavan aineis-ton pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.) Tätä analyysimenetelmää käytettäessä meitä helpotti se, että tiesimme asiasta entuudestaan vähän, joten meillä ei ollut suuria ennakkokäsityksiä siihen liittyen.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimusaineistomme tiivistettiin ja pilkottiin osiin. Tutkimuskysymykset ohjasivat meitä jaottelussa. Haastatteluista tehdyt litteroinnit käsitelimme ensin teemoittelevalla ja sen jälkeen tyypittelevällä analyysimenetelmällä. (Hirsjärvi ym. 2014, 224; Vilkka 2015, 163.)

Teemoittelussa pyritään ensin pilkkomaan ja ryhmittelemään saatu aineisto erilaisten aihepiirien mukaan (Teemoittelu 2016). Teemoittelussa meitä auttoivat laatimamme tutkimuskysymykset. Jokaiselle tutkimuskysymykselle valitsimme oman värin. Haastattelu-jen litterointeihin alleviivasimme kutakin kysymystä koskevan asian oikealla värillä. Alleviivatut asiat kokosimme paperiarkeille, kukin oman teemansa mukaan tiivistetysti. Teemoitteluvaiheessa testasimme kahta erilaista tekniikkaa. Kokeilimme teemoitella ai-neistoa sekä teemahaastattelun teemojen mukaisesti, että tutkimuskysymysten mukai-sesti. Päädyimme toteuttamaan lopullisen teemoittelun tutkimuskysymysten pohjalta. Molemmilla tekniikoilla saimme samanlaisia vastauksia aineistostamme. Teemahaastat-telun pohjalta tehty teemoittelu osoitti, että aineistoa oli vaikea jakaa haastattelun teemo-jen mukaisesti, koska erot niiden välillä olivat niin pieniä. Teemahaastattelut voidaan usein pilkkoa siinä olevien teemojen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Koimme, että saimme aineistosta enemmän irti teemoittelemalla se tutkimuskysymysten mukai-sesti.

Teemoittelun jälkeen analysoimme aineiston tyypittelemällä, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että etsimme eri aihepiireille yhteisiä ominaisuuksia (Tyypittely 2016). Kävimme yhden teeman kerrallaan lävitse ja etsimme teemasta samankaltaisia asioita, jotka yhdistimme alakäsitteiksi. Yhteisten alakäsitteiden ominaisuuksien perusteella nimesimme saamamme tulokset erilaisin yläkäsittein (Vilkkä 2015, 164). Aineistolähtöisen sisällyksen analyysimme pohjalta saimme viisi yläkäsitettä. Yläkäsitteet esitellään seuraavassa luvussa.

7 PÄIVÄKODIN LEPOHETKEN KÄYTÄNNÖT JA KEHITTÄMINEN

7.1 Unen ja levon merkitys

Yleisesti haastateltavat näkivät unen erittäin tärkeänä lapselle. Haastateltavat sanoivat, että uni on tärkeää lapsen aivotoiminnan ja kypsymisen kannalta. Unen kerrottiin olevan myös yksi lapsen perustarpeista. Haastatteluissa tuli ilmi, että lapsi tarvitse unta kasvaakseen ja kehittyäkseen. Uni on myös oppimisen ja hyvinvoinnin perusta.

Mä nään sen tosi tarpeellisena ja erityisesti lasten aivotoiminnan, kypsymisen kannalta tosi tärkeä asia. (Haastattelu 4)

Työntekijät kokivat päiväkodin lepoetken tärkeäksi haastatteluissa. Lepoetki auttaa heidän mukaansa lasta jaksamaan päiväkodissa, koska siellä on enemmän ärsykeitä aivoille kuin esimerkiksi kotona. Haastatteluissa tuli ilmi, että päiväkodin lepoetki on tärkeä lapsen hyvän päivän rakentumisen kannalta. Lepoetki nähtiin rauhallisena hetkenä päiväkodissa, mitä lapset tarvitsevat vilkkaan päiväkotipäivän aikana. Haastateltavat näkivät tärkeänä, että lapset saavat olla hetken hiljaisuudessa.

On hyvä, että on semmonen rauhallinen hetki päivässä, että saa oikeesti levähtää ja on hiljasta, ku on paljon meteliä nii seki rasittaa lapsia. (Haastattelu 3)

Haastattelujen perusteella päiväkodin lepoetki nähtiin tärkeänä osana lasten päiväkotipäivää. Päiväkodin lepoetki vaikuttaa lapsen kasvuun ja jaksamiseen. On tärkeää, että työntekijät tiedostavat unen merkityksen lapselle.

7.2 Lepoetki käytännössä

Työntekijöille suoritetuissa haastatteluissa korostuivat käytännön lepoetken liittyen kolme erilaista asiaa, joista kirjoitamme laajemmin. Lepoetkelle siirtyminen nähtiin tärkeänä osana sen toteutusta, samoin sen fyysiset puitteet. Viimeisenä tässä alaluvussa kuvaamme käytännön lepoetkeä tilanteena.

Lepohetkelle siirtyminen näkyi kaikissa haastatteluissa samankaltaisena. Kaikissa neljässä haastattelussa kerrottiin, että ryhmissä lepäämään siirrytään syömisen jälkeen. Syömisen jälkeen lapset käyvät ensin tarpeillaan, jonka jälkeen he riisuvat osan vaatteistaan, jotta heille ei tule liian kuuma lepäämisen aikana. Lapsen yksilöllisyys näkyy lepo hetkelle siirryttäessä siten, että lapsia kuunnellaan siinä, mitä he haluavat jättää päälle levon ajaksi. Riisumisen jälkeen lapset siirtyvät omiin sänkyihinsä.

Yhdestä haastattelusta tuli ilmi, että heidän ryhmällään on siirtymätilanteessa käytössä unipolku. Tämä polku on käytössä sen jälkeen, kun lapset ovat riisuneet. Polun tarkoituksena on, että lapset siirtyvät sänkyihinsä erilaisilla liikkumistavoilla. Nämä erilaiset tavat siirtyä sänkyyn voivat tulla työntekijältä, mutta lapset voivat myös itse keksiä erilaisia liikkumistapoja. Unipolun kautta voidaan samalla huomioida lasten erilaiset tarpeet ja yksilöllisyys. Polun avulla lapsi voi opetella uusia taitoja. Unipolusta eräs työntekijä toteaa seuraavanlaisesti.

Siinä on joku aikuinen ohjeistamassa sinne sänkyyn, ni voi mennä tavallaan erilaisilla liikkumistavoilla tai ne voi lähteä lasten tarpeista. (Haastattelu 1)

Haastatteluissa kerrottiin, että joissakin ryhmissä lapset katsovat itsekseen kirjoja sängyssä. Kirjoja katsoessaan lapset odottavat, että kaikki ryhmän lapset pääsevät omiin sänkyihinsä ja voidaan aloittaa yhteinen lepo hetki. Kaikista haastatteluista ilmeni, että kaikissa ryhmissä lepo hetkelle siirrytään pikkuhiljaa. Lepo hetkeen rauhoittuminen tapahtui ryhmällä jo siirtymisvaiheessa.

Lepuhuoneen fyysiset puitteet poimimme aineistostamme toiseksi tärkeäksi asiaksi. Tässä fyysiset puitteet nähdään juuri lepo huoneen ominaisuuksina. Haastatteluista kävi ilmi, että jokaisella lapsella tulee olla oma lepo paikka. Lapselle katsotaan lepo paikka hänen tarpeidensa mukaan. Haastatteluissa kerrottiin, että lepo paikan on oltava sellainen, jossa lapsi kokee fyysistä turvaa. Haastateltavat kokivat, että lapsen lepo paikan valinnassa tulee pohtia sitä, että sijoitetaanko hänet ylä- vai alasänkyyn. Sängyn valinnan lisäksi tuli haastateltujen mielestä pohtia sitä, mihin kohtaan lepo huonetta lapsia sijoitetaan, että lapsi saa levätä rauhassa. Sängyn oli haastateltujen mukaan oltava siisti ja pe-tivaatteiden puhtaita. Työntekijöiden mukaan puhtaassa sängyssä on mukavampaa le-

vätä. Lepotilassa oleva valaistus oli haastatteluissa usein toistunut asia. Lepotilasta sa-
nottiin, että se ei saa olla liian pimeä, vaan siellä tulee olla sopivan hämärää. Liian pi-
meää ei saa heidän mukaansa olla, jotta lapset eivät pelkäisi.

Sänkypaikan ja valaistuksen lisäksi haastatteluista tuli ilmi, että lepotila on rauhoitettava
levolle. Käytännössä sillä tarkoitetaan, että lasten levätessä, huoneen ulkopuolella ole-
vien työntekijöiden, on kunnioitettava lasten lepäämistä. Lasten levätessä vältetään esi-
merkiksi lepo huoneeseen oveen koputtamista ja huoneen ulkopuolella on äänenvoimak-
kuuden pysyttävä matalana, jotta lapset saavat levätä rauhassa.

*Se on paras jos aikuinen rauhoittuu siinä, että ei ainakaan se rauhoita lapsia, et aikuinen
siellä askartele ja laittaa valot päälle ja suhistelee siellä koko ajan, ja tekee kaikkee,
tai yleensä sellanen liikehdintä siellä. (Haastattelu 2)*

Haastatellut kertoivat, että päiväkodilla on sellaisia pehmoleluja, joita lasten on mahdol-
lista lainata lepo hetken ajaksi, jos he ovat unohtaneet oman pehmolelunsa kotiin. Peh-
molelun tuominen päiväkotiin lepo hetkeä varten nähtiin keinoksi tuottaa lapselle
turvallisuuden tunne. Lapsen yksilöllisyys näkyi siinä, että hän saa tuoda oman pehmo-
lelunsa turvaksi lepäämistä varten. Pehmolelusta unikaverina todettiin seuraavasti.

*Osalla tärkeät unikaverit, jotka on aina siellä valmiina sängyssä. Aina muistaa kysyä
eteisessä, että oliko sulla se tietty unikaveri, vai haluatko laina unikaveria. (Haastattelu
3)*

Viimeisenä tässä alaluvussa kuvaamme lepo hetkeä käytännössä. Haastatteluista ilmeni,
että lepo hetken on oltava lapsille mieluinen sekä mukava. Lapset eivät saa kokea, että
heidät pakotetaan lepäämään. Yhdessä haastatteluista lasten pakottamisesta lepäämään
todettiin seuraavanlaisesti.

*Se on avainlause. Ei sun tarvi nukkua, kun vaan lepäät, lapselle tavallaan jo tulee sem-
monen tunne, että häntä ei pakoteta. Jos uni ei tule, niin se ei tule. (Haastattelu 4)*

Ajallisesti lepo hetken rakenne ilmeni haastatteluissa seuraavanlaisena. Kaikki haastatel-
lut vastasivat, että lepo hetken alussa kaikki lapset peitellään yksitellen ja toivotetaan

heille hyviä unia. Samalla jokainen lapsi saa henkilökohtaista huomiota. Osasta haastatteluista kävi ilmi, että lapset saavat itse vaikuttaa siihen, miten heidät peitellään. Peittely tapahtuu lasten toiveiden mukaisesti, esimerkiksi laittamalla peitto siten, että se muodostaa merenneidon pyrstön. Haastattelujen mukaan lapsella on joissakin ryhmissä alun peittelyn lisäksi mahdollisuus päästä työntekijän syliin, jos uni ei tule.

Kaikista haastatteluista kävi ilmi, että yhteisen lepo hetken aikana työntekijä lukee satua lapsille. Mikäli sadun lukeminen ei onnistunut, mainittiin musiikin soittaminen vaihtoehtona. Haastatellut kertoivat, että sadun lukemiseen kuluu aikaa noin puoli tuntia, jonka jälkeen lapsilla on saman verran aikaa nukahtaa ja levätä. Tämän jälkeen lapset pääsevät pois lepo huoneesta. Työntekijän lukema satu koettiin haastatteluissa tärkeäksi. Sadun koettiin kuuluvan erityisesti sellaisille lapsille, jotka eivät nukahda hetken aikana. Haastatellut kertoivat, että lapsilta on tullut toive kuulla satu lepo hetkellä. Sadun valinnassa koettiin, että sadun on oltava kiinnostava ja lapsille sopiva, sellainen että lasten on mahdollista oppia siitä uutta.

Haastateltavien mukaan tietyt rutiinit lepo hetkellä auttoivat sen toimivuudessa. Rutiinit haastateltavat kokivat tärkeiksi, sillä ne helpottavat lapsen toimimista lepo hetkellä, koska asiat toistuvat päivästä toiseen samankaltaisina. Lepo hetken selkeyden haastatellut kokivat myös tärkeänä.

Lapsen yksilöllisyys lepo hetkellä nähtiin osassa haastatteluista lapsen tarpeiden täyttämisenä. Tällainen tilanne esittäytyy yhden haastateltavan mukaan esimerkiksi silloin, jos työntekijä vie lapselle nenäliinan.

Haastatteluista kävi ilmi, että osalle lapsista oli annettu lupa istua lepo hetken aikana. Lapsi saa istua vasta sen jälkeen, kun muut lapset ovat rauhoittuneet ja mahdollisesti nukahtaneet. Istuvan lapsen lepo paikan tuli haastateltujen mukaan sijaita samalla sellaisessa paikassa, jossa lapsen istuminen ei näy muille hereillä oleville lapsille.

7.3 Lapsen käyttäytyminen lepo hetkellä

Käsitlemme tässä luvussa lapsen haasteellista käyttäytymistä päiväkodin lepohetkellä, ja sitä miten lapset käyttäytyvät haastateltujen mukaan lepohetken aikana. Haasteita päiväkodin lepohetkeen toi yleinen rauhattomuus, mille on monta syytä. Yksi syy haastatteluiden mukaan on suuret ryhmäkoot päiväkodissa.

Haastatteluista tuli ilmi, että lapset täytyy ottaa yksilöllisesti huomioon, sillä jokaisen lapsen käyttäytymisen syyt ovat erilaisia. Työntekijät olivat ottaneet huomioon lapsen yksilöllisyyden esimerkiksi lasten nukkumistottumuksissa ja he tiedostivat, että jokaisella lapsella on oma tyyli nukahtaa. Yhdessä haastattelussa työntekijä viittasi tutkimukseen, jossa selvisi, että osa lapsista nukahtaa pyörimällä ja äänтелеillä sängyssä. Haastateltava lisäsi, että päiväkodissa sallitaan tämä lapsille.

Ennen vanhaan saatettiin ajatella, et laps on tottelematon tai levoton ko se piti semmosta ääntä ja mökää ja pyöri sängyssä, mutta nyt on tutkittu, että joillaki lapsilla on semmonen, että hiedän täytyy saada pyöriä, heillä aivotoiminta järjestäytyy sillä tavalla. (Haastattelu 4)

Haastatteluiden mukaan erityisesti päiväkodissa juuri aloittaneet lapset ikävöivät vanhempiaan päivän aikana ja se näkyy usein juuri lepohetkellä itkuna ja vaikeutena rauhoittua. Kun yksi lapsi itkee, se aiheuttaa koko lapsiryhmään rauhattomuutta. Työntekijöiden mukaan lapset voivat olla yliväsyneitä, jolloin heidän on vaikea rauhoittua ja nukahtaa. Rauhattomuutta aiheuttaa haastatteluiden mukaan myös isompien lasten haluttomuus olla lepohuoneessa. Isommat lapset eivät enää nuku päiväunia ja he eivät näe syytä olla lepohuoneessa rauhoittumassa, jolloin he pitävät meteliä. Haastattelujen mukaan rauhattomuuden syyt ovat yksilöllisiä ja lapsikohtaisia. Yleisesti haastatteluista tuli ilmi, että jokaisen haastateltavan ryhmän lepohetki on rauhallinen ja suuria ongelmatilanteita ei tule.

Päiväkodissa on lapsia, joiden on vaikea rauhoittua lepohetkellä. Haastattelujen mukaan osa lapsista vastustaa nukkumaan menemistä päiväuniaikana ja haluaisi tehdä jotain mukavampaa kuin nukkua. Yleisesti haastatteluista tuli ilmi, että lapsilla on aika negatiivinen kuva lepohetkestä ja lasten pitäisi arvostaa sitä enemmän.

Jonku on vaikee rauhottua ja olla häiritsemättä muita. (Haastattelu 1)

Haastatteluissa tuli ilmi lasten erilaisia käyttäytymismalleja. Jotkut lapset ovat oppineet käyttäytymään tietyllä tavalla, eivätkä vain osaa käyttäytyä muulla tavalla. Haastateltavien mukaan lapset eivät välttämättä tahallaan käyttäydy lepohetkellä huonosti, vaan se johtuu opitusta käyttäytymismallista.

Haastattelujen mukaan lapset etsivät tuttua ja turvallista lepohetkellä, joten rutiinit ovat tärkeitä. Tutun työntekijän läsnäolo luo turvallisuutta lepohekelle, koska lapset tuntevat työntekijän ja luottavat häneen. Tutun ja turvallisen etsiminen näkyy uuden ihmisen mennessä lepohuoneeseen, esimerkiksi viereisen lapsiryhmän työntekijä. Usein lapset kokeilevat rajoja uuden työntekijän kanssa. Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi, että lapset kokeilevat ja etsivät rajoja, eivätkä halua aina noudattaa sääntöjä.

Joku voi kokeilla rajoja ja varsinkin sen huomaa, jos tulee joku sijainen tai naapuriryhmästä joku päästämään palaveriin sit täytyy kokeilla. Laps hakee sitä tuttua ja turvallista siinäkin. (Haastattelu 1)

Konkreettisia esimerkkejä haastatteluista rauhattomalle lepohekelle ilmeni lasten pyrkimyksenä päästä lepohuoneesta pois. Lapset esimerkiksi haluavat vessaan useita kertoja tai potkivat toisten lasten sänkyjä ja häiritsevät muita. Lapset kokeilevat rajojaan työntekijän kanssa.

Nykyään löytyy nii paljon lapsia, jotka kokeilee koko ajan ja käy kymmenen kertaa vessassa. (Haastattelu 2)

Vaikka lasten yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää, täytyy työntekijöiden haastatteluiden mukaan lasten oppia kunnioittamaan muita lapsia sekä oppia ryhmän tavat. Siksi rajojen asettaminen ja rutiinit ovat lapsille tärkeitä, jotta lepohekkestä tulisi toimiva. Lepohekelle voi tuoda rauhattomuutta, jos lapset eivät ole tarpeeksi väsyneitä. Lapset tarvitsevat virikkeitä päiväkodissa ennen lepohekettä, jolloin levosta tulee tarpeellista.

7.4 Työntekijä lepohekellä

Työntekijän toiminta lepohekellä koettiin haastatteluissa tärkeäksi. Työntekijän toiminta lepohekellä ulottuu niin lepohuoneessa olemiseen hetken aikana kuin myös sen

suunnitteluun. Samanaikaisesti työntekijän suhtautuminen lepo hetkeen vaikuttaa sen toteutumiseen.

Lepo hetken päivittäisen suunnittelun kuuluu esimerkiksi musiikin ja sadun valinta. Tämä on työntekijöiden jokapäiväinen tehtävä. Työntekijä, joka valvoo lapsia lepo hetkellä saa valita sadun ja musiikin. Haastatteluissa musiikki herätti runsaasti keskustelua ja haastatelluilla oli siihen erilaisia suhtautumistapoja. Musiikin valinnan koettiin olevan tärkeää. Se ei saa haastateltujen mukaan olla sellaista, mikä pelottaa lapsia. Samalla haastatellut korostivat sitä, että kaikille lapsille musiikki ei sovi rauhoittamaan lepo hetkeä.

Se musiikki on semmosta, et se ei oo pelottavaa, joskus on jotain semmosta rentoutus-musiikkia ollu, missä on jotain avaruusmusiikkia, ni niissäki pitää olla tarkkana, et mikä on lapsen mielestä pelottavaa. (Haastattelu 4)

Musiikki taustalla on kakspiippuinen juttu. Kaikki lapset ei pysty nukahtaa musiikin aikana. (Haastattelu 2)

Mä joskus kun oon mennyt viereisen ryhmän lepohuoneeseen päästään niitä palaveriin, niin mä oon ensimmäisenä, että apua, mikä kauhea viulunvingutus täällä on. (Haastattelu 1)

Haastatteluista ilmeni, että jokaisella kerralla lepo hetkellä ei tarvitse kuunnella musiikkia. Hiljaisuuden oppiminen ja sietäminen koettiin tärkeäksi asiaksi, joka kehittyy lepo hetken aikana. Edellä oleva työntekijän reaktio naapuriryhmän lepo hetken musiikista voi kertoa työntekijöiden välisistä eroista, kaikki työntekijät eivät näe ja koe lepo hetkeä samalla tavalla. Musiikin ja hiljaisuuden lisäksi haastatteluissa keskusteltiin saduista.

Haastatellut kertoivat, että lapsilta on tullut toiveena, että he saisivat lepo hetkellä kuulla työntekijän lukeman sadun. Työntekijän lepo hetkellä lukeman sadun haastatellut kokivat lapsille tärkeäksi ja rauhoittavaksi asiaksi. Sadun valitsemisessa täytyy haastateltujen mukaan olla todella tarkka. Sadun tulee heidän mukaansa olla sellainen, että se ei pelota lapsia. Haastateltujen mukaan lapsien on mahdollista oppia saduista uusia asioita.

Ääneidenluku rauhoittaa paljon enemmän ku se, että kuunnellaan joltain kasetilta. (Haastattelu 2)

Jos luetaan satukirjoja, ni niissäki pitää olla tarkkana, et mikä on lapsen mielestä pelottavaa. (Haastattelu 4)

Lepohetkellä olisi tärkeää haastateltujen mukaan se, että kaikilla tiimin työntekijöillä on samanlaiset toimintalinjat hetken aikana. Työntekijöiden toiminnan tulisi siis sointua yhteen ja lasten tarpeisiin vastata samankaltaisin tavoin. Työntekijöiden mukaan tiimissä olisi tärkeä myös keskustella lepo hetkestä sekä sen käytännöistä.

Haastatellut kokivat työntekijän olemuksen lepo hetkellä vaikuttavan lapsiin. Haastatellut toivoivat työntekijän olevan rauhallinen. Työntekijät kokivat, että oma levottomuus tarttuu lepo hetkellä helposti lapsiin. Samalla työntekijät kokivat, että aikuisten oma kiire ja stressi voivat olla syynä rauhattomalle lepo hetkelle. He kertoivat myös, että henkilökunnan vähäinen määrä aiheuttaa helposti kiirettä, mikä vaikuttaa lepo hetkeen. Kiire voi näkyä haastateltujen mukaan esimerkiksi siten, että lapset yritetään saada mahdollisimman nopeasti omiin sänkyihinsä.

Aikuisella on itsellä se levottomuus, ja se tarttuu lapsiin. (Haastattelu 3)

Haastatellut kertoivat myös, että rauhoittumisen lisäksi lepo hetkellä on tärkeää, työntekijän olemisen läsnä. Se, että lapset saavat työntekijän huomion tarvittaessa koettiin tuottavan lapsille turvallisuuden tunnetta. Läsnäolon lisäksi työntekijän tulisi haastateltujen mukaan olla tietoinen tilanteesta, mikä tarkoittaa sitä, että työntekijä tarkkailee lapsia ja reagoi tilanteisiin tarpeen vaatiessa.

Työntekijän rooliin lepo hetkellä liittyi haastateltujen mukaan olennaisesti myös se, että työntekijän tulee tarkkailla lasta jo ennen lepo hetkeä. Tällöin työntekijä voi tiedostaa lapsen unen tarpeen, jos lapsi näyttää kovin väsyneeltä jo ennen lepo hetkeä. Haastateltavat kertoivat meille myös, että niin kutsuttua valmista työkalupakkia ei ole. Jokaisen työntekijän on itse opittava tuntemaan lapset. Lasten tunteminen ja heidän tarpeidensa tiedostaminen voi auttaa lepo hetkellä toimimisessa. Esimerkiksi unilelu voi olla lapselle hyvin tärkeä ja työntekijän tulee tietää tämä, koska lelun puuttuminen voi vaikuttaa lepo hetkeen sekä viivästyttää sen alkamista.

Työntekijän toimintaa kuvattiin haastatteluissa yllä mainituin tavoin. Työntekijän rooli lepohetkellä on suuri, sillä hän vastaa lasten levosta ja samalla työntekijä on se joka sen mahdollistaa. Lepohetkeen voi vaikuttaa musiikilla ja sadun valinnalla. Työntekijä on lepohetkellä lapselle tuki ja turva, jonka takia läsnäolo on työntekijänä tärkeää.

7.5 Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö päiväkodin lepohetkeen liittyen

Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö näkyy haastatteluiden mukaan vanhempien kuunteluna ja keskusteluna. Vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä pidetään tärkeänä, koska vanhemmilta saa tietoa lapsen nukkumisesta. Vanhemmilla ja päiväkodin työntekijöillä on päiväkodissa yhteisiä sopimuksia lepohetkeen liittyen. Jotkut vanhemmat toivovat, että heidän lapsensa ei nukkuisi liian pitkiä päiväunia. Vanhempien toiveita kunnioitetaan päiväkodissa ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien mukaan. Haastatteluissa tuli ilmi, että vanhempien toiveiden huomioimisessa on oltava työntekijän oma ammatillisuus mukana ja vanhempien kanssa pitää keskustella esimerkiksi lapsen päiväunien lyhentämisestä.

Kyllä me otetaan tosi hyvin huomioon ja vanhempia pitää kuunnella ja niiden toiveita toteuttaa. (Haastattelu 4)

Haastatteluissa tuli ilmi, että työntekijät ja vanhemmat ottavat unen ja päiväkodissa nukkumisen esille vain erityistilanteissa. Vanhemmat aloittavat keskustelun työntekijöiden kanssa, jos kotona on ongelmia lapsen nukkumisessa. Haastatteluissa kerrottiin, että vanhemmat ottavat lapsen unen esille usein lomien jälkeen, kun lapsen unirytmii on mennyt sekaisin. Loman aikana lapsi on voinut valvoa pidempään, joten arkena nukkumaan meneminen aikaisemmin voi olla haasteellista. Työntekijät keskustelevat vanhempien kanssa lepohetkestä, jos siellä on ollut jokin poikkeustilanne. Yleensä vanhemmat tietävät, miten heidän lapsensa nukkuu ja työntekijät eivät nähneet tarpeellisena puhua vanhempien kanssa lepohetkestä joka päivä, ellei siellä ole tapahtunut jotain poikkeavaa, kuten lapsen vaikeuksia nukahtaa.

Ne oikeestaan tuo niitä, ei tartte välttämättä ees kysellä. Et ne kenellä on sit ne vaikeudet niin kyllä tuo ne sit esille keskustelussa, monilta vanhemmilta tulee toivomuksena se et sais nukkua sen tunnin. (Haastattelu 2)

Kysyimme haastatteluissa, milloin vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä. Lapsen haku- ja lähtötilanteissa käydään läpi lapsen nukkumista vähintään kuukausittain. Yhdessä haastattelussa työntekijä sanoi, että vanhempien on hyvä tietää, onko lapsi levännyt päiväkodissa tulevaa iltaa ajatellen. Jokaiselle lapselle tehdään yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma, mihin merkitään vanhempien toiveet päiväkodin lepohetkeä varten. Suunnitelmaa tehtäessä vanhemmat ja työntekijä keskustelevat yhdessä. Vanhempien toiveiden lisäksi työntekijät kertovat omia havaintojaan lapsesta tässä keskustelussa. Haastatteluissa lasten unesta keskustelu vanhempien kanssa nähtiin tärkeänä, sillä vanhemmilla ja työntekijöillä voi olla erilaisia näkökulmia unesta.

Joo kyllä vasuissa tulee paljon keskustelua ja kyllähän tossa haku- ja lähtötilanteissa niinku jutellaan et miten on nukkuttu ja näin. (Haastattelu 3)

Yleisesti haastatteluista ilmeni, että vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä lepohetkeen liittyen. Työntekijät ottivat itse esille yhteistyön haastatteluissa, ennen kuin ehdimme kysyä aiheesta heiltä. Heidän mielestään vanhempien toiveita täytyy kuunnella ja toteuttaa päiväkodissa mahdollisuuksien mukaan.

7.6 Päiväkodin lepohetken kehittäminen

Tässä luvussa kuvaamme ideariihin keskustelun sisältöä. Keskustelimme työntekijöiden kanssa siitä, millainen on unelmien lepohetki. Ideariihessä keskusteltiin myös lepohetken pinttyneistä tavoista, mahdollisesta valvomo-kokeilusta sekä lepohetken merkityksen korostamisesta lapselle ja hänen vanhemmilleen.

Unelmien lepohetki nähtiin ideariihessä lapselle positiiviseksi ja mukavaksi asiaksi. Unelmien lepohetki on työntekijöiden mukaan myös lapsilähtöinen. Lepohetkellä lapsen yksilöllisyys näkyy esimerkiksi unen tarpeen huomioimisessa. Lapsen yksilöllisyyden huomioiminen tulisi jatkua myös lepohetken jälkeen. Ideariihin keskustelussa painottui erityisesti lepohetken päättymisen ja lasten herääminen. Työntekijät korostivat ja näkivät mukavan, lempeän herätyksen osaksi unelmien lepohetkeä. Lapsen herääminen voisi työntekijöiden mukaan tapahtua pikkuhiljaa, esimerkiksi aikuisen sylissä. Unelmien lepohetkeen liittyi työntekijöiden mukaan myös se, että työntekijä voisi silitellä lepohekellä lapsia ja samanaikaisesti lepohetkestä nostettiin tärkeäksi asiaksi sen turvallisuus.

Lepohetken pitäisi tuntua lapselle turvalliselta. Lapselle turvalliseen lepo hetkeen voidaan vaikuttaa työntekijöiden mukaan siten, että lepo huoneen fyysiset tekijät ovat kunnossa.

Ideariihessä työntekijöiden kanssa keskusteltiin unelmien lepo hetken lisäksi mahdollisista uhista, jotka voivat vaikuttaa lepo hetken toimivuuteen sekä sen kehittämiseen. Yhtenä tällaisena uhkana nähtiin työntekijöiden pinttyneet tavat, se että päivästä toiseen asia tehdään samalla tavalla. Esimerkiksi musiikkia ei vaihdeta, vaan se pysyy samana pitkiä aikoja. Pinttyneet tavat tulee erottaa päivä kodin rutiineista sekä struktuurista. Tiimin roolia korostettiin ideariihessä. Sen työntekijöillä on erilaisia mielipiteitä, ja niiden kautta voidaan pohtia ja herätellä ajatuksia lepo hetkellä työskentelystä. Tiimin avulla voidaan mahdollisesti herätä ja huomata, että on ajautettu tiettyyn pinttyneeseen työskentely malliin. Asioiden miettiminen ja niistä uudelleen keskustelu nähtiin yhtenä keinona välttää pinttyneisiin työtapoihin ajautumista. Uudet Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet otetaan käyttöön vuoden 2017 elokuussa. Niiden käyttöönotto vaatii asioiden miettimistä uudelleen.

Ideariihessä ehdotimme työntekijöille, että lapset, joilla ei ole tapana nukkua lepo hetken aikana, saisivat tehdä sen aikana jotakin muuta. Yllättäen työntekijät osasivat nopeasti nimetä sen valvomoksi. Valvomolla tarkoitetaan sitä, että lapsen ei tarvitse levätä muiden kanssa lepo huoneessa, vaan lapsi saa tehdä sen aikana jotakin muuta työntekijän ohjeistuksella. Ideariihessä keskusteltiin valvomon hyvistä ja huonoista puolista. Sen hyvinä puolina nähtiin muun muassa se, että sen avulla voidaan ottaa lapsen yksilöllisyys paremmin huomioon ja lapsi saa toteuttaa itseään, esimerkiksi askartelemalla. Joidenkin lasten kohdalla valvomo voi työntekijöiden mukaan toimia ja se voi sopia esimerkiksi sellaisille lapsille jotka tulevat päivä kotiin myöhään aamulla ja lähtevät sieltä aikaisin pois. Lapsen päivä kotipäivän pituus ja unen tarve vaikuttavat siis siihen, että lepääkö lapsi vai saako lapsi viettää aikaansa tehden jotakin muuta.

Valvomon hyvien puolien lisäksi kokivat työntekijät, että siihen liittyy myös huonoja puolia. Lapsen levon merkitys päivä kotipäivän aikana koettiin tärkeäksi haastatteluissa ja samalla koettiin, että lepo hetki mahdollistaa lepäämisen ja pienen pysähtymisen kiireeseen sekä vilkkaaseen päivä kotipäivään. Sitä ei saa nähdä pakkonukutusena, vaan itse levon merkitys pitäisi ymmärtää. Ongelmallista on, että lepo hetken aikana luettava satu jää valvomoon osallistuvilta lapsilta kuulematta. Haastatteluista tuli ilmi, että lapsilta on tullut toive sadun kuuntelemisesta. Yhtenä ongelmana valvomossa on, että kuka päättää

sinne kuuluvat ja osallistuvat lapset. Saako lapsi itse päättää lepääkö vai valvooko valvomossa? Valvomon ongelmana voi olla, että lapset eivät halua enää levätä. Tällaisessa tilanteessa voi käydä niin, että juuri ne lapset, jotka tarvitsevat eniten lepoa, eivät saa sitä.

Valvomossa suurena ongelmana on sen organisointi. Päiväkodissa toiminta voi olla usein hektistä ja henkilökuntaa niissä on melko vähän. Valvomon käyttöön ottaminen edellyttäisi, että sen aikana, sekä lepoahuoneessa että valvomon puolella olisi työntekijä. Valvomoon on voitu yhdistää lapsia eri ryhmistä. Lasten yhdistäminen samaan ryhmään ei takaa sitä, että henkilökuntaa riittää kaikkeen tarvittavaan. Lepohetken aikana työntekijät voivat kokoontua esimerkiksi palaveriin talon ja tiimin asioista.

Yhtenä suurena ideariihen teemana keskustelimme lepo hetken merkityksestä. Merkityksestä erityisesti siinä suhteessa, miten sitä voidaan korostaa lapsille, sekä heidän vanhemmilleen. Lepohetken merkityksen korostaminen vanhemmille on tärkeää, koska vanhemmat näkevät vain oman lapsensa tarpeet ja työntekijä katsoo tilannetta puolestaan yhteisöllisemmin sekä ryhmän tarpeiden kautta. Vanhemmille lepo hetken merkitystä saataisiin työntekijöiden mukaan korostettua siten, että vanhemmat tulisivat katsomaan lapsensa päiväkotipäivää ja sitä, mitä kaikkea siellä tehdään ja miten se vaikuttaa lapseen. Vanhempien kanssa keskusteleminen ja kuuntelu olivat työntekijöiden mukaan myös yksi keino lisätä lepo hetken merkitystä. Vanhempien kanssa voitaisiin kokoontua esimerkiksi vanhempainiltoihin, jossa näistä asioista voitaisiin keskustella lisää. Lepohetken merkityksen lisäämisessä yksi suuri elementti oli työntekijöiden mukaan positiivisuus nukkumisesta ja lepoa kohtaan. Positiivisuus lepo hetkeä kohtaan vaikuttaa myös lasten kanssa ollessa.

Ideariihessä työntekijät vaikuttivat tyytyväisiltä ryhmiensä lepo hetkiin. Valvomo-kokouksia he eivät kokeneet tarpeellisena, vaan he toivoivat ennemmin, että lepo hetken merkitys lapselle korostuisi entistä enemmän. Unelmien lepo hetki koettiin lapselle mukavaksi ja tärkeäksi osaksi päiväkotipäivää.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme johtopäätökset liittyvät vahvasti valitsemiimme tutkimuskysymyksiin. Käsittelemme johtopäätöksissä unen ja levon merkitystä lapselle, lepohetkellä luetua satua, vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä ja lapsen asennoitumista päiväkodissa lepäämistä kohtaan.

Unta tarvitaan vastustuskyvyn säilyttämisessä ja kehon latautumisessa. Unen avulla ihmisen keho latautuu seuraavaa päivää varten. Liian vähäinen uni voi aiheuttaa esimerkiksi ärtymistä. (Why is sleep important? 2017.) Haastatteluissa kaikki neljä työntekijää totesivat, että uni lapselle tärkeää. Haastateltavat kokivat unen tärkeäksi päiväkodissa jaksamisen, kasvamisen ja oppimisen kannalta. Haastatteluissa uni koettiin lapselle myös perustarpeena. Lepohetki koettiin haastatteluissa lapselle merkitykselliseksi. Se mahdollistaa lapsen rauhoittumisen päiväkotipäivän aikana. Nepponen (1999, 162) on haastateltujen kanssa samaa mieltä siitä, että lepoetki tuo rauhaa lapsen päiväkotipäivään. Lepohetki vähentää Nepposen mukaan kiirettä ja jännitystä päivän aikana. Lepohetki mahdollistaa hänen mukaansa myös sen, että lapsi jaksaa päiväkodissa loppupäivän. Lepohetken poistaminen päiväkotipäivästä niillä lapsilla, joilla ei ole tapana nukkua, kuulosti työntekijöiden mukaan vaikealta vaihtoehdolta ideariihessä. Riskinä on heidän mukaansa se, että lapset, jotka tarvitsevat unta ja lepoa, eivät saa sitä. Lepohetkellä on tärkeä rooli lapsen jaksamisessa.

Haastatteluista ilmeni, että vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on todella tärkeää ja vanhempien toiveita lepoetkeen liittyen pitää toteuttaa mahdollisuuksien mukaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään, että vanhempien kanssa tulee tehdä yhteistyötä päiväkodissa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8). Vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä tapahtuu haastatteluiden mukaan haku- ja lähtötilanteissa sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelmakeskusteluissa. Yhteistyöpäiväkotimme toimii siis varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti tehden yhteistyötä vanhempien kanssa. Päiväkodin tehtäväksi jää sopivien ajankohtien etsiminen yhteistyölle.

Haastateltavat kokivat, että vanhemmat ottavat lapsen unen esille vain ongelmatilanteissa, esimerkiksi silloin, kun lapsi ei nukahda kotona illalla. Haastatteluiden mukaan

osa vanhemmista haluaisi lapselleen lyhyemmät päiväunet, jotta lapsi nukahtaisi nopeammin yöunille. Tutkimuksen mukaan oikein ajoitetut päiväunet eivät vaikuta lapsen yöunien tuloon (Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep 2016). Tämän vuoksi on tärkeää keskustella vanhempien kanssa lapsen nukkumistottumuksista oikean unirytmien löytämiseksi. Vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä, että vanhemmat ymmärtäisivät lepoetken merkityksen lapselle päiväkotipäivässä. Haastatellut kertoivat meille, että he suosittelivat lasten vanhemmille luettavaksi kirjoja, joissa käsitellään lapsen unta ja sen merkitystä. Sen lisäksi, että lapsen vanhemmat ja työntekijät ymmärtävät päiväkodin lepoetken merkityksen, on tärkeää, että myös lapsi oivaltaa, miksi päivittäin mennään samaan aikaan lepäämään.

Haastatteluista tuli ilmi, että lasten kanssa voidaan käsitellä lepoetkeä ja sen merkitystä lapselle ominaisella tavalla, kuten piirtämällä kuvia lepoetkelle siirtymisestä ja siellä olemisesta. Lepoetken käsittely voi auttaa lasta sen ymmärtämisessä ja lapsen voi olla helpompaa hahmottaa, mitä siellä tapahtuu, kun se on käsitelty esimerkiksi kuvin vaihe vaiheelta. Piirtämisen avulla lapsi hahmottaa, mitä lepoetkellä tapahtuu. Taiteen avulla lapsi oppii (Taidelähtöiset menetelmät 2015). Mielestämme lapsen kanssa tulee käsitellä lepoetkeä päiväkodissa.

Lepoetki mahdollistaa lapsen jaksamisen päiväkodissa ja tuo lapsen päiväkotipäivään rauhaa. Hetken aikana luettavalla sadulla on myös vaikutuksia lapseen. Haastatteluiden mukaan jokaisessa lapsiryhmässä luetaan ennen lepoetkeä satu. Haastateltavat kertoivat, että lapset haluavat kuulla sadun ennen lepoetkeä. Lapsien toiveesta luettava satu on myös mahdollisuus ottaa lapset mukaan lepoetken toteuttamiseen sekä keino lapsien osallisuuden lisäämiseen. Sadun lukeminen koettiin tärkeänä rauhoittumisen keinona. Myös Tahkokallio (2003, 56) sanoo, että luettu satu voi rauhoittaa lasta lepoetkeen. Jokaisessa haastattelussa satu nähtiin musiikkia parempana vaihtoehtona. Jokaisessa ryhmässä luettiin satu ennen levon aloittamista. Haastateltavat kokivat, että lepoetkellä lapsi voi oppia uutta. Lapselle lukeminen auttaa lapsen kielellisessä kehityksessä, sillä lapsi oppii uusia sanoja kuunnellessaan satua (Vinkkejä lapsen kielellisen kehityksen tukemiseen 2017). Sadun lukeminen voi tehdä lepoetkeestä lapselle mielekkäämmän ja samalla toimivamman.

Yhteistyöpäiväkodissa lepoetki näyttäytyi haastattelujen perusteella toimivana ja tarpeellisena lapsille. Haastatteluissa ja kirjoittamassamme teoriaosuudessa ilmeni samantlaisia piirteitä lepoetkestä. Piironen-Malmi ja Strömberg (2008, 36) kertovat, että lapset tarvitsevat yksilöllisesti silittelyä ja huomiota. Päiväkodissa lapsen yksilöllisyyttä kunnioitetaan lepoetkellä ja se otetaan huomioon, tämä näkyi selkeästi haastatteluissa. Haastateltavat näkivät ryhmiensä lepoetket toimivina ja niiden aikana esiintyy heidän mukaansa lapsilähtöisyyttä niin paljon kuin sitä on mahdollista toteuttaa. Haluamme muistuttaa, että lepoetki ei ole irrallinen hetki päiväkodin päivässä. Jotta lepoetki olisi lapsille mieleinen, päiväkodin toiminnan pitää olla kokonaisuudessaan lasta osallistavaa ja lapselle turvallisuuden tunnetta tuovaa. Toimiva lepoetki luo lapselle hyvän päivän.

Avain lepoetken toimivuuteen on lapsen suhtautuminen siihen. Jos lapsi ei pidä lepoetkestä ja työntekijä viestittää lapselle, että lepoetkellä on pakko nukkua, ei lapsi varmasti pidä siitä. Lapsen olisi haastateltujen mukaan tärkeää ymmärtää se, että lepoetki on lapselle mahdollisuus eikä pakko. Lepoetken aikana ei lapsen ole pakko nukkua, jos häntä ei nukuta. Tärkeimmäksi opinnäytetyömme johtopäätökseksi voi tiivistää seuraavan lauseen: “Ei sun tarvi nukkua, kun vaan lepää”. Poimimme kyseisen lauseen haastatteluista opinnäytetyömme nimeksi haastatellun suostumuksella.

Lasten ja heidän vanhempiensa kanssa tulee käsitellä unen ja levon merkitystä päiväkotipäivässä. Yhteisen keskustelun avulla voidaan ymmärtää, että lepoetki on lapselle mahdollisuus eikä sen sijaan pelkkää pakkolepuutusta. Päiväkodin toimiva lepoetki on lapsille mieluinen ja mukava. Haasteena on sen saaminen juuri tällaiseksi. Lepoetkeen voidaan vaikuttaa keskustelulla ja siitä voidaan saada lapsille mukava ja myönteinen kokemus, jonka avulla lapsi jaksaa olla päiväkodissa.

9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Mielestämme eettisyys ja luotettavuus opinnäytetyötä tehtäessä ovat todella tärkeitä. Opinnäytetyöllämme kunnioitamme lasten yksityisyyttä, koska emme mene itse havainnoimaan lepohetkeä, vaan haastatteleamme päiväkodin työntekijöitä. Emme kirjoita opinnäytetyöhömmme lasten, vanhempien tai työntekijöiden nimiä, jos niitä ilmenee haastatteluissa, joten silläkin tavalla opinnäytetyömme on yksityisyyttä kunnioittava. Kysyimme päiväkodin johtajalta lupaa mainita päiväkodin nimi opinnäytetyössämme. Emme saaneet lupaa, joten opinnäytetyössämme emme mainitse yhteistyöpäiväkotimme nimeä yksityisyyden vuoksi.

Lapsilla on itsemääräämisoikeus ja heidän osallisuuttaan ja yksityisyyttään tulee kunnioittaa. Haluamme tutkia näitä asioita, koska mielestämme lasten kanssa työskennellessä eettisyys on tärkeää, koska lapsia täytyy puolustaa ja heidän ääntään täytyy saada kuuluviin.

Päiväkodin työntekijöiden haastatteluissa otamme huomioon lapsen ja lapsilähtöisyyden. Haluamme tietää, miten työntekijät työskentelevät lepotilanteessa lasta kunnioittavasti, lapsilähtöisesti. Tutkimme, miten lasta kuunnellaan ja miten hänen tarpeensa otetaan huomioon lepohetkellä. Kaikki nämä asiat ovat eettisesti olennaisia asioita.

Tutkimukseemme osallistuminen oli haastatelluille vapaaehtoista. Haastatteluissa pyysimme luvan jokaiselta haastateltavalta äänitykseen. Haastatteluissa yritimme saada työntekijöiltä mahdollisimman luotettavaa tietoa lepohetkestä. Emme halunneet kysyä haastattelussa johdattelevia kysymyksiä, vaan halusimme antaa työntekijöille vapauden vastata haastatteluissa omalla tavallaan. Emme halunneet viedä päiväkotiin oikeita vastauksia ihanteellisesta ja oikeaoppisesta lepohetkestä, vaan halusimme kannustaa työntekijöitä itse näkemään lepohetken käytäntöjen epäkohdat, jos niitä on. Tämä on työntekijöiden ammatillisuuden kunnioittamista.

Meidän omat ennakkokäsityksemme lepohetkestä vaikuttavat tutkimuksemme luotettavuuteen. Olemme tiedostaneet asian ja pyrimme toteuttamaan opinnäytetyömme siten, että meidän omat ennakko-oletuksemme eivät olisi siihen vaikuttaneet. Mielestämme on

mahdotonta sulkea omia ennakko-oletuksiaan täysin pois. Aikaisemmat ennakkokäsityksemme lepohetkestä ovat olleet melko negatiivissävytteisiä, mihin vaikuttaa yhteiskunnassa, esimerkiksi internetissä, käyty keskustelu. Emme ole ennen tämän opinnäytetyön tekemistä saaneet lepohetkestä luotettavaa tietoa.

Haastattelujen aikana työntekijät pohtivat tarkkaan, mitä kaikkea voivat kertoa lasten yksityisyyden suojaamisen takia. Sen vuoksi esimerkiksi lepohetken haasteisiin oli vaikea saada vastauksia haastatteluista. Lepo hetken haasteista puhuttiin vain yleisellä tasolla.

10 POHDINTA

Ymmärsimme opinnäytetyöprosessimme aikana, että lapsen ei ole pakko nukkua lepo hetkellä, vaan lepääminen riittää. Työntekijät painottivat, että lapsille opetetaan, että le pohetkellä levätään, mutta ei ole pakko nukkua. Mielestämme on tärkeää, että lepo hetki on lapselle mukava kokemus, joten oli hienoa huomata haastatteluista, että päiväkodin lepo hetkellä ei pakoteta lapsia nukkumaan. Opinnäytetyömme kautta saimme runsaasti lisää tietoa lepo hetkestä.

Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme kasvaneet runsaasti ammatillisesti. Koemme, että voimme nyt olla mukana toimivan lepo hetken suunnittelussa ja toteutuksessa. Opin näytetyön ansiosta osaamme tuoda lapsen ääntä yksilöllisesti esiin lepo hetkeen liittyen. Opimme unen merkityksestä lapselle ja unen tarpeen on yksilöllisyydestä. Ymmärsimme opinnäytetyömme tekemisen aikana, millaista yhteistyötä päiväkotitekee vanhempien kanssa lepo hetkeen liittyen ja millaisissa lasten uneen liittyvissä asioissa vanhemmat kääntyvät päiväkodin työntekijöiden puoleen. Osaamme siis varautua tulevaisuudessa tähänkin. Ylipäätään opimme päiväkodin lepo hetkestä paljon uutta tietoa ja menemme päivä kotiin töihin luottavaisin mielin.

Prosessin aikana olemme oppineet olemaan sinnikkäitä. Olemme tehneet runsaasti töitä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Oman haasteensa on tuonut se, että meitä kirjoittajia on kaksi. Olemme oppineet myös olemaan huolellisempia ja tarkempia. Olemme kehittyneet kirjoittamisessa kaiken muun lisäksi. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessimme on ollut todella kasvattava matka, jonka aikana olemme kokeneet hyvin erilaisia tunteita työ stämisen eri vaiheissa.

Mietimme runsaasti valitsemaamme tutkimusmenetelmää prosessin aikana. Haastattelut antoivat meille mahdollisuuden keskustella päiväkodin työntekijöiden kanssa lepo hetkestä. Myöhemmin pidetty ideariihiohjelma oli mielestämme myös hyvin mielenkiintoinen, koska se kokosi päiväkodin eri lapsiryhmien työntekijöitä yhteen. Tällä tutkimusmenetelmällä saamamme tutkimustulokset olivat myös hyvin yhteydessä teoriaan. Mietimme prosessin aikana, että olisimmeko voineet toteuttaa aineiston keräämisen muulla tavalla. Olisimmeko saaneet toisella menetelmällä samanlaisia tuloksia. Lepo hetken havainnoinnin koimme eettisesti vääräksi, ja koska tämä ei menetelmänä käy on aineisto kerättävä juuri haastatteluilla tai esimerkiksi kyselylomakkeella.

Haastatteluhetkellä meidän olisi haastattelijoina pitänyt kysyä työntekijöiltä perusteluja enemmän. Olisimme saaneet työntekijät miettimään vastauksia perusteellisemmin haastattelukysymyksiin ja sitä kautta perusteluja työntekijöiden työtapoihin lepo hetkellä, esimerkiksi lepo hetken merkityksestä lapselle olisi tullut kysyä tarkemmin. Toivomme, että lepo hetki näyttäytyy yhteistyöpäivä kotimme lapsille samanlaisena kuin sen työntekijöille.

Opinnäytetyöprosessimme aikana mietimme, että olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimusta vanhempien näkökulmasta päivä kodin lepo hetkellä. Näkökulmana tässä tutkimuksessa olisivat erityisesti vanhempien asenteet sitä kohtaan. Tutkimuksen aineistona olisi mielenkiintoista käyttää internetin keskustelupalstojen antia sekä mahdollisia haastatteluita.

Opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet lepo hetken tietoisuuden lisäämisestä sekä keskustelun herättämisestä ovat täyttyneet. Haastattelut ja ideariihi herättelivät työntekijöitä keskustelemaan lepo hetken asioista. Aiheesta on voitu mahdollisesti keskustella myös työntekijöiden keskuudessa, kuten siitä, miksi työntekijät osallistuivat haastatteluihin ja mistä aiheesta opinnäytetyötä tehdään. Tätä kautta työntekijät ovat voineet myös jatkaa oman toimintansa reflektiota. Keskustelun herättämisen lisäksi yhtenä tavoitteenamme oli korostaa lepo hetken lapsilähtöisyyttä. Lepo hetki toteutetaan lapsiryhmässä, jota valvoo työntekijä. Sen ongelmaksi koemme edelleen lapsen yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välisen ristiriidan, ja sen kuinka yksittäisen lapsen tarpeet voi täyttää yhteisöllisyyden huomioiden.

Vaikka opinnäytetyöprosessi oli pitkä, päivä kodin lepo hetki aiheena ei ole menettänyt kiinnostustamme. Saimme opinnäytetyömme avulla hyvän teoriapohjan ja työntekijöiden kokemuksia lepo hetkestä esille, mutta haluamme vielä lisää käytännön kokemusta ja tietoa päivä kotityön avulla.

LÄHTEET

Alasuutari, M. 2011. Suunniteltu lapsuus – Keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitossa. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep. 2016. Nature.com. Luettu 24.4.2017. <https://www.nature.com/articles/srep27246>

Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Heikka, J., Hujala, E., Turja, L. & Fonsén, E. 2011. Lapsikohtainen havainnointi ja arviointi varhaispedagogiikassa. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. Painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hujala, E., Parrila, S., Lindberg, P., Nivala, V., Tauriainen, L. & Vartiainen, P. 1999. Laadunhallinta varhaiskasvatuksessa. Oulu: Oulun Yliopistopaino.

Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY.

Jarasto, N., Lehtinen, T. & Nepponen, K. 1999. Hiljaa hyvä tulee: levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Järnefelt, H. & Hublin, C. (toim.) 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint Oy.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa? Aikuisen päätökset ja lasten kokemukset päivähoitossa. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.

Kaskela, M. & Kronqvist, E-L. 2007. Niin ainutlaatuinen. Näkökulmia lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kinos, J. 2001. Lapsilähtöinen varhaiskasvatus. Teoksessa Hujala, E. (toim.) Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koivula, M. 2013. Yhteisöllisyyden rakentuminen päiväkodin arjessa. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä: yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: Bookwell Oy.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Juva: Bookwell Oy.

Kuokkanen, H. 2014. Kasvatus ja varhaiskasvatus. Teoksessa: Lapsen parhaaksi. Lähihoitajana varhaiskasvatuksessa. 3. uudistettu painos. Häkkä, A. & Kuokkanen, H. & Viro-lainen, A. (toim.). Porvoo: Bookwell Oy.

- Lapsen ja nuoren uni. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettu 18.4.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>
- Lefstein 2002. Teoksessa: Hytönen, J. 2002. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Leikki-ikäisen lapsen uni. 2016. Mll.fi Luettu 23.11.2016. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>
- Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. 2016. Tampere: Kopio-Niini Oy.
- Litja, T. & Oinonen, M. 2000. Mä en haluu! Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Edita.
- Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä: yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: Bookwell Oy.
- Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista! Helppo ja hyvä arki. Helsinki: Gummerus.
- Meltoniini. 2017. Tietoauennettomuudesta.fi. Luettu 20.4.2017. <http://tietoauennettomuudesta.fi/unettomuuden-hoito/meltoniini/>
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. 5. painos. Saarijärvi: Saarijärven painopaikka Offset Oy.
- Nepponen, K. 1999. Siirtyminen rennoille aalloille. Teoksessa: Hiljaa hyvä tulee. Jarasto, N., Lehtinen, T. & Nepponen, K. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Partinen, A. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. 2. painos. Vantaa: Dark Oy.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. Porvoo: Bookwell Oy.
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. 12.-13. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Roos, P. 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy.
- Saarenpää-Heikkinen, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Varhaiskasvatus vuoteen 2020. Varhaiskasvatuksen neuvottelukunnan loppuraportti. Helsinki: Yliopistopaino. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72906/Selv200772.pdf?sequence=1>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-3. painos. Rauma: Kirjapaino Oy West Point.

Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Juva: WS Bookwell Oy.

Taidelähtöiset menetelmät. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 2.5.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat

Teemoittelu. 2016. Kamk.fi. Luettu 22.11.2016. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnayte-tyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/tee-moittelu>

Tiusanen, E. 2008. Päivittäiset toiminnot päivähoitossa. Teoksessa Helenius, A. & Korhonen, R. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue. 1.-2- painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turja, L. 2011. Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: WS Bookwell Oy.

Tyypittely. 2016. Kamk.fi. Luettu 22.11.2016. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnayte-tyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/tyypit-tely>

Varhaiskasvatuslaki. 19.5.1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. Luettu 30.11.2016. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Vastasyntyneen lapsen uni. 2016. Luettu 23.11.2016. Mll.fi. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/vastasyntynyt/>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Juva: Bookwell Oy.

Vinkkejä lapsen kielellisen kehityksen tukemiseen. 2017. Leikkien.fi. Luettu 2.5.2017. <http://www.leikkien.fi/Leluja-taidoittain/Kommunikaatiotaidot/Vinkkejae-lapsen-kiel-lisen-kehityksen-tukemiseen>.

Why is sleep important? 2017. Resmed.com. Luettu 24.4.2017. <http://www.res-med.com/us/en/consumer/diagnosis-and-treatment/healthy-sleep/what-happens-during-sleep.html>

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. 1989. Unicef. Luettu 1.3.2017. https://unicef.stu-dio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta ja olemme teke-
mässä opinnäytetyötä päiväkodin lepo hetken liittyvistä hyvistä käytännöistä. Tällä het-
kellä haemme yhteistyöpäiväkotiä toteuttamaan opinnäytetyötä kanssamme.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla neljää päiväkodin työntekijää. Haastatteluissa
tulemme keskustelemaan lepo hetken toimivista käytännöistä. Haastattelujen pohjalta teh-
dään koonti, jonka perusteella käydään vielä yhdessä työntekijöiden kanssa läpi haastat-
teluista tehty tiivistelmä, sekä mietitään asioita, joita lepo hetkessä voisi muuttaa. Haas-
tattelut sijoittuisivat tammi-helmikuulle, yhteinen koonti ja ideariihi puolestaan maalisi-
kuulle.

Haluaisimme nyt tietää, että olisiko päiväkodilla x kiinnostusta lähteä pohtimaan uudeli-
leen lepotilanteen toimivuutta.

Terveisin

Irina Tulensalo ja Krista Lepistö
Tampereen ammattikorkeakoulu

Ohessa on liitteenä lisätietoa opinnäytetyöstämme.

Liite 2. Teemahaastattelun runko

1 (2)

Teemahaastattelu lepoetken toimivista käytännöistä

Taustakysymykset:

Mikä olet koulutukseltasi?

Montako vuotta olet tehnyt töitä päiväkodissa?

Unen ja levon merkitys lapselle

Mikä on mielestäsi unen ja levon merkitys lapselle?

Lepoetki käytännössä

Miten siirrytte lepoetneeseen?

Millainen on nykyinen lepoetkenne?

Millainen lepoetki on mielestäsi toimiva?

Mikä tekee lepoetkestä toimivan ja mikä ei tee siitä toimivaa?

Lapsilähtöinen lepoetki

Miten lapsilähtöisyys näkyy ryhmän lepoetkellä?

Miten lapsen yksilöllisyys otetaan huomioon lepoetkellä?

Mikä on mielestänne lapsilähtöisyyttä lepoetkellä?

Miten lapsen yksilöllinen levon tarve huomioidaan?

Miten toimitte, että lepoetkestä tulee lapselle turvallinen ja myönteinen kokemus?

Miten toimitte, että lepoetkestä tulee lasta kunnioittava ja huomioiva?

Työntekijän pedagoginen toiminta

Mitkä ovat yleisimmät ongelmatilanteet, joita kohtaatte lepoetkellä?

Miten toimit ongelmatilanteessa?

Millaisia syitä on rauhattomalle lepoetkelle?

Miten toimit, jos lapsi ei lepää rauhassa?

Millaiset toimintamallit olette todenneet hyviksi lepoetkellä?

Miten otatte lapsen vanhemmat huomioon lepoetkeen liittyvissä asioissa?

Miten huomioitte lepoetken lapsen yksilöllisessä varhaiskasvatussuunnitelmassa?

Ideariihessä mietimme yhdessä työntekijöiden kanssa lepohetken haasteita. Teemahaastatteluista saatuja tuloksia käytetään keskustelun pohjana. Nämä tulokset määrittävät ideariihen keskustelun tarkemmat aiheet. Käymme läpi haastattelut ennen kuin menemme päiväkotiin pitämään ideariihettä ja valitsemme muutaman haasteen lepohetkeen liittyen.

Liite 3. Ideariihen runko

Kerromme, miksi olemme kokoontuneet yhteiseen keskusteluun. Aluksi esitellään myös haastattelujen tulokset tutkimuskysymyksittäin.

Keskusteluteemat:

Onko henkilökunnalla pinttyneitä tapoja?

Jos lapsi ei ole nukkunut pitkiin aikoihin päiväunia, onko mahdollista, että lapsen ei tarvitsisi mennä lepooneeseen lepoa hetkellä ollenkaan? (Hyvät ja huonot puolet)

Miten lepoa hetken merkitystä saataisiin korostettua vanhemmille?

Millainen on työntekijöiden unelmien lepoa hetki?

Yhteisen keskustelun päättäminen ja mielipiteiden kysyminen opinnäytetyöhömmö osallistumisesta. Työntekijöiden kiittäminen.