

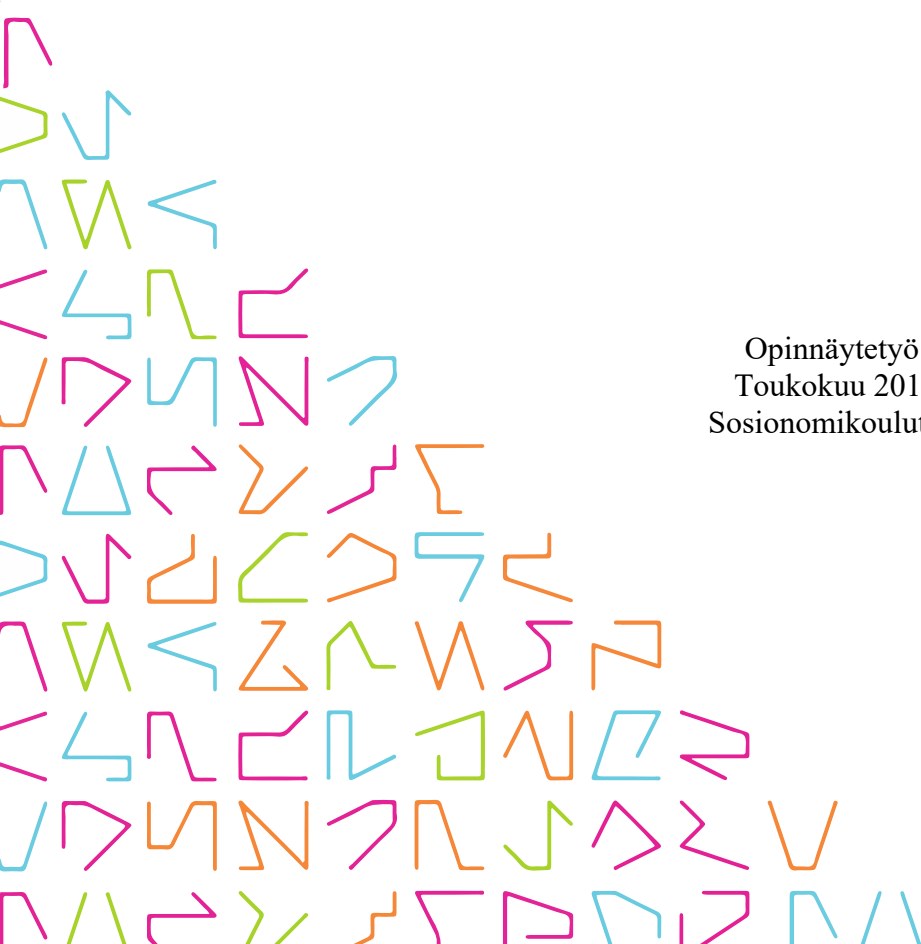


TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

ALLE 3-VUOTIAAN LAPSEN STRESSIN ILME- NEMINEN PÄIVÄHOIDOSSA

Nea Tuominen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosionomikoulutus



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomikoulutus

TUOMINEN, NEA:

Alle 3-vuotiaan lapsen stressin ilmeneminen päivähoitossa

Opinnäytetyö 38 sivua, joista liitteitä 2 sivua

Toukokuu 2019

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää päiväkodin työntekijöiden sekä lasten vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia alle 3-vuotiaan lapsen stressistä päiväkodissa. Tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat alle 3-vuotiaalle lapselle stressiä päivähoitossa ja miten stressi näkyy lapsessa. Tavoitteena on, että päiväkodin työntekijät ja lasten vanhemmat pystyisivät ehkäisemään tekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat lapsen stressiin.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistoa kerättiin haastattelujen ja kyselylomakkeiden avulla. Tutkimukseen osallistui kahdesta Tampereen kaupungin päiväkodista työntekijöitä, joita haastateltiin. Lisäksi haastatteluun osallistuneiden työntekijöiden lapsiryhmiin jaettiin vanhemmille kyselylomakkeita. Tutkimuskysymyksinä oli: mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kuormittuneisuuteen päivähoitossa, mistä tunnistaa lapsen stressin sekä miten lapsen kuormittuneisuutta voidaan ehkäistä päivähoitossa. Aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysejä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan alle 3-vuotiaalla lapsella esiintyy stressiä päivähoitossa. Lasten stressiin vaikuttavat merkittävästi suuret ryhmät ja työntekijöiden jatkuva vaihtuvuus. Lasten stressi näkyy eniten käyttäytymismuutoksena kuten itkuisuutena, läheisyyden tarpeena ja levottomuutena. Lasten stressiä pystytään ehkäisemään merkittävästi pienryhmätoiminnalla sekä lisäämällä työntekijöiden määrää ryhmissä.

Johtopäätöksenä todettiin, että lapsen stressin ilmeneminen päivähoitossa on yksilöllistä ja olosuhteista riippuvaista. Aikuisen omalla asenteella ja toiminnalla pystytään ehkäisemään merkittävästi lapsen stressiä. Laadukas varhaiskasvatus on tärkein lasta suojaava tekijä päivähoitossa.

ABSTRACT

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

TUOMINEN, NEA:

Stress among children under three years old in a day care

Bachelor's thesis 38 pages, appendices 2 pages
May 2019

The purpose of this thesis was to examine the views and experiences of day care personnel and parents of children about stress in children under 3 years of age in day care environment. The objective of the thesis was to find out what factors causes stress for children and how it is reflected in their behavior. The purpose is to raise awareness about the stress of children. The aim is that the day care personnel and parents of the children would be able to prevent the factors that may affect the child's stress.

The thesis was conducted as a qualitative study. The data was collected through interviews and questionnaires. Employees from two municipal day care in Tampere were interviewed and questionnaire forms were given to the parents. The research questions were: which factors affect a child's stress level in day care, how child's stress level can be identified and how stress among children could be prevented in the day care environment. The data were analyzed through content analysis.

The results indicate that children under 3 years of age experience stress at day care. The main factors that affect a child's stress level are large groups and high employee turnover. Due to large group size, other issues also increase remarkably. Children's stress is reflected as behavioral changes such as crying, restlessness and the need for attention of an adult. Children's stress can be significantly prevented by increasing small group activities and increasing the number of employees per groups.

Key words: day care, children, stress

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1	Lähtökohdat ja tutkimusympäristö	6
2.2	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	7
3	PIENTEN LASTEN VARHAISKASVATUS.....	8
3.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	8
3.2	Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä.....	9
4	LAPSEN STRESSI	12
4.1	Stressin määritelmä.....	12
4.2	Lapsen stressi päivähoidossa	13
4.3	Stressin ilmeneminen lapsella.....	15
4.4	Lapsen stressin ehkäiseminen päivähoidossa	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
5.1	Tutkimusote ja aineiston kerääminen	18
5.2	Aineiston analyysi.....	20
5.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	20
6	VANHEMPIEN JA HENKILÖKUNNAN NÄKEMYKSIÄ LAPSEN STRESSISTÄ.....	22
6.1	Lapsen kuormittuminen päivähoidossa	22
6.2	Stressin tunnistaminen lapsessa	24
6.3	Lapsen stressin ehkäiseminen päivähoidossa	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
8	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET.....	34
	LIITTEET	36
	Liite 1. Kyselylomake vanhemmille.....	36
	Liite 2. Haastattelurunko päiväkodin työntekijöille	38

1 JOHDANTO

Monet lapsista viettävät päivähoidossa jopa kahdeksan tuntia päivässä. Päivähoitopäivät voivat olla pidempiä, mitä aikuisen normaali-työpäivä on. Varhaiskasvatus on jatkuvassa muutoksessa ja ryhmäkokojen suureneminen on ollut yksi merkittävä muutos. Suurien ryhmäkokojen vuoksi aikuisia ei ole aina tarpeeksi lasta kohden. Päiväkotiympäristössä on lisäksi monia muitakin haasteita, kuten työntekijöiden jatkuva vaihtuvuus, melu, levottomuus sekä lasten lisääntyneet käytöshäiriöt. Lisäksi on yleistä, että lapset joutuvat jatkuvasti taistelemaan aikuisen huomiosta. Vilkkaimmat lapset vievät usein aikuisen huomion ja vetäytyneet lapset saattavat jäädä päivän aikana kokonaan ilman huomiota. Ei ole siis ihme, että työntekijät kokevat riittämättömyyden tunnetta.

Alle 3-vuotiaiden lasten päivähoito on lisääntynyt merkittävästi viime vuosina. Pienelle lapselle sekä koko perheelle päiväkodin aloittaminen on merkittävä muutos. Uuteen ympäristöön sopeutuminen voi herättää erilaisia tunteita lapsella. Pieni lapsi kohtaa niin kotoona kuin päiväkodin arjessa jatkuvasti uusia ja jännittäviä asioita. Lapselle yksi merkittävimmistä muutoksista on tulla osaksi uutta päiväkotiryhmää.

Opinnäytetyöni aiheena on lapsen stressi päivähoidossa. Päivähoidon lisääntyneiden haasteiden myötä myös lasten kuormittuneisuus päivähoidossa kasvaa. Päivähoidon kuormittavia tekijöitä ei tuoda riittävästi esille, vaikka negatiiviset vaikutukset lapseen ovat moninaisia. Lapsille tulisi antaa laadukasta päivähoitoa, sillä lapsi viettää suuren osan päivästänsä päiväkodissa. Varhaiskasvatuksen tulisi olla laadukasta, jotta se tukisi lapsen kehitystä ja kasvua parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyöni aineisto on kerätty kahdesta Tampereen kaupungin päiväkodista huhtikuun 2018 aikana. Aineistoa kerättiin teemahaastattelun avulla päiväkodin työntekijöiltä sekä kyselylomakkeilla lasten vanhemmilta. Tarkoituksena on selvittää päiväkodin työntekijöiden ja lasten vanhempien näkemyksiä ja kokemuksia lasten stressistä päivähoitossa. Tavoitteena on tuoda pienten lasten stressiä päivähoitossa näkyväksi sekä lisätä työntekijöiden sekä vanhempien tietoisuutta lasten kokemasta stressistä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Lähtökohdat ja tutkimusympäristö

Päivähoidon haasteet ovat moninaisia ja päiväkodista riippumatta samat haasteet kuormittavat niin lapsia kuin aikuisiakin. Päivähoidon puutteista keskustellaan jatkuvasti. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, miten päivähoiton esiin tulleet ongelmat vaikuttavat lapseen. Monikaan aikuinen ei varmastikaan tule ajatelleeksi, että pienellä lapsella voi olla stressiä. Lapsen stressiä usein vähätellään, vaikka stressillä voi olla monia negatiivisia vaikutuksia lapseen. Tartuin aiheeseen pienten lasten stressistä, koska mielestäni aiheetta ei tuoda tarpeeksi esiin.

Alle 3-vuotiaalla lapsella on heikommat valmiudet käsitellä stressiä. Pienen lapsen stressin tunnistaminen ja tiedostaminen on haastavaa, sillä pienellä lapsella taidot ilmaista itseään ja tunteitaan ovat vielä vähäiset. Vanhempien olisi tärkeää ottaa huomioon lapsen yksilöllisyys, kun aletaan miettimään päivähoiton aloitusta. Perheillä on erilaisia elämäntilanteita ja toisille perheille päivähoiton aloittaminen lapsen varhaisessa iässä on ainoa vaihtoehto.

Päiväkodin aloitus on jokaiselle lapselle suuri muutos. Se, kuinka nopeasti lapsi sopeutuu ja reagoi uuteen ympäristöön, on yksilöllistä. Päiväkotiympäristö on monesta syystä lapselle kuormittava. Lapsi viettää suurimman osan päivästänsä päiväkodissa, jonka vuoksi päiväkotiympäristön ja hoidon tulisi olla laadultaan parasta ja vastata hyvin lapsen tarpeita.

Opinnäytetyöni yhteistyökumppaneina ovat kaksi Tampereen kaupungin päiväkotia. Yhteistyöhön päädyin näiden kahden päiväkodin kanssa, koska molemmat päiväkodit ovat suhteellisen isoja noin 100 hoitopaikan päiväkoteja. Lisäksi päiväkodit sijaitsevat lähellä toisiaan ja aineiston kerääminen on sujuvaa helpon kulkuyhteyden myötä. Opinnäytetyöhöni halusin saada yhteistyökumppaniksi päiväkodin, jossa on iltahoitoryhmä. Kukkapellon päiväkodissa toimii yksi iltaryhmä ja tämän vuoksi päädyin tekemään yhteistyötä myös Kukkapellon päiväkodin kanssa.

2.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia alle 3-vuotiaiden lasten stressiä päivähoidossa. Tutkimuksessa selvitetään tekijöitä, jotka kuormittavat alle 3-vuotiasta lasta päivähoidossa sekä tutkitaan näiden stressi tekijöiden vaikutusta lapseen. Tutkimuksessa selvitetään päiväkodin henkilökunnan havaintoja, kokemuksia ja näkemyksiä lasten stressistä. Tutkimuksessa kerätään myös vanhemmilta tietoa siitä kokevatko he lapsensa olevan kuormittunut päivähoitopäivän jälkeen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda aihetta enemmän näkyville varhaiskasvatuksen henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille. Tutkimuksen tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen henkilökunta saisi uusia näkökulmia ja toimintamalleja, joilla pystyttäisiin minimoimaan pienille lapsille kertyvä kuormitus päivähoidossa. Lisäksi pienten lasten vanhemmille on tärkeää tuoda aihetta enemmän esille. Tutkimuksen avulla haluan lisätä keskustelua ja tietoisuutta lasten vanhemmille. Tutkimuksesta saadun tiedon myötä vanhemmat ja työntekijät pystyvät vaikuttamaan ja ehkäisemään niitä tekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat lapseen. Lisäksi tavoitteena on opinnäytetyön myötä kehittää omaa ammatillista osaamista ja tuoda opinnäytetyöstä saatuja tietoja työelämään ja varhaiskasvatuksen kentälle. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kuormittuneisuuteen päivähoidossa?
2. Mistä tunnistaa lapsen stressin?
4. Miten lapsen kuormittuneisuutta voidaan ehkäistä päivähoidossa?

3 PIENTEN LASTEN VARHAISKASVATUS

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Uuden varhaiskasvatustalainlain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tavoitteellista ja suunnitelmallista kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatustalainlain asettaa varhaiskasvatuksen tavoitteet. Lisäksi varhaiskasvatustalainlainin täsmentää varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Varhaiskasvatustalainlainin myötä lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, kasvua, hyvinvointia ja terveyttä edistetään kehittävässä ja turvallisessa kasvatustalainlainin ympäristössä. Varhaiskasvatustalainlainin tuetaan lapsen vuorovaikutustaitoja, kestäviä ihmissuhteita ja edistetään elinikäistä oppimista. Lisäksi lasta ohjataan tasa-arvoiseen ja eettisesti vastuulliseen toimintaan. (Helenius & Lummelahti 2018, 13.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tavoitteena on ohjata varhaiskasvatustalainlainin toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää laadukkaan varhaiskasvatustalainlainin toteutumista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määräävät varhaiskasvatustalainlainin toteuttamisen sisällöistä ja tavoitteista sekä yhteistyöstä lasten huoltajien kanssa. (Varhaiskasvatustalainlainin suunnitelman perusteet 2018, 7-8.)

Lapsikohtaiset varhaiskasvatustalainlainin suunnitelmat laaditaan yhdessä päiväkodin henkilökunnan sekä lasten vanhempien kanssa. Varhaiskasvatustalainlainin suunnitelmaa laadittaessa tärkeimpänä lähtökohtana on lapsen tarpeet ja etu. Lapsen varhaiskasvatustalainlainin suunnitelmassa tulee ottaa huomioon lapsen toiveet, osaaminen, yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. Lisäksi suunnitelmassa otetaan huomioon lapsen kielellinen, kulttuurinen ja katsomuksellinen tausta. Lapsen varhaiskasvatustalainlainin suunnitelmassa esiin tulleet tavoitteet otetaan huomioon koko lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Varhaiskasvatustalainlainin suunnitelman toteutumista tulee arvioida ja suunnitelma on tarkistettava vähintään kerran vuodessa lapsesta riippuen. (Varhaiskasvatustalainlainin suunnitelman perusteet 2018, 9-11.)

3.2 Varhaiskasvatusta pienten lasten päiväkotiryhmissä

Varhaiskasvatuksen pedagogiikalla tarkoitetaan toimintaa, joka tukee lapsen oppimista ja hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka näkyy kasvatusympäristössä, toimintakulttuurissa sekä lasten kasvatuksessa, opetuksessa ja hoidossa. Varhaiskasvatusta perustuu kolmeen käsitteelliseen ulottuvuuteen, joita ovat kasvatusta, opetus ja hoito. Kasvatusta, opetus ja hoito painottuvat eri ikäisillä lapsilla eri tavoin. Kun kasvatusta, opetusta ja hoitoa toteutetaan kokonaisvaltaisesti käytännön toiminnassa, ne edistävät lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22.)

Kasvatusta on toimintaa, joka auttaa lasta toteuttamaan itseään. Kasvatuksessa välittyvät kulttuuriset arvot, normit ja tavat. Kasvatusta avulla lapsi saa kokemuksen siitä, että hän on hyväksytty ja kunnioitettu. Tämän myötä myös lapsen arvot, tavat ja normit muovautuvat ja uudistuvat. Kasvatusta avulla lasta ohjataan muodostamaan mielipiteitä ja ajattelutapoja. Lisäksi kasvatusta tehtävänä on, että lapsi saa tietoa itsestään ja ympäristöstään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23.)

Opetusta tarkoituksena on saada lapset osallistumaan ja vaikuttamaan omaan oppimiseensa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimiskäsitys on opetuksen lähtökohdaksi. Opetusta perustana on tavoitteet, jotka on määritelty laaja-alaiselle osaamiselle, pedagogiselle toiminnalle sekä oppimisympäristöille. Opetusta kautta pyritään innostamaan lapsia opettelemaan uusia asioita sekä oppimisen muotoja. Lasten mielenkiinnon kohteet, vahvuudet sekä yksilölliset tarpeet otetaan opetuksessa huomioon. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23.)

Hoito on lapsen terveyden ja fyysisten perustarpeiden huolehtimisen lisäksi tunnepohjaista hoitoa. Hoidon tavoitteena on antaa lapselle tunne siitä, että hänestä välitetään. Välittämisen myötä lapselle tulee arvostettu ja ymmärretty olo. Aikuisen tärkein tehtävä on olla avoin, sensitiivinen ja empaattinen sekä ymmärtäväinen lapsen tarpeille. (Karila & Lipponen 2013, 35-36.) Päivittäiset toistuvat hoitotilanteet ovat tärkeitä kasvatusta- ja opetustilanteita. Perus hoitotilanteisiin kuuluvat ruokailu, lepo, pukeminen ja riisuminen sekä hygieniasta huolehtiminen. Hoitotilanteissa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, omaksuu päivärytmin sekä oppii huolehtimaan itsestä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2018 määritellään varhaiskasvatuksen pedagogiseksi tehtäväksi sekä tavoitteeksi lasten laaja-alaisen osaamisen vahvistaminen. Laaja-alainen osaaminen edellyttää lasten hyvinvoinnin ja oppimisen tukemista sekä eri oppimisympäristöjen hyödyntämistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23-24.) Laaja-alainen osaamisen muodostuu asenteiden, arvojen ja tahdon yhdistelmästä, jota omat taidot, kyvyt ja ominaisuudet vahvistavat. Henkilöstön tavoitteena on tuoda esiin lapsen joka päiväisessä toiminnassa laaja-alaisen osaamisen tavoitteet ja sisällöt. Hyvin suunniteltu ja toteutettu pedagoginen toiminta, joka toteutuu yhteistyössä lasten vanhempien kanssa, tukee varhaiskasvatuksen keskeisiä tehtäviä, tavoitteita sekä edistää laaja-alaista osaamista. (Helenius & Lummelahti 2018, 24-25.)

Lapsen hyvinvointi on varhaiskasvatuksen päämäärä. Hyvinvoinnilla on vaikutus lapsen oppimiseen, käyttäytymiseen, kehitykseen ja asenteisiin. (Karila & Lipponen 2013, 38.) Varhaiskasvatuksen laatuun ja emotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi se, millaista on kasvattajan ja lapsen vuorovaikutus. Erityisesti pienten lasten varhaiskasvatuksessa kasvattajan ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys korostuu. (Karila & Lipponen 2013, 51.) Lapsen emotionaalisella hyvinvoinnilla on yhteys sosiaalisiin suhteisiin ja osallistumiseen sekä lapsen aktiiviseen toimijuuteen. Kun lapsi voi hyvin, hän on iloinen ja nauttii muiden lasten sekä kasvattajien läsnäolosta. Lapsi tutkii ympäristöä, on leikkisä sekä kiinnostunut oppimaan uusia asioita. (Karila & Lipponen 2013, 37-39.)

Pienen lapsen päivähoidon aloittaminen edellyttää päiväkodin ja vanhempien välistä yhteistyötä. Päivähoidon aloitukseen liittyy erilaisia käytäntöjä kuten tutumiskäynnit, aloituskeskustelu ja mahdollisuus omahoitajaan. Omahoitajan tarkoitus on auttaa lasta liittymään osaksi ryhmää. Pienten lasten päivähoidossa omahoitajalla on tärkeä tehtävä tukea lasta sekä luoda lapsen vanhempiin kumppanuussuhde. Omahoitaja tuntee lapsen parhaiten, joten hänellä on parhaimmat valmiudet ohjata lasta lähikehityksen vyöhykkeellä sekä auttaa lasta kehityksessä eteenpäin. Omahoitajan on tärkeä välittää tietoa eteenpäin jokaisesta lapsesta muille tiimissä oleville työntekijöille. Näin jokainen tiimiläinen on tietoinen kunkin lapsen tarpeista ja pystyvät luomaan turvallisen suhteen jokaiseen lapseen. Omahoitaja auttaa lasta sopeutumaan lapsiryhmään paremmin, kun lapsella on yksi turvallinen aikuinen, johon on kiinnittynyt. (Kanninen & Sigfrids 2012, 105-106.)

Pienten lasten päivähoito on hoidoltaan yksilöllisempää, kuin isompien lasten ryhmässä. Pienten lasten päivähoito rakentuu enimmäkseen päivittäisistä perushoitotilanteista, leikistä ja aikuisten kanssa tehtävistä pienistä puuhista. (Helenius & Lummelahti 2018, 154.) Jotta alle 3-vuotiaalle lapselle pystytään mahdollistamaan hyvä päivähoitopäivä, se vaatii säännöllistä päivästä toiseen toistuvaa päivärytmiä. Pienten lasten ryhmässä perushoitotilanteisiin kuten pukemiseen, ulkoiluun, ruokailuihin, päiväuniin ja hygieenisiin toimenpiteisiin on hyvä panostaa. Perushoitotilanteet opettavat lapselle omatoimisuutta, mutta ovat myös lasten terveyden ja vireystilojen kannalta merkittäviä tapahtumia. Kun pienten lasten ryhmässä perushoitotilanteet toistuvat päivittäin, lapsi tottuu niihin ja oppii vähitellen tekemään ne itsenäisesti. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 69-70.)

Alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä kommunikointi on usein sanatonta, jolloin ryhmää ei pysty vielä ohjaamaan pelkän puheen avulla. Pienten lasten ryhmässä kuuntelu sekä tunteiden ja kehon kielen ymmärtäminen on tärkeää. Hyvä hoito edellyttää lasten aitoa kohtaamista ja herkkyyttä aistia heidän tarpeitaan. (Helenius ym. 2001, 65-66.)

Alle 3-vuotiaiden lasten päivähoidossa vanhempien ja päiväkodin välinen yhteistyö ja luottamuksen rakentuminen korostuu. Lapsen tulo- ja hakutilanteet ovat tärkeä osa hoitopäivää. Lapsen sensitiivinen vastaanottaminen päiväkotiin on hyvän hoitopäivän perusta. Tulo tilanteiden tekeminen kiireettömäksi on tärkeää vanhemmalle, lapselle sekä henkilökunnalle. Ennen kuin lapsi jätetään hoitoon, on välttämätöntä puhua vanhemman kanssa lapsen illasta ja aamusta. Nämä tiedot ovat merkittäviä lapsen hoitopäivän kannalta, jotta työntekijät osaavat vastata päivän aikana lapsen tarpeisiin. (Helenius ym. 2001, 66-67.)

4 LAPSEN STRESSI

4.1 Stressin määritelmä

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuneet kuormitukset ylittävät käytävissä olevat voimavarat. Stressi koetaan siis ympäristön vaatimusten ja ihmisen voimavarojen välisenä epäsuhtana. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169-170.) Ihmisellä stressi käynnistyy usein jonkinlaisessa haastavassa tilanteessa. Stressi voi ilmetä käyttäytymisen muutoksena sekä epämiellyttävänä tuntemuksena (Sinkkonen 2018, 155).

Ihminen voi reagoida stressiin kaikilla toiminnan osa-alueilla. Stressin oireet ilmenevät fyysisesti, henkisesti ja emotionaalisesti ja voivat vaihdella yksilöllisesti. Stressi voi lisäksi olla sekä positiivista, että negatiivista. Positiivinen stressi on hyväksi, sillä se pitää ihmisen tehokkaana ja motivoituneena. Positiivisessa stressin aikana ihmisen vaatimukset ovat usein haasteellisia, mutta ei kuitenkaan ylitä voimavaroja. (Keltikangas-Järvinen 2008, 177). Positiivinen stressi on myös lapselle välttämätöntä, sillä se edistää lapsen kasvua ja kehitystä (Franke 2014, 391).

Stressi muuttuu negatiiviseksi silloin, kun ihminen joutuu jatkuviin haasteisiin ilman helpotusta stressitekijöiden välillä. Negatiivinen stressi syntyy siitä, kun vaatimukset ovat suuremmat, mihin omat voimavaramme riittävät. Pitkään jatkuneella stressillä on monia negatiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Elimistön ollessa jatkuvassa stressitilassa, se voi vaikuttaa muun muassa ihmisen immuunijärjestelmään, muistamiseen ja oppimisiin. Pitkään jatkuneella stressillä on myös yhteys muihin sairauksiin, kuten masennukseen sekä sydän – ja verisuonisairauksiin. (Tommola & Häkkilä 2017, 14-15). Yleisimpiä stressioireita voivat olla väsymys, vaikeus rentoutua, tyytymättömyys, ärtyisyys, tunteiden ailahtelu, keskittymisvaikeudet, hermostuneisuus, erilaiset kivut ja säryt sekä unihäiriöt. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 13-14).

Ihmiset kokevat stressin eri tavoin. Temperamentti vaikuttaa vahvasti siihen, mitä ihminen tuntee ja minkälainen toimintavalmius hänellä on erilaisissa vastaan tulevissa tilanteissa. Temperamentilla on myös vaikutus siihen, miten ja kuinka nopeasti ihminen toipuu stressistä. Ihmisen temperamentti voikin olla stressille altistava tai stressiltä suojaava

tekijä. Ihmisille, jotka eivät ole ulospäinsuuntautuneita on tyypillistä, että he stressaantuvat helpommin sosiaalisissa ja uusissa tilanteissa. Kun taas ulospäinsuuntautuneella ihmisellä on parempi stressinsietokyky. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 45-51.)

Stressi on monille aikuisille tuttu tunne, mutta pienikin lapsi voi kokea stressiä. Lapsella ei ole kuitenkaan vielä samanlaisia valmiuksia ja keinoja käsitellä stressiä, kuin aikuisella. Lapsi kohtaa päivän aikana monia uusia ja jännittäviä asioita, jonka vuoksi lapsen stressijärjestelmä käynnistyy monta kertaa päivässä. Etuotsalohkot alkavat kehittyä lapsen ollessa vasta parin vuoden ikäinen. Pienen lapsen aivojen kehitys on siis vielä kesken. Lapsen ensimmäisiin vuosiin kohdistuva pitkäkestoinen stressi on erittäin vahingollista aivojen kehitykselle (Sinkkonen & Kalland 2012, 24.) Keskeneräiset aivot eivät kykene säätelemään stressin aiheuttamia ärsykeitä samalla tavalla kuin aikuisen kehittyneet aivot. Suuri kuormitus on siis erityisen haitallista lapselle, jonka aivot eivät ole vielä kehittyneet. (Tommola & Häkkilä 2017, 12-13).

Stressi vaikuttaa lapseen tunne-, tieto- ja taitohäiriöinä. Lapsuudessa pitkään koetun stressin on jopa todettu tekevän pysyviä häiriöitä muistiin ja oppimiskykyyn (Rusanen 2011, 242). Erityisen tärkeää lapselle stressin kokemisessa on, että hänellä on kehitystä suojaavia tekijöitä ympärillään. Aikuisen rooli lapsen stressin ehkäisemisessä on todella merkittävä. (Koivunen 2009, 83.)

4.2 Lapsen stressi päivähoidossa

On tavallista, että lapsi aloittaa päivähoidon jo vuoden ikäisenä tai jopa nuorempana. Monet vanhemmat ovat kokopäivätoissa, jonka takia lapsi voi joutua olemaan monta tuntia päivähoidossa. Lapsen päivähoitopäivä saattaa jopa kestää kauemmin, kuin aikuisen normaali kestoinen työpäivä. (Sinkkonen & Kalland 2012, 147.) Pienelle lapselle pitkä hoitopäivä erossa vanhemmasta, suuri määrä kontakteja päivän aikana, rauhaton ryhmä, työntekijöiden vaihtuvuus, äkilliset odottamattomat muutokset sekä hälinä ja melu voivat olla todella kuormittavaa (Koivunen 2009, 84).

Ryhmässä lapsi oppii tärkeitä taitoja, kuten miten ryhmässä toimitaan, miten toisia otetaan huomioon sekä omien halujen ja tarpeiden säätelyä. Ryhmässä oleminen on elintärkeä taito lapselle, mutta ryhmän kasvaessa liian suureksi, se ei enää tue lapsen tarpeita ja

kasvua. Päiväkodissa lapsi on jatkuvassa kontaktissa muihin lapsiin sekä aikuisiin. Lapsen ollessa ryhmässä on yleistä, että lapsen stressitasonsa nousee mitä enemmän lapsia on ryhmässä. Pienellä lapsella ei ole vielä tarvittavia valmiuksia olla kontaktissa muiden lasten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 85.)

Lastenpsykiatrian professori Hanna Ebelingin mukaan osa lasten levottomuuksista johtuvat aikuisen antaman huomion vähäisyydestä (Kuismanen 2018). Suuressa ryhmässä aikuisella ei ole mahdollisuuksia huomioida kaikkia lapsia tasavertaisesti. Lapsen ja aikuisen välinen kahdenkeskinen vuorovaikutus jääkin hyvin vähäiseksi päivähoitopäivän aikana. Lisäksi konfliktitilanteet lisääntyvät suuressa ryhmässä helposti. Lapsiryhmän ollessa suuri, aikuinen ei myöskään pysty näkemään ja ohjaamaan kaikkia tilanteita, vaikka se olisi tärkeää lapsen oppimisen kannalta. (Rusanen 2011, 232-233.) Pienessä ryhmässä lapsella on parempi mahdollisuus hallita omaa toimintaansa ja tulla nähdyksi. Tällöin myös aikuinen pystyy kohdata aidosti ja yksilöllisesti ryhmän lapsia. (Mikkola & Nivalainen 2010, 31-32.)

Pienten lasten ryhmässä itku on merkittävä melun aiheuttaja. Toppinen-Tanner ja Aholan (2012, 59) mukaan stressi on sosiaalinen ilmiö, jonka myötä tunteet ja mielialat voivat tarttua ja siirtyä ihmiseltä toiselle. Pienille lapsille onkin tyypillistä se, että he myötäelävät toisen lapsen stressiä. Usein itku tarttuu lapselta toiselle. Suurten ryhmäkokojen takia lohduttajia ei ole aina riittävästi lasta kohden. Vaikka lapsen stressin purkautumisen aikana olisi tärkeää, että lapselle löytyisi aina läsnä oleva aikuinen, johon lapsi voisi turvautua ja purkaa tunteitaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 92-93.)

Pienelle lapselle aiheuttavat stressiä yllättävät ja uudet muutokset. Päiväkodin aloitus on lapselle suuri muutos. Päiväkotiin käydään etukäteen tutustumassa ja usein vanhemmat ovat lapsen kanssa päiväkodissa ensimmäiset päivät. (Sinkkonen 2018, 72.) Stressaavia muutoksia lapselle ovat hoitajien ja ryhmän vaihdokset tai rutiinien ja päiväjärjestyksen rikkoutuminen. Päiväkodin päivärytmissä voi olla suuria eroja lapsen kotona oppimaan lepo- ja valveillaolorytmiin. Päivärytmin erilaisuus tai rutiinien rikkoutuminen voi aiheuttaa lapselle ylimääräistä stressiä.

Pieni lapsi tarvitsee aikuiselta jatkuvaa tukea, läsnäoloa ja apua. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä tärkeämpää aikuisen läsnäolo on. Alle 3-vuotiaalle lapselle on tärkeää, että hänellä on ensin yksi turvallinen aikuinen, johon kiintyä rauhassa, sillä pieni lapsi ei vielä

pysty ottamaan monelta aikuiselta turvallisuutta vastaan. Päiväkodissa lapselle on tärkeää, että hänellä on koko ajan yksi tuttu aikuinen lähellä, joka huomioi lasta. Suurissa päiväkotiryhmissä toiset lapset saattavat kuitenkin jäädä vähemmälle huomiolle kuin toiset. Tällöin lapsi ei välttämättä saa tarvitsemaansa tukea aikuisen kiireen tai epähuomion vuoksi. (Mikkola & Nivalainen 2012, 20-21.)

Päiväkotiin tulevat lapset tuntevat aluksi turvattomuutta ja hakevat aikuisen läheisyyttä. Pienelle lapselle tuttu aikuinen on tärkein turvallisuuden tuoja. Lapset hakevat turvaa enemmän tutuilta aikuisilta, kuin vaihtuvilta työntekijöiltä. (Sinkkonen 2018, 70.) Lasta ei pystytä aina valmistelemaan aikuisen poissaoloa varten tai tutustuttamaan tulevaan sijaan. Lapsi, jota ei ole valmisteltu tuleviin muutoksiin reagoi usein levottomuudella ja turvattomuudella. Kun ryhmään tulee lapsille uusi ja tuntematon aikuinen, on lapsen yksilöllisiä tarpeita ja toiveita myös vaikeampi huomioida.

Kun lapsi on saanut kotoa varhaisessa vaiheessa turvallisen kiintymyssuhteen, hänen on helpompi luottaa aikuiseen. Stressin ilmenemiseen lapsella vaikuttavat vahvasti myös kodin stressitekijät. Mitä estyneempi ja turvattomampi lapsi on, sitä enemmän lapsi hakee aikuiselta läheisyyttä. (Sinkkonen 2018, 70.)

4.3 Stressin ilmeneminen lapsella

Pienen lapsen stressiä voi olla vaikea tunnistaa, koska usein stressi peittyy muiden tunteiden alle. Lapsella voi olla useita selviytymiskeinoja stressaavassa tilanteessa. Lapsi voi paeta mielessään uhkaavaa tilannetta, jolloin hän torjuu kaiken ympäriltään. Lapsi voi kieltäytyä syömästä, hänellä voi olla nukahtamisvaikeuksia ja keskittymisvaikeuksia. Stressi voi näyttäytyä lisäksi levottomuutena tai riehumisena. Lapsi voi myös vetäytyä ja viettää paljon aikaa yksin. Lapsen yleisin selviytymiskeino on takertua aikuiseen. Lapsi ei halua päästää aikuisesta irti, hän seuraa kyseistä aikuista ja kiukuttelee jos hänet jätetään yksin. (Keltikangas-Järvinen 2004, 209-2011.)

Stressaantumiseen vaikuttaa vahvasti erilaiset piirteet ja kuinka stressiherkkä lapsi on kyseessä. Erilaiset asiat ja vaatimukset voivat aiheuttaa toiselle lapselle voimakkaan stressitilan, kun taas toiseen lapsen tekijät eivät vaikuta ollenkaan. Ympäristön antama turva ja tuki vaikuttaa vahvasti myös siihen, kuinka stressiherkkä lapsi on. Jos ympäristö ei

reagoi oikealla tavalla tai anna tarvitsemaa tukea lapselle stressitilanteessa, on mahdollista, että lapsen kehitys johtaa stressiherkkyyteen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 195-196.)

Päiväkotiin jääminen ja eroaminen vanhemmasta on usein vaikeaa. Eroahdistus näkyy lapsessa alakuloisuutena ja itkuisuutena. Lapsen ahdistus voi näkyä ensin voimakkaana kiihtymyksenä. Tällöin lapsi on valppaana, hengitys nopeutuu ja lihakset jännittyvät. Vähitellen lapsen itku muuttuu kirkumiseksi ja paniikiksi. (Sinkkonen 2018, 159.) Päivänpäätteeksi lapsi voi saada itku tai raivokohtauksen nähdessään äidin ja isän. Tämä on tapa, jolla lapsi purkaa päivän kuormitukset.

Päivähoidon aloittanut lapsi on kotona usein väsyneempi kuin normaalisti. Kotona lapsi saattaa reagoida itkemällä ja takertumalla vanhempaan siirtymätilanteissa. Päivähoidon aloittaneelle lapelle erotilanteet ovat entistä vaikeampia ja ahdistavat enemmän kuin aikaisemmin. Kotona lapsella saattaa esiintyä lisäksi uni- ja syömisvaikeuksia. (Kanninen & Sigfrids 2012, 71.)

4.4 Lapsen stressin ehkäiseminen päivähoitossa

Päiväkodin työntekijöiden merkittävä tehtävä on auttaa lasta stressitilanteissa. Työntekijöiden tulisi arvioida mikä on lapsen stressin laatu ja sen merkitys sekä miten auttaa lasta stressaavissa tilanteissa. Jokainen lapsi tulisi ottaa huomioon yksilönä toiminnan suunnittelussa ja tehdä suunnitelmaa sen mukaan. Lisäksi jokainen lapsen yksilölliset valmiudet toimia erilaisissa tilanteissa olisi tärkeä huomioida.

Päiväkodin arjessa pienryhmätoiminta on toimiva ja tarpeellinen. Pienessä ryhmässä lasta on helpompi ohjata ja auttaa. Tällöin lapsi voi toimia turvallisesti lähikehityksen vyöhykkeellä. Pienessä ryhmässä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa jokaisen lapsen kanssa. Lapsi saa tällöin tarvitsemaansa yksilöllistä huomiota. Aikuisen ohjaamana lapsi oppii tunnistamaan miten omat teot vaikuttavat toisiin ihmisiin ja mitä niistä seuraa. Tällöin lapsi myös oppii käyttämään omia taitojaan siten, että ne ovat tilanteeseen sopivia. Pienryhmän tulisi pysyä samana koko vuoden. Tällöin lapsi pystyy luomaan luottamuksellisen suhteen oman pienryhmän lapsiin. (Mikkola & Nivalainen 2010, 31-34.)

Perheiden elämäntilanteet ovat erilaisia ja joissakin tapauksissa paras ja ainoa mahdollinen vaihtoehto alle kolme vuotiaalle lapselle on olla päivähoidossa. Merkittävä lapsen stressiä lisäävä tekijä on kuitenkin lapsen nuori ikä. Varhaisessa iässä aloitettu päivähoito ja ero omasta vanhemmasta voi olla hyvinkin stressaava. Päiväkotipäivän pituus pienellä sekä vanhemmalla lapsella tulisi pysyä kohtuullisena. Kun hoitopäivät pysyvät kohtuullisen pituisina, sillä pystytään vähentämään merkittävästi lapsen päivähoitopäivän kuormittuneisuutta.

Lapsen stressiä päivähoidossa voidaan vähentää sillä, että lapsille varmistetaan osaava ja sensitiivinen henkilökunta, joka antaa lapselle emotionaalista läsnäoloa. Lapselle on tärkeintä vuorovaikutus ja kiintymyssuhde hoitaviin ja tärkeisiin aikuisiin. Erityisesti temperamentiltaan sensitiivisillä lapsilla turvallinen kiintymyssuhde aikuiseen vähentää merkittävästi kortisolien kasvua kuormittavissa tilanteissa (Sinkkonen & Kalland 2012, 27.) Jotta lapselle pystytään antamaan tarvittavaa läsnäoloa ja vuorovaikutusta, on lapsien määrä ryhmässä minimoitava. Jokaisella lapsella tulisi olla päiväkodissa oma turvallinen aikuinen sekä lapsille tulisi järjestää hyvin toimiva oppimisympäristö. (Kalliala 2008, 272-274.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusote ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Laadullista tutkimusta kuvaillaan yleensä termeillä pehmeä, ymmärtävä ja ihmistutkimus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 23). Laadullisella tutkimuksella ei pyritä määrällisiin tai tilastollisiin tuloksiin vaan tarkoituksena on käyttää sanoja ja lauseita. Laadullista tutkimusta on sopiva käyttää pienellä kohdejoukolla ja sillä pyritään tuottamaan tarkkaa ja syvällistä tietoa. (Kananen 2008, 24.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksena saada tutkittavasta kohteesta mahdollisimman paljon irti. Laadullinen tutkimus on pääosin kuvailevaa. Kun käytetään laadullista tutkimusmenetelmää, ollaan kiinnostuneita merkityksistä. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että mennään haastattelemaan ja havainnoimaan tutkittavaa kohdetta paikan päälle. Tällöin onnistutaan luomaan kontakti tutkijan ja tutkittavan välille. (Kananen 2008, 25.)

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmät aineistonkeruumuodot ovat haastattelu ja kysely (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Haastattelulle tyypillistä on joustavuus. Haastattelu tilanteessa on mahdollisuus oikaista väärinymmärrettyjä kysymyksiä, toistaa kysymys tai käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelussa on myös mahdollista vaihtaa kysymysten paikkaa. Haastattelussa olennaista on, että haastateltavat pääsevät valmistautumaan etukäteen haastattelukysymyksiin. Haastattelussa on tärkeää saada kerättyä mahdollisimman paljon tietoa. Kun haastateltavat tutustuvat etukäteen haastattelun teemoihin tai aiheeseen on haastattelulla paremmat mahdollisuudet onnistua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Päiväkodin henkilökunnalta kerättiin aineistoa haastattelun avulla huhtikuun 2018 aikana. Haastatteluun osallistuneilla työntekijöillä oli taustalla eri koulutuksia. Haastattelut tehtiin työntekijöiden päiväkodeissa ja haastattelulle varattiin aikaa noin 30 minuuttia. Haastattelut jaettiin kolmeen eri haastattelu kertaan. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui kolme työntekijää. Toisessa päiväkodissa jaoinne haastattelut kahteen eri kertaan, jolloin haastateltavana oli kerrallaan 2-3 työntekijää. Haastatteluun oli alun perin osallistumassa yhdeksän työntekijää, joista kaksi eivät päässeet sovittuna ajankohtana paikalle. Koin, että olin saanut tarpeeksi tutkimusaineistoa eikä tutkimuksen kannalta tarvinnut

enää tehdä lisä haastatteluja. Haastattelun aikana kirjoitin muistiinpanoja äänittämisen lisäksi.

Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelussa edetään valittujen teemojen mukaan ja tehdään tarkentavia kysymyksiä teemoihin liittyen. Teemahaastattelun kuuluu olla keskustelumainen. Haastattelun aikana on mahdollista vaihtaa teemojen järjestystä tilanteen mukaan. Haastattelussa on tärkeä pyrkiä löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimukseen liittyen ja käydä kaikki etukäteen suunnitellut teemat läpi. (Tuomi & Sarajarvi 2003, 75.)

Kyselylomake on hyvä tapa kerätä tietoa ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, arvoista ja asenteista. Kyselytutkimuksessa on tärkeää suunnitella kyselylomake huolellisesti ja testata etukäteen sen toimivuutta ulkopuolisella tekijällä. Tällöin saadaan todenmukainen kuva siitä, onko kyselylomakkeessa turhia kysymyksiä, onko kysymykset ymmärretty oikein tai puuttuuko lomakkeesta jotain tärkeää. (Vehkalahti 2014, 11;21;48.) Ennen aineiston keruuta vanhemmille kerrottiin saatekirjeellä tutkimuksesta. Saatekirjeen avulla vastaajalle kerrotaan tutkimuksen perustiedot eli mistä tutkimuksessa on kyse ja kuka tutkimusta tekee.

Aineistoa kerättiin vanhemmilta kyselylomakkeilla, jotka jaettiin ryhmiin työntekijöiden haastattelujen yhteydessä huhtikuussa 2018. Kyselylomakkeita jaettiin kahteen eri päiväkotiin paperisina versioina. Vastausaikaa oli noin viikko, jonka jälkeen vanhemmat palauttivat lomakkeet päiväkodilla olevaan palautuskuoreen. Näistä kahdesta päiväkodista tutkimukseen osallistui yhteensä viisi ryhmää, joissa oli alle 3-vuotiaita lapsia. Yksi tutkimukseen osallistuneista ryhmistä oli iltahoitoryhmä, joissa oli muutamia alle 3-vuotiaita lapsia. Kyselylomakkeessa painottui avoimet kysymykset. Avoimet kysymykset eivät rajaa tai ehdota vastauksia. Näin ollen avointen kysymysten avulla vastaajat saavat mahdollisuuden kertoa omin sanoin heidän ajatuksistaan. Tällöin myös korostuu kuinka tietoisia vastaajat ovat entuudestaan aiheesta. Kyselylomakkeita palautui takaisin 19 kappaletta.

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimukseni analysointiin käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada aineistoista tiivistetty kuvaus, joka järjestetään johtopäätöksiä varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi prosessi on monivaiheinen.

Prosessi alkoi haastattelujen kuuntelulla ja litteroimalla ne sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen perehdyin haastattelu sisältöön tarkemmin. Tämän jälkeen aineisto redusointiin. Redusoinnilla tarkoitetaan turhan ja epäolennaisen tiedon karsimista aineistoista. Kun aineistosta oli karsittu mielestäni kaikki epäolennaiset asiat pois, alkoi keskeisten asioiden merkitseminen ja yhdistely. Keskeisten ja olennaisten asioiden merkitsemiseen valitsin eri värisiä yliviivaustusseja. Eri värit helpottivat yhdistämään asiayhteyksiä, kun aloitin klusteroinnin eli ryhmittelyn. Ryhmittelyn tarkoituksena on etsiä samaa tarkoittavia ilmauksia ja viedä ne omiin luokkiin. Aineiston klusteroinnin jälkeen on aineiston abstrahointi. Sen tarkoituksena on erotella vielä pienempiin osiin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto. Erottelun perusteella muodostetaan teorettinen käsitteistö ja yhdistellään luokituksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-112.) Aineiston analyysia ohjasivat tutkimuskysymykseni, jotka olivat mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kuormittuneisuuteen päivähoidossa, mistä tunnistaa lapsen stressin sekä miten lapsen kuormittuneisuutta voidaan ehkäistä päivähoidossa.

Kun kaikki kyselylomakkeet olivat palautetta, alkoi niiden analysointi. Kyselylomakkeiden analysointi eteni samalla kaavalla kuin haastattelujen. Aloin käymään kysymys kerrallaan vastauksia läpi ja yhdistelin samaa tarkoittavia vastauksia eri värisillä yliviivaustusseilla. Tutkimuksen kannalta epäolennaiset kysymykset jätin pois. Kun olin saanut purettua sekä haastattelut että kyselylomakkeet, aloitin vastausten vertailun. Tein uuden tiedoston, johon loin teemoja tutkimuskysymyksiä hyödyntäen. Teemoittelun avulla aineistosta sai yhtenäisen kokonaisuuden.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden perustana on hyvien menettelytapojen noudattaminen (Kuula 2006, 34). Pyrin laadullisessa tutkimuksessani siihen, että jokainen vaihe on tehty tarkasti ja totuudenmukaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineisto pitää

usein sisällään paljon luottamuksellista tietoa, joten tutkimuksesta saadun tiedon käyttö vaatii aina luvan (Kananen 2008, 135). Tätä opinnäytetyötä varten hain tutkimusluvan Tampereen kaupungilta. Opinnäytetyöhöni osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Yhteistyö päiväkotieni johtaja ilmoitti työntekijöille opinnäytetyöstä ja haastattelusta, johon vapaaehtoiset saivat osallistua. Lisäksi lähetin vanhemmille saatekirjeen, jossa kerroin kuka olen, mikä on tutkimukseni tarkoitus ja mitä tutkin. Yksityisyyden suojaamiseksi päätin, että en mainitse opinnäytetyössäni yhteistyöpäiväkotien nimiä, enkä haastateltavien ja kyselylomakkeisiin vastanneiden tietoja. Lisäksi ilmoitin saatekirjeessä, että kyselylomakkeet ovat vain minulle luettavaksi ja aineiston analysoinnin jälkeen hävitän vastaukset.

Vanhemmille suunnattuun kyselylomakkeeseen vastattiin nimettömästi. Vanhemmilta ei myöskään kysytty päiväkotiryhmän nimeä, jossa oma lapsi on. Vastajien henkilöllisyys pysyi tällöin täysin salassa. Ennen kyselylomakkeiden jakamista, lomake testattiin muutamalla ulkopuolisella henkilöllä. Tarkoituksena oli selvittää, onko kysymykset ymmärrettäviä ja oleellisia tutkimuksen kannalta sekä onko lomake sopivan mittainen. Lomake piti sisällään suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä, joten kysymysten oikein ymmärtäminen oli ehdotonta. Lomakkeen alussa kysyttiin hieman taustatietoja, jotka eivät kuitenkaan olleet oleellisia tutkimuksen kannalta.

Ennen haastatteluja, kysyin jokaiselta työntekijältä luvan haastattelun nauhoittamiseen. Lisäksi ilmoitin, että teen nauhoittamisen lisäksi omia muistiinpanoja aineiston purkamisen avuksi. Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan, joten tieto oli hyvin tarkkaa. Tutkimuksessa on ehdotonta pyrkiä totuuteen. Jotta tutkimustulokset eivät vääristy, se vaatii tarkkaa ja yksityiskohtaista dokumentointia (Kananen 2008, 134). Henkilökunnan nauhoitukset tuhottiin vastausten analysoinnin jälkeen.

6 VANHEMPIEN JA HENKILÖKUNNAN NÄKEMYKSIÄ LAPSEN STRESSISTÄ

6.1 Lapsen kuormittuminen päivähoidossa

Kyselylomakkeisiin vastanneista vanhemmista suurin osa vastasi lapsensa olevan viisi kertaa viikossa päiväkodissa. Keskimääräinen tunti, jonka lapsi viettää päiväkodissa on kahdeksan tuntia. Kyselylomakkeeseen vastanneista vanhemmista kaksi ilmoitti lapsensa päivähoitopäivän kestävän yli yhdeksän tuntia. Lisäksi vanhemmista merkittävä osa koki lapsensa olevan kuormittunut päivähoitopäivän jälkeen.

Henkilökunnan sekä vanhempien vastauksista päivähoidon kuormittuneisuuteen nousi esiin henkilökunnan suuri vaihtuvuus. Työntekijät sekä vanhemmat kokivat työntekijöiden vaihtuvuuden olevan lapselle erittäin kuormittavaa. Henkilökunnan jatkuva vaihtuvuus aiheuttaa lapselle turvattomuuden tunnetta. Lapsi joutuu jatkuvasti kohtaamaan äkillisiä muutoksia ja tilanteita. Vastauksista nousi esiin myös henkilökuntavaje ja ylikuormitus. Henkilökunnan poissaolojen ja sen myötä sijaisten vaikean saamisen vuoksi joudutaan usein tekemään työtä vajaalla henkilökunnalla. Lisäksi yksittäisiä tekijöitä, jotka nousivat henkilökunnan haastatteluissa esiin, olivat päiväkodin työvuorot. Päiväkodissa työskennellään kolmessa vuorossa, joka tarkoittaa sitä, että aamuisin ja iltaisin työskennellään vähemmällä työntekijä määrällä. Aikuisten jatkuva kiire ja ylikuormitus vaikuttavat myös lapseen. Huoli siitä, että lapsen haluja ei pystytä huomioimaan henkilökunnan kiireen vuoksi on suuri.

Jos on sijainen tai aikuinen siirtyy toisesta ryhmästä, niin se on lapselle usein vieras ihminen. Se on paljon stressaavampaa lapselle, kuin jos olisi tuttu henkilö. (Työntekijä)

Poissaolojen vuoksi tilanteet muuttuvat ja joudutaan miettimään, miten järjestetään kaikki tilanteet. Tällainen rasittaa erityisesti pienempiä lapsia, kun he eivät ole olleet vielä pitkään päiväkodissa ja jos lapsi ei ole saanut vielä turvallisuuden tunnetta. (Työntekijä)

Uudet aikuiset otetaan aluksi hyvinkin varautuneena vastaan. (Vanhempi)

Jos kaikki kolme aikuista olisivat koko päivän yhtä aikaa, niin voitaisiin jakautua pienempiin ryhmiin. (Työntekijä)

Jokainen haastatteluun osallistuneista työntekijöistä ja lähes kaikki vanhemmista näkivät lapsen stressin aiheuttajan olevan suuret ryhmäkoot. Päiväkotipäivän aikana lapsella on suuri määrä kontakteja niin lapsiin kuin aikuisiin. Suuret ryhmäkoot ovat päiväkodin merkittävä haaste. Ryhmissä on paljon pieniä lapsia, jotka tarvitsevat huomiota. Työntekijöillä ei ole kuitenkaan mahdollisuuksia suurten ryhmä kokojen vuoksi huomioida kaikkia lapsia tasapuolisesti päivähoitopäivän aikana. Usein tietyt lapset vievät väkisin aikuisen aikaa eikä syliä ole aina antaa sitä tarvitseville lapsille isossa ryhmässä. Isot ryhmäkoot ovat suurin syy siihen, miksi lapsiryhmissä esiintyy muitakin haasteita ja ongelmia.

Lasten suhteen on ”liukuhihnatyö”. Tosin ohjaajat ovat kyllä hyviä, joutuu ryhmäkoista. (Vanhempi)

Syliin ottaminen, joka on pienille tärkeää, ei valitettavasti ole mahdollista isojen ryhmä kokojen vuoksi. (Työntekijä)

Kova meteli ja hälinä ovat suurten lapsiryhmien ongelma. Melun ja hälinän koettiin vanhempien ja henkilökunnan keskuudessa olevan lapsen stressin aiheuttaja. Melu on kuormittavaa niin lapsille kuin myös aikuisellekin. Melu aiheuttaa lapsiryhmässä helposti levottomuutta ja ärsyntyymistä. Alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä on paljon pieniä lapsia, joille itku on toistuvaa. Itku tarttuu usein ketjureaktiona lapselta toiselle. Pienten lasten ryhmässä itku onkin merkittävin melun aiheuttaja.

Lasta kuormittaa, jos on paljon aktiviteettejä, paljon lapsia ja paljon ääntä/melua. (Vanhempi)

Vanhempien vastauksista nousi esiin yksittäisiä vastauksia, kuten huono ryhmähenki, kiusaamistilanteet ja uusien asioiden opettelu. Päiväkodin aloittavat lapset tulevat erilaisista olosuhteista ja kodeista, joten jokaisella lapsella on erilaiset lähtökohdat. Alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä uusien asioiden opetteleminen on vahvasti läsnä, kuten arjen

askareiden oppiminen, ryhmässä toimiminen, kaveritaidot ja tunnetaidot. Pieni lapsi opettelee päiväkodin arjessa jatkuvasti uusia asioita. Ennen kokemattomat tilanteet ja asiat voivat aiheuttaa lapselle stressiä. Alle 3-vuotias lapsi ei osaa vielä säädellä tunteitaan ja käyttäytymistään. Pieni lapsi ei tee tahallisesti kiusaa, koska hän ei vielä ymmärrä omaa toimintaansa. Lasten välillä syntyvät riita tilanteet johtuvatkin usein siitä, että alle 3-vuotialla lapsilla ei ole vielä tarpeeksi kykyä ilmaista itseään oikealla tavalla.

Yhteenvetona voidaan todeta, että merkittävimpänä syynä lapsen kuormittumiseen päivähoitossa on suuret ryhmäkoot. Suurten ryhmäkoiden vuoksi myös muut lapsen kuormittuneisuuteen vaikuttavat tekijät lisääntyvät. Suurissa ryhmissä lisääntyy melu, levottomuus sekä lapsen yksilöllinen huomioiminen heikkenee. Toinen merkittävä tekijä on resurssipula, jonka takia työntekijöiden kiire kasvaa, työmäärä lisääntyy, tulee enemmän sairaspöissaoloja ja sijaistarve lisääntyy. Työntekijöiden kiire ja paine vaikuttavat merkittävästi myös lasten hyvinvointiin.

6.2 Stressin tunnistaminen lapsessa

Vanhemmat, jotka kokivat lapsensa olevan kuormittunut päivähoitopäivän jälkeen, vastasivat kuormituksen näkyvän lapsessa selkeästi väsymyksenä ja itkuisuutena. Myös henkilökunta havaitsi lapsen stressin näkyvän erityisesti itkuisuutena ja ärtyneisyytenä, joka viittaa osittain väsymykseen. Kotona kiukkuisuutta ja ärtyneisyyttä esiintyi erityisesti iltaisin. Päivähoitoryhmässä on paljon virikkeitä ja ärsykejä. Lapsi on jatkuvassa kontaktissa muihin lapsiin ja aikuisiin, joka on väsyttävää.

Lapsi on aikaisemmin väsynyt, koska nukahtaa illalla helpommin kuin viikonloppuisin. (Vanhempi)

Lapsi on selkeästi väsynyt ja haluaa olla joka päivä päiväkodin jälkeen omissa oloissaan. (Vanhempi)

Päiväkodin henkilökunnan vastauksista käy ilmi, että lasten stressi korostuu etenkin alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Vastauksien perusteella lapsen stressi on myös persoonallisuus kysymys.

Se on järkyttävän iso muutos tulla kotoa suureen ryhmään ja uuteen ympäristöön. Varsinkin alle vuoden ikäinen lapsi on niin pieni vielä, että sillä ei ole mitenkään kykyä käsitellä sitä tilannetta. (Työntekijä)

Lapsen stressi näkyy henkilökunnan mukaan päiväkodissa levottomuutena. Lapsen levottomuuden myötä vaeltelu paikasta toiseen lisääntyy ja lapsen on vaikea pysyä sovitussa leikissä. Levottomuus johtaa usein juoksemiseen ja riehumiseen eikä silloin totella työntekijää. Lapsi voi myös tällöin tehdä herkemmin kiusaa toisille lapsille. Päiväunien aikaan lapsi saattaa myös nukkua levottomasti ja herätä erityisen itkuisena.

Muita lapsia kohtaan ilkeä, saattaa viedä lelun kädestä tai läpsiä. (Työntekijä)

Päivähoidon kuormitus voi näkyä lapsessa vetäytymisenä. Henkilökunnan mukaan stressaantuessa lapsi saattaa myös vetäytyä leikeistä ja etsiä rauhallista paikkaa. Myös vanhempien vastauksista nousi esille, että päivähoitopäivän kuormitus näkyy lapsessa välillä haluna olla päiväkodin jälkeen omissa oloissaan.

Vetäytynyt leikeistä tai muista asioista. (Työntekijä)

Rauhallisimmat lapset laittavat jo käsiä korville ja saattaa hakeutua omiin oloihinsa. (Työntekijä)

Henkilökunnan vastauksien mukaan jotkut lapset reagoivat stressiin takertumalla tuttuun aikuiseen. Lapsi ei tällöin tahdo leikkiä muiden lasten kanssa, vaikka olisi tuttuja leikkikavereita. Lapsi kulkee aikuisen perässä ja haluaa olla koko ajan lähellä. Lapsella on lisääntynyt läheisyyden tarve niin päiväkodissa kuin kotona.

Aikuiseen takertuminen, jolloin lapsi kulkee aikuisen perässä eikä päästä irti. (Työntekijä)

Ilman aikuista lapsi ei pysty tekemään mitään. (Työntekijä)

Lapsi ikävöi selvästi päivän aikana, sillä kotiin päästyä hän haluaa ja istuu sylissä ensimmäiset kymmenen minuuttia. (Vanhempi)

Henkilökunnan mukaan tulo ja haku tilanteissa huomaa lapsen olevan stressaantunut silloin, kun lapsi on normaalia itkuisempi ja lasta tarvitsee lohdutusta pitkään. Päivän päätteeksi, kun lasta haetaan päiväkodista, stressi näyttäytyy välillä vanhemmille lapsen itku ja kiukku purkautumisena. Lapsi saattaa päivän aikana käyttäytyä normaalisti, mutta pitää sisällään ikävää. Lapsen on helpompi purkaa päivän kuormitukset ja ikävä turvalliselle aikuiselle. Hakutilanteissa onkin yleistä, että lapsi vastustelee kotiinlähtöä tai kiukuttelee vanhemmalle.

Tulo tilanteissa joutuu ottamaan itkevän lapsen ja lohduttamaan pidemmän aikaa. (Työntekijä)

Päivänaikana stressi ei välttämättä näyttyy mitenkään, mutta päivän päätteeksi näyttäytyy ehkä välillä vanhemmille. Kun lasta tullaan hakemaan niin silloin lapselle tulee purkautuminen. (Työntekijä)

Vastusten perusteella lasten stressi näkyy päivähoitossa eniten itkuisuutena ja lisääntyneenä läheisyyden ja sylin tarpeena. Hyvin stressaantunut lapsi voi myös oireilla levottomuudella ja riehumisella. Tämä johtuu varmasti suurimmaksi osaksi siitä, että päivähoitossa lapsella on ympärillään paljon hälinää, lapsia ja virikkeitä, jolloin lapsen on vaikea keskittyä. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen lapsi reagoi omalla tavallaan, sillä lapsen stressiherkkyys riippuu osittain persoonasta.

6.3 Lapsen stressin ehkäiseminen päivähoitossa

Jotta lapselle pystyttäisiin tarjoamaan mahdollisimman laadukasta päivähoitoa, on vanhemmilla sekä päiväkodin henkilökunnalla tärkeä tehtävä siinä, että lasten kuormittuneisuutta pystyttäisiin ehkäisemään. Vanhemmat pystyvät omassa arjessaan luomaan lapselle keinoja siihen, että päiväkodista tulisi turvallinen paikka, jonne on mukava jäädä. Päiväkodin henkilökunta taas pyrkii omalla toiminnallaan tekemään lapsille mahdollisimman stressittömän ympäristön.

Henkilökunnan vastausten perusteella lapsen kuormittuneisuutta pystytään ehkäisemään ja vähentämään parhaiten omalla asenteella, toiminnalla ja olemuksella. Henkilökunta

pyrkii siihen, että omalla käytöksellä ei tehdä kiirettä ja lisättäisi lapsen stressiä. Lapsi tulisi kuulluksi ja päivän aikana ehdittäisiin pysähtymään ja kuuntelemaan, mitä asioita pienet lapset yrittävät näyttää tai kertoa. Herkkyys nähdä lapsen tarpeet on erittäin tärkeää pienten lasten ryhmässä, sillä lapset eivät aina osaa itse kertoa mitä tarvitsevat.

Ei lisätä omalla käytöksellä stressiä. (Työntekijä)

Ei kiirehditä, ei tehdä itse sitä kiirettä. (Työntekijä)

Aistia, nähdä, kuulla ja tuntea. (Työntekijä)

Henkilökunta toivoisi, että pystyisi antamaan lapselle enemmän syliä päivän aikana, sillä monet pienet lapset tarvitsevat sitä. Myös vanhempien vastauksista käy ilmi, että yksilöllinen huomioiminen ja syliin ottaminen olisi monelle lapselle tärkeää. Pienelle lapselle on myös tärkeää omat turvalelut ja rätit tai oman äidin ja isän kuvat. Kotoa tuodut omat esineet tuovat turvaa ja auttavat lasta päivähoiton aikana.

Lapset tulisivat kuulluksi ja ehdittäisiin pysähtyä ja kuunnella niitä asioita, mitä he yrittävät näyttää tai kertoa. (Työntekijä)

Syli, mutta kun on 13 lasta, se on joskus mahdotonta antaa kaikille syliä. Syliin saa kuitenkin aina tulla. (Työntekijä)

Piiri tilanteet, josta lapset tykkäävät hirveästi, niin siinä pystyy jakaa huomiota. Jollain tavalla jokainen lapsi mainitaan siinä nimeltä. (Työntekijä)

Yksilöllistä huomiota ja syliin ottoa, vaikka tämä ei ole suurissa ryhmissä helppoa. (Vanhempi)

Vanhempien kanssa on tärkeää käydä keskustelua siitä, millaisiin rutiineihin lapsi on totunut ja mikä lapselle on tärkeää. Henkilökunta sekä vanhemmat pitävät lapsen stressin vähentämisen kannalta tärkeänä pitää lapsen rutiineista kiinni. Lapsia auttaa, kun kerrotaan mitä päiväkodissa tapahtuu missäkin kohtaa päivää. Henkilökunta käyttää myös kuvia apunaan, kun kerrataan päivän tapahtumat. Rutiinit tuovat lapsille tutun ja turvallisen tunteen. Vanhempien vastauksissa korostuu, kuinka tärkeänä he pitävät selkeitä rutiineja

ennen ja jälkeen päiväkotipäivän. Vanhemmat pyrkivät keskustelemaan ja valmistelemaan lasta muutoksiin, jos erityisjärjestelyistä tiedetään etukäteen.

Aamuisin varataan sen verran hyvin aikaa, että ei jätä lasta kiireellä hoitoon. (Vanhempi)

Kotona otetaan rennosti tahdin suhteen, kysellään lapselta mielteitä ja puretaan aina päiväkotipäivä ja siihen liittyvät ajatukset. (Vanhempi)

Pitämällä kiinni rutiineista (ruoka, uni, päiväkotiin vienti ja hakuajat). Olemme huomanneet, että mitä samankaltaisempina päivät toistuvat, sitä paremmin ne sujuvat. (Vanhempi)

Lapsen kuormittuneisuutta päiväkodissa pyritään ehkäisemään pienryhmätoiminnalla. Henkilökunnan mukaan lapset pyritään jakamaan pienempiin ryhmiin, mutta perushoito-tilanteet ja siirtymätilanteet vievät suurimman osan päivästä. Pienryhmätoiminnan avulla pystyttäisiin jakamaan tasavertaisesti huomiota lapsille ja rauhoittamaan tilanteet. Myös vanhemmat toivovat, että ryhmäkoot olisivat pienempiä.

Tarvittaisiin uusia päiväkoteja ja pienempiä ryhmiä, jotta lapset saavat tasavertaiset mahdollisuudet monipuoliseen päivähoitoon. (Vanhempi)

Vanhempien mielestä lapsille pystyttäisiin antamaan hyvä päivähoitopäivä, jos hoitajia olisi tarpeeksi poissaoloista huolimatta. Heidän mielestään lapset kärsivät eniten siitä, kun hoitajia ei ole riittävästi eikä hoitajien jaksamisesta huolehdita.

Aikuisilla tulisi olla aikaa lasten kanssa. Ryhmissä pitäisi olla riittävästi osaavaa ja empaattista työvoimaa. (Vanhempi)

Ryhmäkoot voisivat olla pienemmät tai hoitajia enemmän, jotta lapsen olisi helpompi rauhoittua päivän aikana turvallisen aikuisen seurassa. (Vanhempi)

Päivähoidon resursseja ei saisi enää leikata taloudellisen hyödyn nimissä yhtään. (Vanhempi)

Yhteenvetona vastauksista voi todeta, että henkilökunnalla sekä vanhemmilla on yhteinen näkemys tavoista, joilla lasten stressiä päivähoitossa pystyttäisiin ehkäisemään ja vähentämään. On tärkeää huomioida, että lapsen kotona on perusta kunnossa. Sen myötä pystytään lapselle rakentamaan myös päiväkodissa hyvä arki. Lapsen stressin vähentämisen kannalta on oleellista, että vanhemmat ja kasvattajat käyvät keskenään avointa keskustelua.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastelin sitä, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kuormittuneisuuteen päivähoitossa. Tuloksista selvisi, että alle 3-vuotiaiden päivähoitossa on monia tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen kuormittuneisuuteen päivähoitopäivän aikana, kuten ylisuuret lapsiryhmät, melu ja vaihtuvat aikuiset. Alle 3-vuotiaalle lapselle on tärkeää, että hänellä on jatkuvasti aikuinen, joka seuraa lapsen tarpeita ja mielialaa sekä auttaa niiden säätelyssä ja tyydyttämisessä (Kanninen & Sigfrids 2012, 59). Suurissa lapsiryhmissä aikuinen ei pysty huomiomaan samalla tavalla jokaista lasta ja tyydyttämään jokaisen lapsen yksilöllisiä tarpeita sillä hetkellä, kun lapsi sitä tarvitsee. Lasten liian suuri määrä aikuista kohden rajoittaa merkittävästi vuorovaikutuksen määrää (Rusanen 2011, 207). Suuri lapsimäärä ryhmässä aiheuttaa väistämättä melua ja hälinää. Tutkimustuloksissa melun koettiin aiheuttavan lapsissa levottomuutta ja ärsyyntymistä. Lisäksi lasten on vaikea keskittyä, jos ympärillä on jatkuvasti ylimääräistä hälinää.

Henkilöstön jatkuva vaihtuvuus koettiin tulosten perusteella vaikuttavan lapsen kuormittumiseen päivähoitossa. Odottamattomat uudet tilanteet ja ihmiset tuovat lapselle turvattomuutta (Rusanen 2011, 206). Pienelle lapselle rutiinit ja tutut aikuiset ovat ehdottoman tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Pysyvät rutiinit myös ehkäisevät lapsen stressiä. Pysyvien aikuisten myötä lapsi saa muodostettua turvallisia kiintymyssuhteita. Kannisen ja Sigfridsin (2012, 42) mukaan lapset hyötyvät parhaiten selkeistä arjen rutiineista. Lapselle erityisen tärkeitä rutiineja ovat päivärytmin lisäksi kiinteä ryhmä sekä pysyvät hoitajasuhteet.

Toisessa tutkimuskysymyksessä käsiteltiin sitä, miten tunnistaa lapsen stressin. Tutkimustulosten perusteella, jos lapsi on stressaantunut, se voi näkyä väsymyksenä, itkuisuutena, vetäytymisenä, levottomuutena, läheisyyden tarpeena ja takertumisena. Stressin ilmeneminen on kuitenkin yksilöllistä ja jokainen lapsi reagoi stressiin eritavoin. Pieni lapsi ei osaa vielä sanoittaa tunteitaan eikä hän myöskään osaa säädellä käyttäytymistään. Lapsi ei kykene samalla tavalla kuin aikuinen pysäyttämään stressireaktiota, joten stressi alkaa näkymään lapsen käytöksessä nopeasti. Lapsen temperamentista ja ympäristöstä riippuen lapsi joko taistelee tai pakenee. (Tommola & Häkkinen 2017, 21-22.)

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, miten lapsen kuormittuneisuutta voitaisiin ehkäistä päivähoitossa. Aikuisella on tärkeä rooli lievittää ja ehkäistä lapsen

kokemaa stressiä (Tommola & Häkkinen 2017, 15.) Tutkimuksen perusteella lapsen stressiä päivähoitossa pystytään ehkäisemään merkittävästi omalla toiminnalla ja asenteella. Henkilökunnan kiire ja oma työstressi välittyy helposti lapsiin. Päiväkodista pitäisi tehdä kiireetön ja rauhallinen paikka, jossa lapsi pystyisi kohtaamaan yksilöllisesti. Kun jokainen lapsi kohdattaisiin yksilöllisesti, olisi myös helpompi tunnistaa tekijät, jotka aiheuttavat lapselle stressiä sekä tunnistaa oireet varhaisessa vaiheessa.

Vastaajista henkilökunta sekä vanhemmat toivat esille arjen rutiinien tärkeyden stressin ehkäisemisessä. Lapsen stressin ehkäisemisen kannalta on tärkeää, että kotona ja päivähoitossa toteutetaan suhteellisen samaa päiväjärjestystä. Näin ollen lapsen arkipäivät sekä viikonloput toteutuvat samalla rytmillä. Tämä edellyttää myös sitä, että päiväkodin henkilökunta sekä lasten vanhemmat käyvät avointa keskustelua toistensa kanssa. Pienetkin arjessa tapahtuvat muutokset ovat merkittäviä lapsen päivähoitopäivän sujuvuuden kannalta.

Pienryhmätoiminnan kautta lapset voidaan jakaa pienempiin ryhmiin, jolloin lapsen yksilöllinen huomioiminen mahdollistetaan paremmin. Pienryhmätoiminnan kautta pyritään rauhoittamaan lasten toimintaa sekä vastaamaan lasten tarpeisiin paremmin. Pienessä ryhmässä lapsella on turvallisempi toimia lähikehityksen vyöhykkeellä aikuisen tukemana. Pienryhmätoiminta on tarpeellista erityisesti alle 3-vuotiaille lapsille. Pienryhmätoiminta vähentää häiriötekijöitä, kuten melua ja levottomuutta. Lisäksi pienryhmätoiminnan kautta aikuisen on myös helpompi havainnoida ja ohjata lasten toimintaa. (Mikkola & Nivalainen 2010, 31-32.) Pienryhmätoiminnan kautta työntekijät pystyvät antamaan lapsille parasta osaamistaan ja hoitoa.

Laadukkaalla varhaiskasvatuksella pystytään antamaan lapselle tasapainoista ja hyvää päivähoitoa. Kun varhaiskasvatus on laadukasta, se tukee oikealla tavalla lapsen kasvua ja kehitystä. Laadukkaan varhaiskasvatuksen edellytyksenä ovat pienet ryhmät ja osaava sekä välittävä henkilökunta.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda lasten stressiä päivähoidossa näkyväksi varhaiskasvatuksen kentällä työskenteleville henkilöille sekä lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena itselleni oli saada tietoa aiheesta, jota pystyisin hyödyntämään työelämässä. Opinnäytetyön kautta saadun tiedon myötä olisi paremmat valmiudet työskennellä varhaiskasvatuksen kentällä. Ymmärrykseni siitä lisääntyi, miksi lapset oireilevat ja millaisiin asioihin tulevana lastentarhanopettajana pitäisi erityisesti kiinnittää huomiota, jotta lasten oireilua pystyttäisiin minimoimaan.

Perheiden eri elämäntilanteiden vuoksi kaikilla vanhemmilla ei ole mahdollisuutta jäädä hoitamaan lastaan kotiin. Toiset vanhemmat haluavat palata takaisin työelämään mahdollisimman nopeasti, kun taas toiset haluavat hoitaa lasta kotona niin pitkään kuin mahdollista. Vanhempia kannustetaan yhä enemmän siirtymään takaisin työelämään nopeasti. Kun vanhemmat siirtyvät aikaisin työelämään, päivähoitopaikkojen tarve kasvaa. Päivähoitopaikat ovat jo nyt hyvin tiukoilla ja lapsiryhmät kasvavat lisääntyneen hoito tarpeen vuoksi. Jotta lapsiryhmät pysyisivät kohtalaisina, tarvittaisiin lisää päiväkoteja sekä ammattitaitoisia työntekijöitä.

Päivähoidon laadusta puhutaan jatkuvasti. Viime vuosina uutisotsikoihin on noussut asioita päivähoidon todellisesta tilasta. Päivähoidosta puhutaan usein negatiiviseen sävyyn resurssipulan, kiireen ja liian suurien lapsiryhmien vuoksi. Jotta resurssipula vähentyisi, tarvittaisiin suuria muutoksia. Päivähoidon tämän hetkinen tilanne pitäisi muuttua, jotta se houkuttelisi ihmisiä kouluttautumaan varhaiskasvatukseen kentälle. Sekä työntekijöiden että lasten vanhempien huoli päivähoidon laadusta on suuri. Päiväkodin tulisi olla paikka, johon vanhempi voi jättää lapsensa ilman huolta. Kuitenkin vanhemmilla on huoli siitä, että oma lapsi ei saa ansaitsemaansa varhaiskasvatusta. Vanhemmat, työntekijät sekä lapset kärsivät tämän hetkisestä päivähoidon tilanteesta.

Opinnäytetyöni aihe on sellainen, joka herättää tulevana lastentarhanopettajana monia tunteita. Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut itselleni hyvin opettavainen kokemus. Opinnäytetyö prosessista saadun tiedon myötä uskon, että pystyn ennaltaehkäisemään lasten stressi tilanteita paremmin kuin aikaisemmin. Oma ymmärrys on lisääntynyt siitä, miksi lapsi oireilee erilaisissa olosuhteissa tietyllä tavalla ja mikä oireilun mahdollisesti

aiheuttaa. Tämän tiedon myötä uskon, että kohtaan lapsia eri tavalla kuin aikaisemmin, sillä tämä opinnäytetyö prosessi on antanut lisää sensitiivisyyttä kohdata lapsia.

Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni pitkä prosessi, mutta aiheen valinta oli kuitenkin melko helppoa. Olen aikaisemmin tehnyt harjoitteluja päiväkodissa ja tällä hetkellä myös työskentelen päiväkodissa. Kiinnostus aiheeseen lähti oman kokemuksen ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten kanssa käytyjen keskustelujen kautta. Lähdin toteuttamaan opinnäytetyötä yksin. Yhteistyökumppanit opinnäytetyöhöni oli helppo saada, sillä aihe oli ajankohtainen ja kiinnostava työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tekeminen itsenäisesti oli välillä haastavaa, mutta omaan elämäntilanteeseen sopiva valinta. Sain tehdä opinnäytetyötä oman aikataulun ja voimavarojen mukaisesti. Opinnäytetyön prosessin aikana oli lisäksi omat työt, harjoittelut ja koulutehtävät, joten kirjoittamisessa oli pidettävä myös pidempiä taukoja oman jaksamisen vuoksi. Pitkän tauon jälkeen opinnäytetyön jatkaminen oli haastavaa. Tällöin olisin kaivannut opinnäytetyöhön kaveria, joka olisi tukenut ja kannustanut, kun oma motivaatio oli vähissä. Opettajan tuki ja apu on ollut tärkeää ja hänen avullaan olen myös saanut kiinnostuksen takaisin työn kirjoittamiseen.

Opinnäytetyöhön asettamani tavoitteet ovat täyttyneet. Tavoitteena oli tuoda alle 3-vuotiaiden lasten stressiä päivähoidossa näkyväksi sekä kehittää omaa ammatillista osaamistani. Työntekijöiden haastattelujen ja vanhempien kyselylomakkeiden vastausten ansiosta olen saanut lisää tietoa pienten lasten stressistä sekä uusia näkökulmia lasten kanssa työskentelyyn. Näiden tietojen ja kokemusten avulla pystyn tekemään tulevana lastentarhanopettajana parempaa ja sensitiivisempää työtä lasten kanssa. Tulen myös viemään näitä tietoja kentälle, niin vanhemmille kuin myös varhaiskasvatuksen työntekijöille.

LÄHTEET

Franke, H. 2014. Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. Children. Luettu 14.4.2019 <https://www.mdpi.com/2227-9067/1/3/390/htm>

Gerhardt, S. 2007. Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.

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

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2018. Varhaiskasvatus. Perusteita. Helsinki: BoD-Books on Demand.

Kairila, K. & Lipponen, L. 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudemus.

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuismanen, R. 2018. Jopa 37 prosenttia varhaiskasvattajista kertoo kokeneensa fyysistä väkivaltaa työssään. Mistä lasten kasvava pahoinvointi johtuu? Lasten aggressiot ovat lisääntyneet huomattavasti. Aamulehti. Uutinen. Luettu 8.1.2018.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2010. Lapselle hyvä päivä tänään: näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Vantaa: Pedatieto.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro.

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Tommola, A. & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise: apua lapsen stressitilanteisiin. Helsinki: Nemo.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Luettu 23.2.2019.

https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake vanhemmille

1. Vastaja

Äiti

Isä

Molemmat

Muu huoltaja

2. Kuinka monta lasta perheessä on? _____

3. Hoidossa olevan lapsen ikä ____ vuotta ____ kuukautta

4. Kuinka monta tuntia noin kestää lapsesi päivähoitopäivä?

5. Onko lapsesi päivittäin päivähoidossa?

Kyllä

Ei

Jos vastasit ei, kuinka usein lapsesi on arviolta päivähoidossa viikon aikana?

6. Koetko lapsesi olevan jollain tavalla kuormittunut päivähoidon jälkeen?

Kyllä

Ei

7. Jos vastasit kyllä edellä mainittuun kysymykseen millä tavalla koet, että lapsesi olisi kuormittunut? (Esimerkiksi näkyykö se itkuisuutena, kiukkuisuutena, väsymyksenä tms.)

8. Mitä vanhempana ajattelet, millaiset asiat lasta kuormittavat lapsiryhmässä?

9. Millaisiin asioihin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota, jotta lapselle mahdollistettaisiin hyvä päivähoitopäivä?

10. Miten vanhempana voit huomioida, että lapsi ei kuormitu liikaa päivähoitopäivän aikana?

Kiitos, että annoit aikaasi!



Liite 2. Haastattelurunko päiväkodin työntekijöille

1. Mikä olet koulutukseltasi?
2. Kuinka kauan olet työskennellyt päiväkodissa?
3. Kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä päiväkotiryhmässä?
4. Mikä on työtehtäväsi?
5. Mitkä ovat mielestäsi kuormittavia tekijöitä alle 3-vuotiaalle lapselle päivähoitossa?
6. Millä tavoin ilmenee, jos lapsi on stressaantunut?
7. Minkä ikäiset lapset ovat alttiimpia kuormittaville tekijöille?
8. Miten koitatte ehkäistä ja vähentää lasten liiallista kuormittuneisuutta päivähoitossa?