



# Lasten stressitekijöiden huomioiminen varhaiskasvatuksessa

Jenna Korhonen

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Lasten stressitekijöiden huomioiminen varhaiskasvatuksessa

Jenna Korhonen  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Syksy 2025

Jenna Korhonen

**Lasten stressitekijöiden huomioiminen varhaiskasvatuksessa**

Vuosi

2025

Sivumäärä

33

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla lasten stressiä aiheuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa sekä tarkastella keinoja, joiden avulla sitä voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena oli lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoisuutta tekijöistä, jotka ovat stressaavia lapsille ja tukea lasten hyvinvointia. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu varhaiskasvatuksen toimintaympäristöstä, lasten stressin ilmenemisestä sekä itsesäätelytaitojen kehityksestä.

Työelämäkumppanina toimii pääkaupunkiseudulla sijaitseva yksityinen varhaiskasvatusyksikkö. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, johon valikoitui viisi aineistoa ennalta määriteltyjen kriteerien perusteella. Kirjallisuuskatsauksen analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että lasten stressi varhaiskasvatuksessa muodostuu useiden samanaikaisten tekijöiden vaikutuksesta. Kuormitusta lisäävät erityisesti arjen siirtymä- ja toimintatilanteiden ennakoimattomuus, päiväkotien moniaistinen toimintaympäristö sekä lapsen yksilölliset valmiudet, kuten ikä ja kehittyvä säätelyjärjestelmä. Lisäksi sosiaaliset suhteet, ryhmädynamiikka ja aikuisen toiminnan sensitiivisyys vaikuttavat olennaisesti siihen, miten lapsi kokee ja säätelee stressiä päivän aikana. Tulosten perusteella lapsen hyvinvointia voidaan vahvistaa ennakoivilla pedagogisilla ratkaisuilla, selkeällä päivärutmillä, ympäristön rauhoittamisella sekä riittävällä ja laadukkaalla aikuisen läsnäololla. Johtopäätöksenä todetaan, että stressiä voidaan merkittävästi vähentää arjen rakenteita, vuorovaikutusta ja toimintaympäristöä kehittämällä. Opinnäytetyön pohjalta on tarkoituksena luoda varhaiskasvatusyksikön käyttöön kartoitusmateriaali, jonka avulla olisi mahdollista tunnistaa yksikössä esiintyviä stressitekijöitä ja arvioida, miten niihin voidaan vaikuttaa.

Jenna Korhonen

Considering children's stress factors in early childhood education

Year

2025

Pages

33

---

The purpose of this thesis was to describe the factors that cause stress in children within early childhood education and to examine ways in which this stress can be prevented. The aim was to increase early childhood education professionals' awareness of stress-inducing factors and to support children's wellbeing. The theoretical framework of the thesis consists of the early childhood education environment, the manifestation of stress in children, and the development of self-regulation skills.

The working life partner for this thesis is a private early childhood education unit. The thesis was conducted as a descriptive literature review, for which five sources were selected based on predefined criteria. The analysis method employed in the review was inductive content analysis.

The findings of the thesis indicate that children's stress in early childhood education emerges from the interplay of several simultaneous factors. Stress is particularly increased by the unpredictability of daily transitions and routines, the multisensory nature of daycare environments, and children's individual characteristics, such as age and the developmental stage of their regulatory systems. In addition, social relationships, group dynamics, and the sensitivity of adult interaction significantly influence how a child experiences and regulates stress throughout the day. Based on the results, children's wellbeing can be enhanced through proactive pedagogical practices, a predictable daily structure, a calming environment, and sufficient, high-quality adult presence. The conclusion is that stress can be substantially reduced by developing everyday structures, interaction practices, and the overall learning environment. Based on this thesis, the intention is to create a mapping tool for the early childhood education unit to help identify stress factors within the setting and assess how they can be addressed.

Keywords: early childhood education, child stress, self-regulation skills, wellbeing

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Työelämäkumppani .....	6
3	Varhaiskasvatus.....	7
3.1	Varhaiskasvatus lapsen hyvinvoinnin tukena .....	7
3.2	Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli hyvinvoinnin edistämisessä .....	8
4	Stressi .....	9
4.1	Stressi yleisesti .....	9
4.2	Lapsen stressi .....	10
5	Itsesäätelytaidot.....	11
6	Opinnäytetyön toteutus .....	12
6.1	Tarkoitus ja tavoite.....	12
6.2	Menetelmälliset valinnat .....	12
6.3	Aineistonkeruumenetelmä .....	13
6.4	Aineistonkeruu.....	15
6.5	Aineiston analyysi .....	16
7	Tulokset .....	19
7.1	Lasten stressitekijät varhaiskasvatuksessa .....	19
7.1.1	Arjen kuormittavuus .....	20
7.1.2	Toimintaympäristön kuormittavuus .....	20
7.1.3	Lapsen yksilöllisyys .....	22
7.1.4	Rakenteelliset tekijät .....	23
7.1.5	Sosiaaliset suhteet .....	24
7.1.6	Aikuisen toiminta ja hoivan laatu .....	25
7.2	Tulosten huomioiminen työelämässä .....	26
8	Pohdinta ja jatkokehittäminen.....	28
8.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	28
8.2	Jatkokehittäminen .....	29
	Lähteet.....	31
	Kuvat .....	33

## 1 Johdanto

Varhaiskasvatus on merkittävä osa lasten arkea Suomessa. Vuonna 2023 varhaiskasvatukseen osallistui alle 3-vuotiaista lapsista 42 %, kun taas 3-5-vuotiaista peräti 90 % (Tilastokeskus 2024). Tämä tarkoittaa, että suurin osa suomalaisista lapsista viettää päivittäin pitkiä aikoja varhaiskasvatuksen piirissä, jolloin lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja mahdollisten stressitekijöiden tunnistaminen nousevat keskeiseen asemaan.

Yksi keskeinen lapsen hyvinvoinnin riskitekijä on stressi, joka voi heikentää itsesäätelytaitojen kehitystä ja näkyä käyttäytymisen, tunteiden ja oppimisen haasteina (Finnbrain 2021). Koska suurin osa lapsista viettää suuren osan päivästä varhaiskasvatuksessa, on tärkeää, että ammattilaiset osaavat tunnistaa stressiä aiheuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksen arjessa ja toimia ennaltaehkäisten.

Stressi on luonnollinen reaktio erilaisiin haasteisiin ja vaatimuksiin, ja se voi hetkellisesti lisätä kehon ja mielen valmiuksia selviytyä vaikeista tilanteista. Kaikki stressi ei siis ole haitallista, sillä sopivissa määrin se voi auttaa lasta käyttämään voimavarojaan tehokkaammin. Pitkittynyt tai toistuva stressi voi kuitenkin vaarantaa lapsen tunne-elämän, oppimisen ja sosiaalisten taitojen kehityksen. Aikuisten kyky tunnistaa ja huomioida stressin merkit ovat siksi olennainen osa lapsen hyvinvoinnin turvaamista. Itsesäätelytaidot kehittyvät vähitellen, ja lapsuudessa niiden tukeminen on tärkeä osa tervettä kehitystä. (FinnBrain 2021.)

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii yksityinen päiväkotiyhteisö pääkaupunkiseudulla, joka on kiinnostunut kehittämään henkilöstön osaamista lasten hyvinvoinnin tukemisessa. Työn tarkoituksena on kuvailla lasten stressiä aiheuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa sekä tarkastella keinoja, joiden avulla sitä voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoisuutta tekijöistä, jotka ovat stressaavia lapsille ja tukea lasten hyvinvointia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on:

*Mitkä tekijät aiheuttavat lapsille stressiä varhaiskasvatuksessa?*

## 2 Työelämäkumppani

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii pääkaupunkiseudulla sijaitseva yksityinen varhaiskasvatusyksikkö, joka on osa valtakunnallista varhaiskasvatuspalveluja tarjoavaa verkostoa. Päiväkodin toimintaa ohjaa luontopainotteisuus. Luonnossa toimiminen ja retkimetsä

tarjoavat lapsille mahdollisuuden rauhoittumiseen, leikkiin ja oppimiseen ympäristössä, joka tukee hyvinvointia ja vähentää kuormittumista. Arjen kestävä elämäntavan käytännöt, kuten lajittelu, kierrätys ja ympäristöä säästävät teot, vahvistavat lasten kokemusta merkityksellisyydestä ja osallisuudesta. Luontolähtöinen pedagogiikka tukee näin sekä lapsen kokonaisvaltaista kasvua että stressin hallintaa.

Päiväkodin toiminnan keskiössä on lapsi, joka kohdataan yksilönä. Päivittäinen pienryhmätöiminta luo turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin, jossa lapsi voi toimia omassa tahdissaan ja ikätasonsa mukaisesti. Kun ryhmän koko pysyy pienenä, kasvattaja oppii tuntemaan lapset paremmin ja vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Tämä lisää lapsen luottamusta ja rohkeutta osallistua toimintaan sekä vahvistaa kokemusta osallisuudesta. Pienryhmässä on tilaa lasten omille ideoille, leikin kautta oppimiselle ja yhdessä toimimisen taitojen harjoittelulle. Samalla lapsi saa enemmän aikuisen huomiota ja tukea, mikä vähentää arjen kuormittavuutta ja auttaa ehkäisemään stressiä.

### 3 Varhaiskasvatus

Tässä kappaleessa tarkastelen varhaiskasvatuksen kontekstia lasten hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Hyvinvointia käsitellään erityisesti varhaiskasvatussuunnitelmaan pohjautuen. Aluksi aihetta tarkastellaan varhaiskasvatuksen yleisestä näkökulmasta, minkä jälkeen keskitytään henkilöstön rooliin lasten hyvinvoinnin edistäjinä.

#### 3.1 Varhaiskasvatus lapsen hyvinvoinnin tukena

Varhaiskasvatus on keskeinen osa lapsen kasvun ja oppimisen polkua ja luo perustan elinikäiselle oppimiselle. Lapsen hyvinvointi on sen ytimessä: turvallinen arki rakentuu luottamuksellisista vuorovaikutussuhteista sekä henkilöstön ja huoltajien yhteistyöstä. Lapsi tuo varhaiskasvatukseen mukanaan aiemmat kokemuksensa, joissa huoltajan ja lapsen välinen suhde on erityisen merkityksellinen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa tätä jatkuvuutta ja turvata lapselle pysyvät, turvalliset ihmissuhteet, jotka tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta. (Opetushallitus 2022, 10.)

Hyvinvointi näkyy myös varhaiskasvatuksen arjen käytännöissä. Pysyvät suhteet ja yksilöllisen kehityksen huomioiminen tarjoavat tukea kuormittavissa tilanteissa ja vahvistavat lapsen kykyä hallita stressiä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan levon, ravinnon, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin merkitystä, mutta myös tunne- ja itsesäätelytaitojen harjoittelua. Tunnetaidot vahvistuvat, kun lapsi oppii havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan, sekä kun häntä ohjataan kunnioittamaan ja suojelemaan omaa ja toisten kehoa. Näiden taitojen avulla lapsi oppii säätelemään stressiä, saa onnistumisen kokemuksia turvallisessa ympäristössä ja vahvistaa osallisuuden tunnetta. (Opetushallitus 2022, 14.)

Lainsäädäntö vahvistaa lapsen hyvinvoinnin keskeistä asemaa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatustalain (540/2018, §3) tavoitteena on turvata lapsen kokonaisvaltainen kasvu, kehitys, terveys ja hyvinvointi. Tämä toteutuu turvallisessa, kehittävässä ympäristössä, jossa painottuvat leikki ja liikkuminen. Hyvinvoinnin tukeminen näkyy myös lapsen osallisuutena, yhdenvertaisuuden edistämisenä ja pysyvien vuorovaikutussuhteiden turvaamisena. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö on oleellinen osa lapsen hyvinvoinnin tukemista. Yhteiset tavoitteet ja luottamuksellinen kasvatuskumppanuus varmistavat, että lapsen arki on johdonmukaista ja hänen hyvinvointinsa pysyy varhaiskasvatuksen keskiössä.

### 3.2 Varhaiskasvatuksen henkilöstön rooli hyvinvoinnin edistämisessä

Päiväkodilla on merkittävä rooli lapsen elämässä ja se muodostaa valtaosalle lapsista yhden keskeisimmistä kehitysympäristöistä. Lapsen kotitaustasta riippumatta ammattitaitoiset työntekijät voivat päivittäisillä, pienilläkin teoilla vaikuttaa merkittävästi lapsen kehityksen suuntaan. Varhaiskasvatuksen yksi tärkeä tehtävä onkin tukea lapsen itsesäätelytaitojen oppimista, sillä ne muodostavat perustan elämähallinnalle ja oppimisen taidoille. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 58; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 95.)

Varhaiskasvatuksen laadun kannalta keskeistä on ammattitaitoinen henkilöstö, jolla on ymmärrystä lasten käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä sekä valmiudet tukea lapsia heidän hyvinvointiaan edistävällä tavalla. Kun lapseen suhtaudutaan kannustavasti, avoimesti ja myönteisesti, lapsi alkaa vahvistaa omaa minäkäsitystään. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 58; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 95.) Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta on oleellista, että hänen yksilöllisyytensä huomioidaan ja sitä kunnioitetaan hänen kaikissa kasvu-ympäristöissään (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 88).

Aikuisen rooli on keskeinen lapsen itsesäätelytaitojen kehittämisessä. Lapsi oppii säätelemään tunteitaan mallin kautta, minkä vuoksi aikuisen sensitiivinen ja rauhallinen läsnäolo välittää hänelle turvaa ja vakautta. Aikuisen kyky toimia läsnä olevana kanssasäätelijänä auttaa lasta selviytymään haastavissa tilanteissa ja vahvistaa näin hyvinvoinnin perustaa. Lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstön taito ohjata lapsilähtöisesti itsesäätelyä tukeviin toimintoihin on olennaista lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 96-97.)

Lapset eroavat toisistaan sekä temperamentin että itsesäätelytaitojen suhteen. Temperamentti muotoutuu varhaisissa vuorovaikutussuhteissa sekä ympäristön vaikutuksesta, ja se, miten ympäristö vastaa lapsen käyttäytymiseen, voi joko vahvistaa tai hillitä synnynnäisiä taipumuksia. On selvää, että temperamentiltaan erilaiset lapset tarvitsevat erilaista hoivaa ja sosiaalista vuorovaikutusta, ja varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on huomioida nämä erot arjen kasvatustilanteissa. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 88-89.) Lapsen ja aikuisen temperamenttien väliset eroavaisuudet voivat kuitenkin vaikuttaa vuorovaikutuksen laatuun.

Varhaiskasvatuksen henkilöstöltä edellytetään kykyä kohdata kaikenlaisia lapsia sensitiivisesti ja johdonmukaisesti. Vaikka varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee kohtelevansa kaikkia lapsia tasa-arvoisesti, oman toiminnan sopeuttaminen lapsen temperamentin mukaisesti voi käytännössä olla haastavaa. Mikäli lapsi ei saa muodostettua turvallista ja luottamuksellista suhdetta aikuiseen, hänen mahdollisuutensa kehittää itsesäätelyä ja muita oppimisen kannalta olennaisia taitoja voivat heikentyä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 89-90.)

Lasten temperamenttien tunnistaminen ja ymmärtäminen tukee varhaiskasvatuksen henkilöstöä sensitiivisten vuorovaikutussuhteiden rakentamisessa kaikkien lasten kanssa. Yhtä lailla on tärkeää, että ammattilaiset tiedostavat omat tyypilliset reagoititapansa ja niiden vaikutuksen vuorovaikutukseen. Kun aikuisten toimintaa sovitetaan lapsen temperamenttiin, voidaan lapsen kehitystä tukea mahdollisimman optimaalisella tavalla. Varhaiskasvatuksessa temperamentti-irteiden huomioiminen ja aikuisen toiminnan mukauttaminen luovat keskeisen perustan, joka edistää lapsen itsesäätelytaitojen vahvistumista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 89-90.)

## 4 Stressi

Seuraavaksi tarkastellaan stressin fysiologiaa. Kappaleessa syvennyttään siihen, mitä stressi on ilmiönä, mistä se saa alkunsa ja millä tavoin se ilmenee yksilön toiminnassa ja kehossa. Aluksi stressiä käsitellään yleisellä tasolla, jotta kokonaiskuva sen mekanismeista hahmottuu. Tämän jälkeen näkökulmaa suunnataan lasten kokemaan stressiin: miten stressi näyttäytyy lapsilla, mitä erityispiirteitä siihen liittyy ja miksi lapsen kehitysvaihe tekee heistä erityisen herkkiä stressitekijöille.

### 4.1 Stressi yleisesti

Stressi on ihmisen reaktio poikkeavaan tai kuormittavaan tilanteeseen, jolloin hermoston stressijärjestelmä aktivoituu ja ihminen valpastuu (Tommola & Häkkinen 2017, 11). Hälytysjärjestelmäksi kutsuttu tila on evoluution näkökulmasta varhain kehittynyt selviytymismekanismi, jonka tehtävänä on havaita ja ennakoita uhkia. Sen seurauksena käynnistyy niin sanottu taistele tai pakene -reaktio, jossa elimistöön vapautuu stressihormoneja. Reaktio tapahtuu samalla tavalla riippumatta siitä, onko uhka todellinen vai ei. Mikäli järjestelmä on erityisen herkkä tai kuormitus pitkittyy, se voi johtaa pitkittyneeseen stressitilaan, joka häiritsee elimistön normaalia toimintaa. Pitkittyneen stressin on todettu vaikuttavan haitallisesti itsesäätelytaitojen kehittymiseen, ja mitä varhaisemmassa vaiheessa altistuminen tapahtuu, sitä suurempia ovat sen kielteiset vaikutukset. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 50-51.)

Stressiksi kutsutaan tilaa, jolloin ihminen kokee ristiriitoja omien resurssien ja ympäristön vaatimusten välillä. Ristiriidalla viitataan tilanteeseen, jossa ihminen haluaisi selvittää

odotuksista, mutta kokee, että hänen osaamisensa tai voimavaransa eivät riitä niiden täyttämiseen. On tärkeää tiedostaa, että stressiä ei synny, mikäli ihminen ei koe ristiriitaa resurssinsa ja vaatimusten välillä. Stressi siis on seurausta tilanteesta, jossa ihminen haluaa täyttää hänelle asetetut vaatimukset, mutta hänen omat resurssinsa eivät niihin yllä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169-171.)

Stressi aiheuttaa usein kielteisiä tunteita, kuten vihaa, ahdistusta ja pelkoa. Tutkijoiden mukaan juuri näistä tunteista johtuva epämiellyttävä olo on stressin keskeinen tunnusmerkki. Stressaantuneen ihmisen paha olo voi myös näkyä ulospäin, mutta aina ihminen ei kuitenkaan tunnista omia tunteitaan, vaan huomaa ainoastaan keholliset reaktiot. Tällöin hän voi kokea epämääräistä pahaa oloa ilman, että osaa nimetä sen syytä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 175-176.) Stressireaktiosta voi toisinaan olla myös hyötyä, esimerkiksi silloin, kun ihminen joutuu toimimaan poikkeuksellisessa tilanteessa, kuten pitämään esitelmän yleisölle. Kohtuullinen stressi voi lisätä keskittymistä ja parantaa suoriutumista. Tällöin puhutaan positiivisesta stressistä. (Tommola & Häkkinen 2017, 11; Keltikangas-Järvinen 2008, 177.)

#### 4.2 Lapsen stressi

Keltikangas-Järvinen (2008, 177) korostaa, että lapsen kokema stressi on aina haitallista. Lapsen kehitystasolle sopivat vaatimukset tukevat oppimista ja kasvua, mutta niiden ei tule aiheuttaa stressiä. Sainion, Pajulahden ja Sajaniemen (2020, 39) mukaan valpastuminen on osa stressireaktiota, jolla tarkoitetaan keskushermoston, autonomisen hermoston ja kehon yhteistoimintaa, jonka avulla yksilö valmistautuu uuteen toimintaan. Lapsilla stressireaktion voimakkuus on suurempi kuin aikuisilla, sillä kehittyvät aivot eivät pysty käsittelemään suurta määrää ärsykeitä. Tämä altistaa lapset nopeammin ylivoimaisuudelle, joka haittaa aivojen kehitystä ja itsesäätelykyvyn vahvistumista. (Tommola & Häkkinen 2017, 13; Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 39).

Ylivoimaisuus ilmenee lapsen käyttäytymisessä voimakkaana reaktiivisuutena, mikä vaikeuttaa tunteiden, ajattelun ja toiminnan hallintaa. Lapset voivat kuitenkin reagoida eri tavoin: osa ilmaisee stressiä uhmakkuutena ja levottomuutena, kun taas toiset vetäytyvät. Yhteistä kuitenkin on, että lapsi ei vielä kykene säätelemään stressireaktiotaan, vaan tarvitsee siihen aikuisen tukea. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 39.)

Sainion, Pajulahden ja Sajaniemen (2020, 39) kuvailema valpastuminen on siis normaali reaktio. Pienillä lapsilla se kuitenkin käynnistää niin voimakkaan aktivaation, ettei lapsi pysty säätelemään sitä itsenäisesti. Jos lapsi joutuu toistuvasti kokemaan stressireaktion ilman aikuisen tukea, hänen reaktiivisuutensa voimistuu. Tällöin stressijärjestelmä herkistyy, ja lapsi alkaa tulkita myös neutraalit ärsykkeet uhkaaviksi. Seurauksena lapsi voi ajautua jatkuvaan valmiustilaan. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 39-40.)

Lapsen arkeen sisältyy monia tilanteita, joissa omat taidot eivät vielä riitä ja stressijärjestelmä aktivoituu. Tällöin aivot menevät epäjärjestyksen tilaan, mikä ilmenee levottomuutena ja keskittymisen vaikeuksina. Aikuisen rauhallinen läsnäolo ja oikea-aikainen tuki ovat ratkaisevia, sillä ilman niitä lapsen on vaikeaa palauttaa toimintakykynsä. Jos kuormittunut tila jatkuu liian pitkään, lapsen on mahdotonta enää hallita reaktioitaan, ja hän turvautuu usein keinoihin, joilla voi vain taistella tai paeta. Lapsen suhtautuminen haasteisiin on kuitenkin myönteisempää, jos hän on aiemmin saanut hyviä ja onnistumista vahvistavia kokemuksia. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on tässä keskeinen merkitys, sillä se tukee aivojen kehitystä. Kun aikuinen auttaa lasta palauttamaan toimintakykynsä epäjärjestyksen hetkellä, kokemus tuntuu lapsesta palkitsevalta ja vahvistaa hänen itsesäätelytaitojaan. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 40-43.)

## 5 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelytaitoja voidaan verrata autolla ajamiseen: on opittava, milloin painetaan kaasua ja milloin jarrua, sekä ohjattava autoa olosuhteiden mukaan niin, että se pysyy tiellä. Myrskyssä ajaminen on vaikeampaa, ja äkkijarrutus tai nopea korjausliike voi johtaa auton hallinnan menettämiseen. Samalla tavalla myös oman elämän hallinnan menettämisellä on seurauksensa. Stressin säätelyä on harjoiteltava, jotta sen hallinnasta tulee varmuutta, mutta lapsi ei pysty siihen vielä itsenäisesti. Itsenäinen stressin säätely edellyttää etuosalohkojen riittävää kypsyttää, joka saavutetaan vasta kolmannella vuosikymmenellä. Lapsen itsesäätelyn kehittymistä voidaan kuitenkin vahvistaa turvallisessa vuorovaikutuksessa. Kuten lasta ei päästetä auton rattiin, ei häneltä voida odottaa myöskään taitoja, joihin hän ei ole vielä kehityksellisesti valmis. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 35-37.)

Lapsen ylikuormittumiseen vaikuttavat usein suuret vaatimukset ja riittämätön tuki. Kun lapsi ylikuormittuu, aivojen prosessointitasot ikään kuin kytkeytyvät irti toisistaan, jolloin stressin säätely ei ole mahdollista. Tällöin aikuisen tehtävänä on auttaa lasta ja opettaa häntä "ajamaan oman elämänsä autoa". On tärkeää havaita, milloin lapsi tarvitsee tukea ja apua sisäisen kaaoksensa hallintaan. Usein häiritsevästi käyttäytyvää lasta saatetaan kehottaa yrittämään enemmän, vaikka todellisuudessa se on hänelle mahdotonta. Lapsen aivot eivät vielä ole tarpeeksi kehittyneet säätelämään stressiä itsenäisesti. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 36-37.)

Itsesäätelytaitojen vahvistaminen nähdään varhaiskasvatuksessa usein tärkeämpänä kuin akateemisten taitojen oppiminen. Puutteelliset taidot näkyvät arjen tilanteissa ja vaikeuttavat myös vertaissuhteiden muodostamista, jonka vuoksi itsesäätelyn tukeminen on tärkeää huomioida kokopäiväpedagogiikassa. Itsesäätelyä opitaan luontevimmin arjen toistuvissa tilanteissa, kuten siirtymissä, ruokailutilanteissa ja lepohetkillä. Myös ohjattuihin tuokioihin voidaan

sisällyttää taitoa vahvistavia käytäntöjä, esimerkiksi vuoron odottamisen harjoittelua. Kun ryhmän tarpeet tunnustetaan, voidaan pedagogiikkaa suunnitella niin, että se tukee systemaattisesti lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 96-97.)

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Seuraavassa luvussa kuvataan opinnäytetyön toteutusprosessia. Luku esittelee työn tarkoituksen ja tavoitteet, ja määrittää tutkimuskysymyksen, johon kirjallisuuskatsauksella haetaan vastausta. Lisäksi avataan menetelmälliset ratkaisut, aineistonkeruun eteneminen sekä analyysiprosessin vaiheet, joiden avulla tutkimusaineisto on koottu, rajattu ja raportoitu. Tämän kokonaisuuden tavoitteena on tarjota selkeä ja läpinäkyvä kuva tutkimuksen etenemisestä sekä perusteista, joiden varaan tulokset rakentuvat.

### 6.1 Tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena on kuvailla lasten stressiä aiheuttavia tekijöitä varhaiskasvatuksessa sekä tarkastella keinoja, joiden avulla sitä voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena on lisätä varhaiskasvatuksen työntekijöiden tietoisuutta tekijöistä, jotka ovat stressaavia lapsille ja tukea lasten hyvinvointia. Työn avulla pyritään tarjoamaan varhaiskasvatuksen ammattilaisille tietoa, joka auttaa tunnistamaan stressin merkkejä ajoissa ja ennaltaehkäisemään niiden kielteisiä vaikutuksia lapsen kehitykseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on:

Mitkä tekijät aiheuttavat lapsille stressiä varhaiskasvatuksessa?

### 6.2 Menetelmälliset valinnat

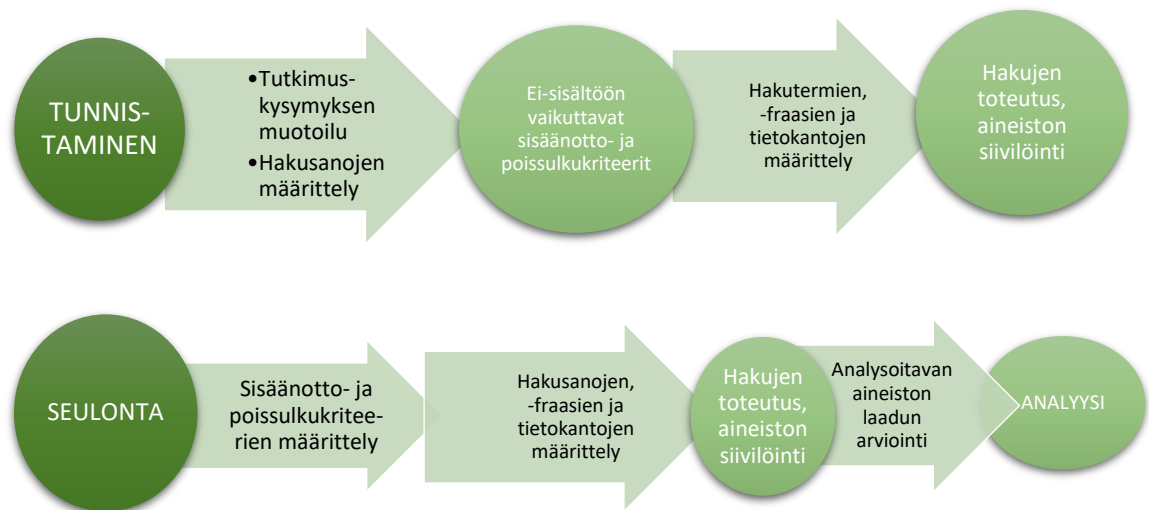
Tämän opinnäytetyön menetelmänä käytetään narratiivista eli kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus keskittyy tutkittavaan aiheeseen ja sitä koskevaan olemassa olevaan tietoon (Vilka 2023, 21). Sen avulla voidaan koota yhteen lapsen stressiin liittyvää tutkimustietoa ja jäsentää se tutkimuskysymysten mukaisesti, jolloin hajanaista aineistoa voidaan tarkastella yhtenäisenä kokonaisuutena.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuutena on sen kyky tarjota laaja ja syvälinen kokonaiskuva aiheesta sekä tunnistaa keskeiset teemat ja yhteydet eri tutkimusten välillä (Vilka 2023, 22). Menetelmä on mahdollistanut aiheen tarkastelun monipuolisesti eri näkökulmista, mikä tukee lapsen stressitekijöiden ja ennaltaehkäisyn ymmärtämistä varhaiskasvatuksen kontekstissa.

On tärkeää huomioida, että narratiivinen kirjallisuuskatsaus ei noudata systemaattisen katsauksen tiukkoja kriteerejä eikä sen perusteella voi tehdä tilastollisia yleistyksiä tutkimustuloksista. Tämän vuoksi katsaus perustuu tutkijan arvioon ja aineiston valintaan, mikä tulee ottaa huomioon tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. (Vilkkä 2023, 22-23.)

### 6.3 Aineistonkeruumenetelmä

Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi tulee toteuttaa jäsennellysti, läpinäkyvästi ja kattavasti. Tämä edellyttää ennalta suunniteltua, perusteltua ja toistettavaa menetelmää, jonka avulla voidaan tunnistaa tutkimuskysymyksen kannalta olennainen aineisto. Menetelmällisyydellä tarkoitetaan esimerkiksi tutkimuskysymysten määrittelyä, hakusanojen huolellista suunnittelua, kielivalintojen huomioimista, sisäänotto- ja poissulkukriteerien asettamista sekä Boolean hakutekniikan hyödyntämistä. (Vilkkä 2023, 55.) Boolean logiikassa käytetään operaattorisanoja OR, AND ja NOT, joiden avulla hakusanoja voidaan yhdistellä. Tämä on mahdollistanut hakutulosten laajentamisen tai rajaamisen siten, että aineisto vastaa paremmin tutkimuskysymykseen. (Vilkkä 2023, 58.)



Kuva 1: Hakuprosessi

Aineiston hakuprosessi etenee vaiheittain syventyen ja tarkentuen, ja sen aikana haku ja seulonta kulkevat osittain rinnakkain. Kuvassa 1 on esitetty hakuprosessin eteneminen. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan tunnistamisvaiheeksi, jolloin muodostuu yleinen käsitys tutkimusaiheesta. (Vilkkä 2023, 55.) Tunnistamisvaiheen aikana olen määrittellyt alustavat tutkimuskysymykset ja näihin liittyvät hakusanat. Olen tehnyt alustavia hakuja ja tarkentanut suunnitelmaani. Tämän jälkeen on seulontavaihe, jossa aineistoa arvioidaan tarkemmin, ja lopulliseen aineistoon valitaan tutkimuskysymysten kannalta oleellinen materiaali ennalta asetettujen sisäänottokriteerien ja poissulkukriteerien perusteella. (Vilkkä 2023, 55.) Seulontavaiheessa

olen tehnyt tarkat sisäänottokriteerit, määritellyt lopullisia hakusanoja ja toteuttanut aineistonkeruun. Aineistoja valitessa olen arvioinut jokaisen löydökseni laatua, ennen kuin olen valinnut sen analyysiin.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Aineisto julkaistu 2010 tai jälkeen	Aineisto julkaistu ennen 2010
Aineisto suomeksi tai englanniksi	Aineisto muilla kielillä
Tieteelliset tutkimukset ja -artikkelit, väitöskirjat	Harmaa kirjallisuus, pro gradut ja opinnäytetyöt
Aineisto saatavilla ja ilmainen	Aineistoa ei saatavilla tai maksullinen
Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseen
Aineisto käsittelee varhaiskasvatukseen lapsia (1-6v)	Aineisto käsittelee vauvoja, kouluikäisiä tai muita kasvuympäristöjä

Kuva 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto kriteerit ovat esitetty Kuvassa 2. Tutkimuksessa kartoitetaan ajankohtaista tutkimustietoa lapsen stressin tunnistamisesta. Sisäänottokriteeriksi oli alun perin ajateltu 10 vuotta vanhat aineistot, jotta tutkimus perustuisi riittävän tuoreeseen tietoon. Seulontavaiheessa havaitsin, että aineiston löytäminen osoittautui hankalaksi, jonka vuoksi sisäänottokriteeri laajeni 15 vuoteen, jotta riittävä aineisto saadaan kerättyä. Kirjallisuuskatsauksessa käsitellään lasten stressiä varhaiskasvatuksessa, joten aineistojen tulee koskea tätä ikäluokkaa. Laadukkaaksi aineistoksi määritellään vertaisarvioitua artikkelit ja tutkimukset, sekä väitöskirja tasoiset opinnäytetyöt. Aineistojen tulee olla avoimesti saatavilla ja maksuttomia, sekä suomen- tai englanninkielisiä.

Hakusuunnitelman laatimisen yhteydessä on kartoitettu aiheeseen liittyvä aineisto ja etsitty sopivia hakusanoja sekä hakuyhdistelmiä, jotta hakuprosessi olisi johdonmukainen ja kattava. Hakusuunnitelman tavoitteena on tunnistaa tutkimuskysymyksen kannalta keskeinen aineisto ja sulkea pois epäolennaiset hakutulokset. Toimiva hakustrategia edellyttää tarkoituksenmukaisten hakutermien käyttöä. Termit muodostuvat tutkimuskysymyksestä johdetuista käsitteistä ja niiden synonyymeistä sekä valittuihin tietokantoihin soveltuvista sanoista. Pelkkä hakusanojen hallinta ei kuitenkaan riitä, vaan myös tutkittava ilmiö ja sen käsitteistö on

tunnettava. Tämän vuoksi hakujen tukena on usein tarpeellista käyttää asiasanastoja. (Vilka 2023, 55-56.)

#### 6.4 Aineistonkeruu

Aineistoa on haettu useista tietokannoista, jotta aiheesta on saatu mahdollisimman kattava kokonaiskuva. Keskeisiä hakupaikkoja ovat olleet tieteelliset tietokannat, kuten Google Scholar, Finna, Journal ja Helda. Hakuprosessissa on hyödynnetty tutkimuskysymyksestä johdettujen sanojen yhdistelmiä, kuten muun muassa *stressi*, *lapsen stressi*, *varhaiskasvatus*, *child stress*, *stress*, *daycare*. Hakusanoja on käytetty yhdessä ja erikseen, sekä hyödyntäen AND, OR yhdistelmiä. Kaikilla hakusanayhdistelmillä ei tullut yhtäkään sopivaa osumaa, eli otsikot eivät ole kuvanneet lainkaan aihettani, jonka vuoksi en ole näitä taulukoinut. Vilkan (2023, 59) mukaan hakuun voi rajata tietyn tutkijan, joka on yhdistetty tutkimuskysymykseen liittyen. Muun muassa Nina Sajaniemi on kirjoittanut useita teoksia lapsen stressiä ja itsesääätelytaitoja koskien, ja tämän vuoksi seulontavaiheessa on käyty myös hänen tutkimuksiaan läpi. Hänen teoksiaan ei kuitenkaan valikoitunut katsaukseen, sillä joko ne olivat tietokirjoja aiheeseen liittyen, tai niissä ei käsitelty varhaiskasvatuksessa koettua stressiä. Aineistoa on pyritty täydentämään manuaalisen haun avulla lähdeluetteloista, mutta relevantteja tutkimuksia ei löytynyt.

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset / Otsikko / Tiivistelmä/ jatkoon
Finna	stressi AND laps*	28 / 5 / 2 / 1
	stressi AND varhaiskasvatu*	12 / 3 / 1 / 1
	stressi AND lapsi OR lapsen OR lasten AND varhaiskasvatu*	23 / 2 / 1 / 1
Google Scholar	lasten OR lapsen AND stressi	28 900 / 17 / 5 / 1
	child stress AND daycare	17 800 / 11 / 6 / 1
Julkari	stressi varhaiskasvatuksessa	47 / 0 / 0 / 0
	varhaiskasvatus	110 / 3 / 3 / 0
Helda	lapsen stressi x Katsausartikkeli	21 / 3 / 1 / 0

Kuva 3: Aineistonkeruu

Kuvassa 3 on esitetty tekemäni aineiston keruu. Katsaukseen valittavia aineistoja on tarkasteltu ensin otsikoiden perusteella. Jotkut hakusanat löysivät jopa 28 000 tulosta, joiden kaikkien läpikäyminen olisi ollut mahdotonta. Tarkastelin näistä ensimmäiset 50 otsikkoa, jotka olivat suodatettu osuvuuden perusteella. Jos otsikko on ollut lupaava, on siirrytty lukemaan aineiston tiivistelmä. Mikäli tiivistelmästä ilmeni, että aineisto voi tarjota vastauksia tutkimuskysymyksiin, se hyväksyttiin jatkoon. Katsaukseen valikoitui kolme tutkimusartikkelia, joista yksi vertaisarvioitu, sekä kaksi väitöskirjaa. Katsaukseen hyväksytyistä aineistoista on koottu taulukko (Kuva 4).

Aineistot	
Kesäläinen, J. 2023. Lasten tunnesäätely, leikki ja kognitiiviset valmiudet varhaiserityiskasvatuksessa. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 174.	Väitöskirja
Nystad, K., Drugli, M. B., Lydersen, S., Lekhal, R., Buoen, E. S. 2021. Toddlers' stress during transition to childcare. European Early Childhood Education Research Journal. Volume 29, 2021 - Issue 2	Tutkimusartikkeli
Sohlstén-Nederström, J., Lehto, E., Sajaniemi, N. & Lehto, R. 2022. Journal of Early Childhood Education Research Volume 11, Issue 2, 2022, 197-222. Varhaiskasvatuksen henkilöstön sosiaalisen tuen, stressin ja koulutustaustan yhteydet 3-6-vuotiaiden lasten itsesäätelyn haasteisiin	Vertaisarvioitu artikkeli
Suhonen, E., Sajaniemi, N., Alijoki, A., Hotulainen, R., Nislin, M. & Kontu, E. 2014. PSYKOLOGIA 49 (03), 2014. Lasten stressinsäätely, reagoitavuus ja leikkikäyttäytyminen päiväkotiympäristössä	Tutkimusartikkeli
Tervahartiala, K. 2021. Turun yliopisto. EARLY CHILDHOOD STRESS REGULATION IN OUT-OF-HOME CHILDCARE AND IN AT-HOME PARENTAL CARE - Associations with child temperament and age - The FinnBrain Birth Cohort Study	Väitöskirja

Kuva 4: Aineisto

Aineiston löytäminen osoittautui haastavaksi, sillä useampi löytämäni aineisto oli maksullinen, eikä siten ollut käytettävissä. Lisäksi löytyi paljon teoksia, joissa käsiteltiin varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemaa stressiä sekä lasten stressiä yleisesti, mutta koska tutkimus koskee varhaiskasvatusikäisten lasten kokemaa stressiä varhaiskasvatusympäristössä, piti nämä teokset sulkea pois. Aineistosta tuli odotettua pienempi, mutta näistä sai silti kattavan kuvan lasten kokemasta stressistä, jotka ovat samassa linjassa muun kirjallisuuden kanssa.

## 6.5 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi on toteutettu induktiivisesti, eli päättely etenee aineistolähtöisesti. Sisältöanalyysillä tarkoitetaan tiedon jäsentämistä esimerkiksi taulukoiden tai kuvioiden avulla. Analyysiin sisällytetään ainoastaan ne tutkimukset, jotka ovat katsauksen

kannalta olennaisia ja joilla on suora yhteys tutkimuskysymykseen. Sisältöanalyysin tavoitteena on muodostaa aineistosta yhtenäinen kokonaisuus. (Vilka 2023, 86.)

Sisältöanalyysiin kuuluu kolme vaihetta, joita ovat valmistelu, organisointi ja raportointi. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu tunnistamis- ja seulontavaiheet, joissa tutkittavaa aihetta on jäsennelty. (Vilka 2023, 87.) Tämän vaiheen aikana on määritelty hakusanat ja -termit, sisäänottokriteerit sekä etsitty sopivia tietokantoja. Jäsentelyn havainnollistaminen helpottaa tietojen yhdistämistä, jonka vuoksi kaikista tutkimuksen vaiheista on tehty taulukot. Löytyneet aineistot on järjestetty taulukkomuotoon, johon on saanut selkeästi kirjattua tutkimuksesta löytyneet havainnot.

Toiseen vaiheeseen kuuluu induktiivinen analyysi, eli aineistosta löytyvistä havainnoista edetään tuloksiin ja päätelmiin (Vilka 2023, 87). Aineisto on redusoitu, eli aineistosta löytyvistä alkuperäisilmaisuista on muodostettu pelkistettyjä ilmaisuja. Tätä helpottaakseen samaa asiaa kuvaavat lauseet alleviivattiin väreillä. Seuraavaksi ilmaisut klusteroitiin, eli samankaltaiset ilmaisut ryhmiteltiin alaluokkiin. Samansisältöisiä ilmauksia yhdistämällä muodostui 15 alaluokkaa. Tämän avulla aineisto on saatu tiivistettyä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123-124.)

Aineiston tiivistämisen jälkeen muodostetut alaluokat koottiin kuudeksi yläluokaksi, jotka puolestaan rakentuivat pääluokaksi lasten stressitekijät varhaiskasvatuksessa. Tämä pääluokka vastaa suoraan tutkimuskysymykseen ja jäsentää stressitekijöitä kokonaisuutena. Yläluokat kuvaavat lapsen stressin keskeisiä taustatekijöitä: arjen kuormittavuutta, toimintaympäristön haasteita, sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta, varhaiskasvatuksen rakenteellisia puitteita, aikuisen toimintaa ja hoivan laatua sekä lapsen omia yksilöllisiä ominaisuuksia ja sopeutumiskykyä.

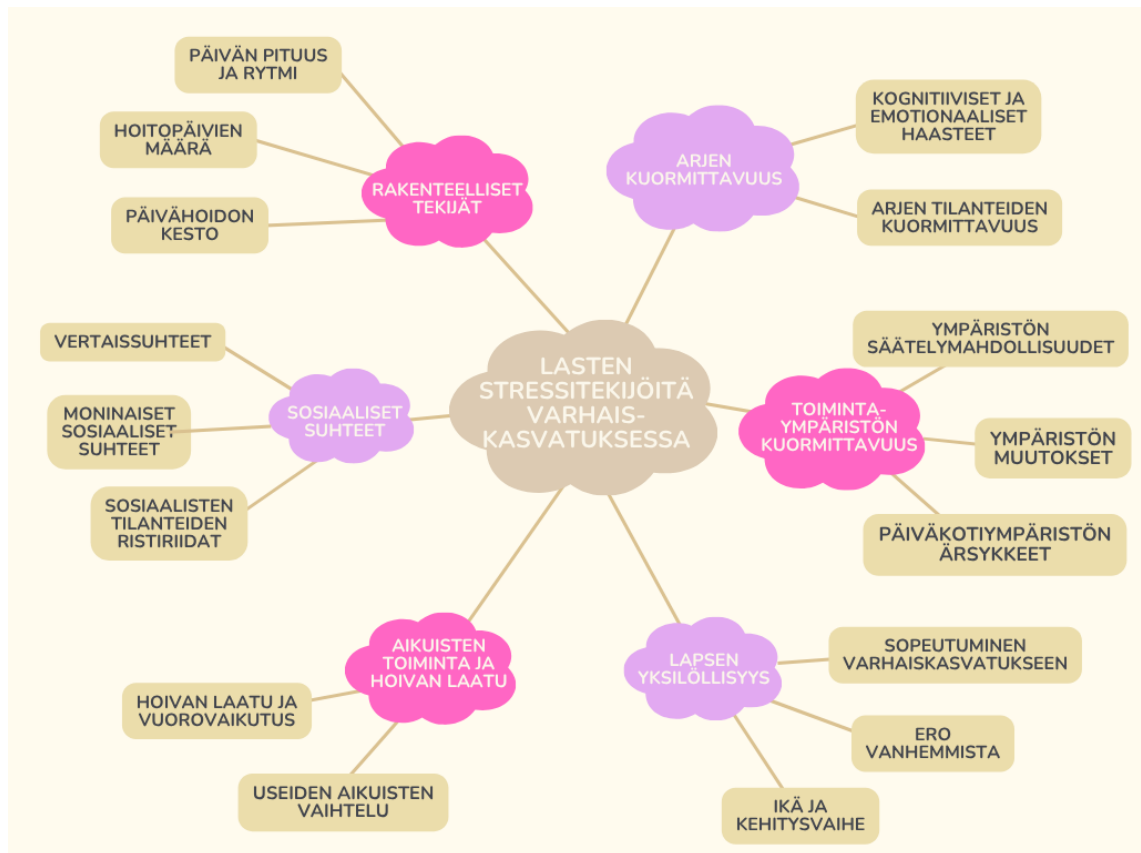
Kuvassa 5 on havainnollistettu, miten aineiston pelkistäminen, luokittelu ja ryhmittely etenevät yksittäisistä ilmauksista laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Kuvassa on esitetty jokaisesta yläluokasta yksi alkuperäisilmaisu. Sisällönanalyysin avulla aineisto järjestettiin selkeäksi ja loogiseksi kokonaisuudeksi, ja jo alaluokkiin ryhmittely olisi riittänyt tukemaan aineiston jäsentämistä. Yläluokkien muodostaminen kuitenkin syvensi ymmärrystä lapsen stressin synnystä, mikä on kirjallisuuskatsauksissa keskeinen tavoite. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 129-130.)

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Stressiaktivaatio käynnistyy lapsen arjen aivan tavanomaisissa tilanteissa, kuten varhaiskasvatuksen aamupiirissä, kun opeteltavana on uusi laulu, kun lapsi kohtaa vieraan aikuisen tai lapsen oma tuttu ystävä on sairaana.	Arjen tilanteet voivat käynnistää lapsen stressiaktivaation.	Arjen tilanteiden kuormittavuus	Arjen kuormittavuus
Rasittavat, uudet ja muuttuvat ympäristön ärsykkeet aktivoivat neurobiologisen valpastumisjärjestelmän, joka suuntaa yksilön reagoimaan taistelemalla, vetäytymällä tai jähmettymällä.	Uudet ja muuttuvat ympäristön ärsykkeet aktivoivat lapsen valpastumisjärjestelmän.	Ympäristön ärsykkeet ja muutokset	Toimintaympäristön kuormittavuus
Sopeutuminen uuteen varhaiskasvatusympäristöön ja eroon vanhemmista voi olla erityisen stressaava haaste nuorille lapsille.	Ero vanhemmista ja uusi ympäristö aiheuttavat stressiä.	Vanhemmista ero ja sopeutuminen	Lapsen yksilölliset ominaisuudet
Pitkät päivähoitotunnit päivässä on yhdistetty kohonneisiin iltapäivän kortisolitasoihin lapsilla.	Pitkät päivähoitopäivät nostavat kortisolitasoja.	Päivän pituus ja rytmi	Varhaiskasvatuksen rakenteelliset tekijät
Emotionaalisia reaktioita aiheuttavat esimerkiksi yhteisissä leikeissä risteilevät erilaiset halut ja odotukset.	Leikkitalanteiden ristiriidat aiheuttavat stressiä.	Sosiaalisten tilanteiden ristiriidat	Sosiaaliset suhteet
Hoivan alhainen laatu ja kasvattajan ja lapsen väliset ristiriidat liittyvät korkeampiin kortisolitasoihin.	Heikkolaatuinen hoiva ja ristiriidat lisäävät lapsen stressiä.	Hoivan laatu ja vuorovaikutus	Aikuisen toiminta ja hoivan laatu

Kuva 5: Aineiston luokittelun esimerkki

Viimeisessä vaiheessa tulokset raportoidaan siten, että katsaus on toistettavissa. Havainnot voidaan menettelytapaa hyödyntäen jäsenellä monin eri tavoin, esimerkiksi kokoamalla ne teemoiksi, esittämällä ne taulukkomuodossa tai kuvaamalla prosessi vaiheittaisena polkuna, joka osoittaa, miten alkuperäisilmaisu on johtaneet lopullisiin luokkiin. (Vilka 2023, 87-89.) Tällaiset esitystavat tekevät analyysiprosessin läpinäkyväksi ja osoittavat selkeästi, miten yksittäisistä havainnoista on päädytty laajempiin kokonaisuuksiin.

## 7 Tulokset



Kuva 6: Stressitekijöitä varhaiskasvatuksessa

Kuvassa 6 on esitetty havainnollistava kuva kirjallisuuskatsauksesta syntyneestä tuloksesta, jossa kuvataan lasten stressitekijät varhaiskasvatuksessa. Seuraavaksi jokainen tulos avataan omassa kappaleessaan.

### 7.1 Lasten stressitekijät varhaiskasvatuksessa

Lasten stressitekijöiksi on tunnistettu arjen kuormittavuus, toimintaympäristön kuormittavuus, lapsen yksilölliset ominaisuudet, varhaiskasvatuksen rakenteelliset tekijät, sosiaaliset suhteet sekä aikuisen toiminta ja hoivan laatu. Kaikkiin näistä varhaiskasvatuksen työntekijät eivät voi vaikuttaa. Esimerkiksi rakenteellisiin tekijöihin, kuten lapsen pitkään hoitopäivään tai hoitopäivien määrään, työntekijöillä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa.

On myös tärkeää huomata, että jokainen lapsi on temperamentiltaan yksilöllinen. Tämä tarkoittaa, että lapset reagoivat eri tavoin esimerkiksi erossaoloon vanhemmista tai muutoksiin arjessa. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksen työntekijät voivat kuitenkin monin tavoin omalla toiminnallaan vähentää lapsen kohdistuvia stressitekijöitä. Tähän vaikuttavat

erityisesti aikuisen oma toiminta ja suhtautuminen lapseen, ympäristön tarkoituksenmukainen muokkaaminen sekä aikuisen aktiivinen läsnäolo lapsen sosiaalisissa tilanteissa.

### 7.1.1 Arjen kuormittavuus

Kesäläinen (2023) tarkastelee väitöskirjassaan, miten lasten kognitiiviset valmiudet ja leikkikäyttäytyminen ilmenevät inklusiivisessa varhaiskasvatuksessa sekä millä tavoin lasten yksilölliset tuen tarpeet ja temperamenttipiirteet vaikuttavat lapsen käytökseen ja stressiherkkyyteen. Inklusiivinen oppimisympäristö sisältää runsaasti tilanteita, joissa lapsen kyky oppia, säädellä tunteitaan ja toimia sosiaalisesti tulee näkyväksi. Samalla nämä tilanteet voivat koetella lasta, erityisesti silloin kun ympäristö vaatii joustavuutta, uuden oppimista tai tilannesidonnaista itsesäätelyä.

Kesäläisen (2023) mukaan tiedolliset vaatimukset, vaihtelevat rutiinit sekä sääntöihin liittyvät odotukset tuottavat lapselle helposti kuormitusta ja pahaa mieltä. Kun lapsi kohtaa tilanteita, joissa on vaikea hahmottaa, miten tulisi toimia, autonominen hermosto aktivoituu ja käynnistää stressireaktion. Tämä fysiologinen vaste ei ole merkki poikkeuksellisesta kuormituksesta vaan luonnollinen seuraus tilanteista, joissa lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta.

Kesäläinen (2023) korostaa, että stressiaktivaatio käynnistyy usein täysin tavallisissa arjen tilanteissa. Esimerkiksi aamupiiri, uuden laulun opettelu, vieraan aikuisen kohtaaminen tai lapsen oman ystävän poissaolo voivat olla lapselle merkityksellisiä ja stressiä aktivoivia hetkiä. Näissä tilanteissa temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet, kuten varautuneisuus, joustamattomuus tai voimakkaat reaktiot muutoksiin, vaikuttavat siihen, miten lapsi kokee tilanteen ja miten hän pystyy säätämään tunteitaan. Nystad, Drugli, Lydersen, Lekhal & Buøen (2021) osoittavat tutkimuksessaan, että lapsen stressi kasvaa päivän aikana, erityisesti iltapäivisin, mikä liittyy arjen rytmiin, siirtymiin ja jatkuvaan uuden kohtaamiseen.

Sekä Kesäläisen (2023) että Suhosen ym. (2014) tutkimukset osoittavat, että kuormitustekijöiden tunnistaminen on keskeistä, jotta varhaiskasvatuksessa voidaan luoda lapselle turvallinen ja sensitiivinen oppimisympäristö. Kun aikuiset ymmärtävät, mitkä tilanteet tyypillisesti herättävät lapsessa stressiä ja millaiset piirteet vaikuttavat lapsen reagointiin, voidaan lasta tukea ennakoivasti ja vahvistaa hänen osallisuuttaan niin oppimisessa kuin leikissä. Tällainen sensitiivinen toimintakulttuuri edistää lapsen hyvinvointia sekä hänen kognitiivista ja sosiaalista kehitystään.

### 7.1.2 Toimintaympäristön kuormittavuus

Suhonen ym. (2014) kertovat artikkelissaan, miten päiväkotiympäristössä näkyy lasten stressinsäätely ja leikkikäyttäytyminen, jota on tutkittu sylkinäytteiden kortisolimitauksilla. Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö sisältää monenlaisia kuormittavia tekijöitä, jotka voivat

aktivoida lapsen stressinsäätelyjärjestelmän. Neurobiologisesti stressi käynnistyy tilanteissa, joissa lapsi kohtaa odottamattomia, uusia tai voimakkaasti kuormittavia ärsykeitä. Tällöin hermostollinen valpastumisjärjestelmä ohjaa lasta reagoititapoihin, jotka liittyvät puolustautumiseen, vetäytymiseen tai hetkelliseen jähmettymiseen tilanteen edessä. Tämä reaktiivisuus on lapsen selviytymisen kannalta välttämätöntä, mutta toistuvana tai pitkäkestoisena se voi kuormittaa lapsen kehittyvää stressinsäätelyjärjestelmää. (Suhonen ym. 2014.)

Nystad ym. (2021) ovat tutkimuksessaan havainneet, että ympäristön kokonaiskuormitus, eli melu, häly, sosiaaliset tilanteet, aistiärsykkeet nostavat lasten kortisolitasoja erityisesti ilta-päivisin. Löydökset tukevat ajatusta siitä, että päiväkotiympäristö sisältää paljon yhtäaikaista ärsykeitä, väsymys ja aistiärsykkeet korostuvat päivän loppua kohti sekä ympäristö on kuormittava pienimmille lapsille.

Suhonen ym. (2014) kuvaavat tutkimuksessaan, että päiväkotiympäristö on ympäristö, jossa lapsi kohtaa jatkuvasti sosiaalisia, fyysisiä ja kognitiivisia virikkeitä. Päivän aikana lapsi altistuu useille samanaikaisille vuorovaikutustilanteille, hälyäänille, siirtymille ja toiminnan vaihtelulle, jotka yhdessä muodostavat monikerroksisen kokemusmaailman. Tällainen ympäristö voi erityisesti kuormittaa lapsia, joiden temperamentti on reaktiivinen tai jotka kokevat aistiärsykkeet tavallista voimakkaammin. Heidän hermostonsa ylikuormittuu herkemmin, ja ilman riittäviä mahdollisuuksia palautumiseen päivän sisällä stressitaso voi pysyä koholla.

Kuormittumisen riskiä lisää Suhosen ym. (2014) mukaan myös se, jos lapsella ei ole riittäviä mahdollisuuksia rauhoittua tai vetäytyä hetkeksi toistuvien ärsyketulvien keskeltä. Päiväkodin toiminta voi helposti muodostua sellaiseksi, että lapsi siirtyy nopeasti tilanteesta toiseen ilman hengähdystaukoja. Tämä on erityisen haastavaa niille lapsille, joiden säätelyjärjestelmä on valmiiksi herkkä reagoimaan muutoksiin. Kun palautumisen paikkoja ei ole, hermoston aktiivitaso voi pysyä tavallista korkeampana koko päivän ajan, mikä voi pitkällä aikavälillä vaikuttaa lapsen emotionaaliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Varhaiskasvatuksen laadun näkökulmasta toimintaympäristön kuormittavuus ei kuitenkaan ole yksiselitteisesti kielteinen ilmiö. Riittävän ennakoitava, rauhallisesti jaksotettu ja sensitiivisen aikuisvuorovaikutuksen tukema ympäristö auttaa lasta säätämään stressiä ja harjoittamaan tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaitoja. Ongelmia syntyy silloin, kun ympäristön vaatimukset ylittävät lapsen yksilöllisen sietokyvyn tai kun lapsi ei saa riittävästi tukea kuormittavien tilanteiden jäsentämiseen. Kuormituksen ja palautumisen tasapaino muodostuu siten keskeiseksi tekijäksi, jonka kautta päiväkotiympäristö joko suojaa tai haastaa lapsen kehittyvää stressinsäätelyjärjestelmää.

### 7.1.3 Lapsen yksilöllisyys

Lapsen kokemus varhaiskasvatuksesta rakentuu aina yksilöllisten tarpeiden, temperamentti-piirteiden ja kehityksellisten valmiuksien kautta. Siksi sama ympäristö tai tilanne voi olla yhdelle lapselle innostava ja vuorovaikutusta tukeva, mutta toiselle kuormittava ja stressiä aktivoiva. Varhaiskasvatuksessa korostuu erityisesti se, kuinka paljon lapsen oma kehitystaso, aikaisemmat kokemukset ja emotionaalinen säätelykyky vaikuttavat siihen, millaisiksi päivittäiset tilanteet muodostuvat. Tervahartialan (2020) väitöskirjassa on tuotu esiin, että lasten väliset yksilölliset erot voivat selittää sitä, miksi jotkut lapset näyttävät kuormittuvan päivähoidon arjessa enemmän kuin toiset.

Tervahartialan (2020) mukaan yksi merkittävä stressiä lisäävä tekijä on ero vanhemmista. Erottautuminen ensisijaisesta kiintymyssuhteesta on kehityksellisesti vaativa tehtävä, ja se voi herättää lapsissa voimakkaita tunteita. Myös Nystad ym. (2021) ovat tutkineet kortisolitasoja erityisesti varhaiskasvatuksen aloituksen aikana, ja heidän tutkimuksessaan on noussut samankaltaisia tuloksia esiin siitä, että kortisolitasot ovat korkeammat erotilanteessa. Se, miten lapsi kykenee vanhemmasta eroon oloon, riippuu lapsen aiemmista säätelykokemuksista sekä siitä, millaisia tukevia vuorovaikutussuhteita varhaiskasvatusympäristö tarjoaa. Pienillä lapsilla ero voi aktivoida emotionaalista kuormitusta ja fyysistä vireystilan nousua, mikä kertoo stressijärjestelmän aktivoitumisesta. Tähän liittyy myös se, että päiväkodissa lapsi kohtaa useita aikuisia, mikä voi tuoda vaihtelua hoivasuhteisiin ja vaatia lapselta huomattavaa sopeutumiskykyä.

Lapsen yksilöllisyys tulee esiin myös siinä, kuinka hän reagoi ikätovereiden kanssa toimimiseen. Toisille sosiaalinen vuorovaikutus on luontevaa ja palkitsevaa, kun taas osa lapsista kokee ryhmätilanteet jännittävinä tai ennakoimattomina. Varhaiskasvatuksen arjessa lapsi kohtaa jatkuvasti neuvottelua leikkikumppaneista, sääntöjen noudattamisesta ja tilan jakamisesta, mikä vaatii kehittynyttä itsesäätelyä. Nämä tilanteet voivat lisätä kuormitusta etenkin lapsilla, joiden säätelyjärjestelmä on vielä varhaisessa kehitysvaiheessa tai jotka tarvitsevat tavanomaista enemmän aikuisen tukea sosiaalisten tilanteiden jäsentämisessä. (Tervahartiala 2020.)

Ikä on yksi keskeinen yksilöllinen tekijä, joka vaikuttaa siihen, miten lapsi säätelee stressiä kodin ulkopuolisessa hoidossa. Nuoremmat lapset ovat säätelytaitojensa puolesta haavoittuvaisempia, minkä vuoksi he voivat reagoida voimakkaammin päiväkodin vaatimuksiin ja eroihin vanhemmista. Tervahartialan (2020) mukaan varhaisiin ikävuosiin liittyvä stressijärjestelmän kypsyttömyys selittää, miksi pienten lasten sopeutuminen uusiin hoitopaikkoihin ja rutiineihin on kuormittavampaa. Tätä tukee myös Nystad ym. (2021) tutkimus, jossa havaittiin, että alle 14 kuukauden ikäisillä lapsilla iltapäivän kortisolitasot olivat selvästi korkeammat sekä aloitusvaiheessa että viikkoja myöhemmin. Nuorimmat lapset näyttivät kuormittuvan

erityisesti vanhemmista eroamisesta ja uuden ympäristön sosiaalisista ja aistiärsykkeistä, mikä hidasti stressireaktion tasaantumista verrattuna vanhempiin lapsiin.

Sopeutuminen uuteen varhaiskasvatusympäristöön on kokonaisuutena monitasoinen prosessi, joka voi muodostua erityisen haastavaksi nuorille lapsille. Uusi fyysinen tila, vieraat aikuiset, tuntemattomat rutiinit ja lukuisat sosiaaliset tilanteet voivat yhdessä nostaa stressitasoa ja vaatia lapselta huomattavaa sopeutumista. Varhaisessa vaiheessa tämä sopeutumisprosessi voi heijastua esimerkiksi lisääntyneenä itkuisuutena, levottomuutena tai toisaalta vetäytymisenä, mikä kuvastaa lapsen pyrkimystä käsitellä uutta ja kuormittavaa tilannetta. (Tervahartiala 2020.)

Lapsen yksilöllisyyden ymmärtäminen on siten keskeistä varhaiskasvatuksessa, kun tarkastellaan stressitekijöitä ja niihin reagoimista. Jokainen lapsi tarvitsee omaa kehitystasoaan ja temperamenttiaan vastaavaa tukea, jotta varhaiskasvatuksen arki muodostuisi turvallisesti ja hallittavaksi. Ympäristön odotusten ja lapsen valmiuksien tasapaino on keskeinen tavoite, jonka avulla voidaan ehkäistä liiallista stressikuormaa ja tukea lapsen hyvinvointia sekä oppimista.

#### 7.1.4 Rakenteelliset tekijät

Varhaiskasvatuksen rakenteelliset puitteet muodostavat keskeisen taustan, joka säätelee lapsen päiväkotiarjen kuormittavuutta. Päivän pituus ja hoitopäivien määrä kuukaudessa ovat tekijöitä, joiden on osoitettu vaikuttavan lapsen fysiologiseen stressireaktiivisuuteen. Nämä tekijät eivät ole vain hallinnollisia ratkaisuja, vaan ne muokkaavat suoraan lapsen stressinsäätelyjärjestelmän kuormitusta ja palautumisen mahdollisuuksia (Tervahartiala 2020, 22).

Yksi keskeisimmistä rakenteellisista stressitekijöistä on hoitopäivän kesto. Pitkät päivät varhaiskasvatuksessa tarkoittavat lapselle pidempää aikaa erossa ensisijaisista kiintymyssuhteistaan sekä jatkuvaa altistumista päiväkotiympäristön sosiaalisille ja kognitiivisille vaatimuksille. Tutkimusten mukaan yli kahdeksan tunnin hoitopäivät liittyvät kohonneisiin iltapäivän kortisolitasoihin verrattuna lyhyempiin päiviin, mikä kertoo stressijärjestelmän aktivoitumisesta pitkän päivän aikana (Tervahartiala 2020, 22). Myös Nystad ym (2021) ovat havainneet, että pitkä päivä kuormittaa lasta fysiologisesti, koska kortisolitasot nousevat päivän aikana. Tämä viittaa siihen, että lapsen stressijärjestelmä reagoi paitsi päivittäiseen kuormitukseen myös hoidon kokonaismäärään ja välipäivien puutteeseen. Hoitopäivien kasaantuminen voi estää stressitasojen tasaantumista, jolloin fysiologinen kuormitus jatkuu useita päiviä peräkkäin.

Myös hoitopäivien kokonaismäärä kuukauden aikana vaikuttaa lapsen stressitasoihin. Analyysit osoittavat, että lapset, jotka osallistuvat varhaiskasvatukseen kokoaikaisesti, noin 20 päivää kuukaudessa, ovat fysiologisesti kuormittuneempia kuin lapset, jotka viettävät päiväkodissa

selvästi harvemmin, enintään 16 päivää kuukaudessa (Tervahartiala 2020). Säännöllinen ja intensiivinen osallistuminen varhaiskasvatukseen voi tarkoittaa toistuvaa altistumista samoille kuormitustekijöille: melulle, ryhmätilanteiden sosiaalisille paineille ja jatkuville siirtymille, ilman riittäviä palautumisjaksoja kotona.

Näiden rakenteellisten tekijöiden huomioiminen on keskeistä, kun tarkastellaan varhaiskasvatuksen vaikutuksia lapsen hyvinvointiin. Hoitopäivän pituus ja hoidon määrä määrittävät pitkälti sen, kuinka paljon kuormitusta lapsi kohtaa ja kuinka paljon hänellä on mahdollisuuksia palautumiseen. Tasapainoisen ja lapsen yksilölliset tarpeet huomioivan päivärytmin suunnittelu on siten olennainen osa stressiä ehkäisevää varhaiskasvatusta.

#### 7.1.5 Sosiaaliset suhteet

Varhaiskasvatuksen sosiaalinen ympäristö on monitasoinen kokonaisuus, jossa lapsi kohtaa päivittäin sekä aikuisia että ikätovereita. Jokainen näistä suhteista asettaa lapselle omat vaatimuksensa ja voi edellyttää sellaista emotionaalista ja käyttäytymisen säätelyä, jonka hallitseminen on vielä kehityksen alla. Lapsen on varhaiskasvatuksessa sopeuduttava vuorovaikutukseen useiden aikuisten ja vertaisten kanssa, mikä voi lisätä emotionaalista vireyttä ja aktiivista stressijärjestelmää eri tavoin kuin kotihoidossa. Lapsen kyky selviytyä näistä sosiaalisista vaatimuksista riippuu pitkälti hänen kehitystasostaan, kokemuksistaan ja temperamentistaan. (Tervahartiala 2020.)

Varhaiskasvatuksen arjessa kohtaamien useiden hoitajien vaihtelevat vuorovaikutustavat sekä jatkuvat sosiaaliset tilanteet ikätovereiden kanssa voivat yhdessä lisätä kuormitusta ja nostaa lapsen stressitasoja (Tervahartiala 2020; Nystad ym. 2021). Ryhmämuotoinen varhaiskasvatus ei siis ole vain fyysinen tila, vaan intensiivinen sosiaalinen verkosto, jossa lapsi joutuu jatkuvasti mukautumaan eri suhteisiin ja odotuksiin.

Suhosen ym. (2014) mukaan emotionaalisia reaktioita syntyy erityisesti yhteisissä leikeissä, joissa lasten erilaiset halut, odotukset ja käsitykset sopivasta käyttäytymisestä risteävät. Leikissä neuvotellaan jatkuvasti toiminnan kulusta, päätöksenteosta ja sääntöjen noudattamisesta, mikä on lapselle yhtä aikaa kehityksellisesti tärkeää ja emotionaalisesti kuormittavaa. Tämä tekee ikätovereiden kanssa toimimisesta keskeisen sosiaalisen stressin lähteen: leikki ja vertaisvuorovaikutus tarjoavat oppimismahdollisuuksia, mutta sisältävät myös jännitteitä, turhautumista, pettymyksiä ja muita voimakkaita tunteita. (Suhonen ym. 2023.) Tällaisissa tilanteissa lapsi joutuu neuvottelemaan paitsi leikin kulusta myös omasta paikastaan ryhmässä ja vuorovaikutuksen säännöistä - tehtävistä, jotka voivat kuormittaa erityisesti lapsia, joiden itesäätely- ja sosiaaliset taidot ovat vielä kehittymässä.

Sosiaaliset suhteet voivat olla lapselle myös suojaavia, mutta suojaavuus toteutuu vain silloin, kun vuorovaikutus on turvallista ja ennakoitavaa. Nystad ym. (2021) toteavat

tutkimuksessaan, että lasten tunteiden säätelykyky on parempaa tutussa ympäristössä, tuttu-  
jen aikuisten kanssa. Mikäli lapsi kohtaa paljon ristiriitoja niin aikuisten kuin vertaisten  
kanssa, stressijärjestelmä saattaa aktivoitua toistuvasti ja johtaa siihen, että lapsen kokemus  
kuulumisesta ja sosiaalisesta turvallisuudesta heikkenee. Tämä voi näkyä esimerkiksi vetäyty-  
misenä, impulsiivisuutena tai vaikeuksina osallistua yhteisiin leikkeihin. (Suhonen ym. 2014.)  
Varhaiskasvatuksen tehtävänä onkin rakentaa sellainen sosiaalinen ympäristö, jossa lapsi tu-  
lee nähdyksi ja hyväksytyksi, ja jossa ristiriitatilanteet autetaan ratkaisemaan turvallisesti ja  
johdonmukaisesti.

#### 7.1.6 Aikuisen toiminta ja hoivan laatu

Hoivan laatu ja aikuisen sensitiivinen toiminta muodostavat keskeisen perustan lapsen emo-  
tionaaliselle turvallisuudelle varhaiskasvatuksessa. Aikuinen on lapselle tärkein säätelyn tuki  
kodin ulkopuolella, ja hänen toimintansa vaikuttaa suoraan siihen, miten lapsen stressinsäate-  
lyjärjestelmä toimii päivän aikana. Kun hoivan laatu on korkeaa, lapsi saa ennakoivaa, läm-  
mintä ja johdonmukaista vuorovaikutusta, jonka avulla hän kykenee jäsentämään arjen tilan-  
teita ja rauhoittumaan kuormittavien hetkien jälkeen. Sen sijaan hoivan puutteet tai epäjoh-  
donmukainen vuorovaikutus voivat lisätä lapsen kokemaa stressiä ja näkyä fysiologisina muu-  
toksina.

Tervahartialan (2020) mukaan hoivan alhainen laatu ja kasvattajan ja lapsen väliset ristiriidat  
ovat yhteydessä kohonneisiin kortisolitasoihin. Tämä viittaa siihen, että silloin kun lapsi ei saa  
riittävää emotionaalista tukea tai kun vuorovaikutussuhde aikuisen kanssa on jännitteinen,  
lapsen stressijärjestelmä aktivoituu tavallista voimakkaammin. Aikuisen tehtävä on toimia  
lapselle turvallisena perustana, ja tämän perustoiminnon häiriintyminen voi johtaa siihen,  
ettei lapsi pysty palautumaan päiväkodin moninaisista sosiaalisista ja emotionaalisista haas-  
teista.

Hoivan laatu kytkeytyy myös tiiviisti kasvattajien omaan hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksen  
henkilöstön kuormittuminen heijastuu väistämättä lapsiryhmän toimintaan ja lasten koke-  
maan vuorovaikutukseen. Sohlstén-Nederström, Lehto, E., Sajaniemi, ja Lehto, R. (2022) ovat  
tutkimuksessaan havainneet, että varhaiskasvatustiimin korkeampi stressi on yhteydessä las-  
ten suurempiin itsesäätelyn haasteisiin. Kun aikuisella on vaikeuksia säilyttää rauhallinen, en-  
nakoiva ja sensitiivinen toimintatapa oman kuormituksensa vuoksi, lapsi menettää tärkeän  
säätelymallin ja tuen juuri silloin, kun hän sitä eniten tarvitsee.

Erityisen kiinnostava havainto liittyy varhaiskasvatuksen opettajien stressitasoihin. Tutkimus  
osoittaa, että opettajan korkeampi stressi on yhteydessä lasten lisääntyneeseen impulsiivisuu-  
teen (Sohlstén-Nederström ym. 2022). Tämä viittaa siihen, että aikuisen tunnesäätely ja  
stressin hallinta ovat suoraan yhteydessä lasten käyttäytymiseen ja itsesäätelyn kehitykseen.  
Lapset heijastavat aikuisen tunnetilaa: stressaantunut aikuinen reagoi herkemmin kiireeseen

ja häiriöihin, mikä näkyy pedagogisissa ratkaisuisa, vuorovaikutuksen laadussa ja arjen sujuvuudessa. Tämä voi puolestaan lisätä lasten käyttäytymisen haasteita ja impulsiivisuutta, luoden noidankehän, jossa aikuisen stressi ja lasten säätelyvaikeudet vahvistavat toisiaan.

Hoivan laadun ja aikuisen toiminnan vaikutus lapsen stressiin korostaa tarvetta varmistaa henkilökunnan hyvinvointi, riittävä resursointi ja mahdollisuus toimia sensitiivisesti. Lapsi tarvitsee aikuisia, jotka kykenevät havainnoimaan hänen tarpeitaan ja vastaamaan niihin rauhallisesti ja johdonmukaisesti myös kiireisessä arjessa. Kun aikuinen pystyy tarjoamaan tukea ja turvaa, lapsen stressi lievittyy ja hänen säätelytaitonsa vahvistuvat. Toisaalta, kun aikuisen kuormitus on korkea ja vuorovaikutussuhteet heikentyvät, lapsen riski fysiologiseen ja emotionaaliseen stressikuormitukseen kasvaa merkittävästi.

## 7.2 Tulosten huomioiminen työelämässä

Arjen kuormittavuus näyttäytyy moninaisena. Tässä ennakoitavuuden merkitys nousee keskeiseksi, kun tarkastellaan stressin ehkäisyä. Koska stressi aktivoituu herkästi epäselvissä tai nopeasti muuttuvissa tilanteissa, varhaiskasvatuksen arjen rakenteet tulisi olla lapselle näkyviä, loogisia ja helposti hahmotettavia. Selkeästi sanoitetut siirtymät, visuaaliset rutiinit ja rauhallinen toiminnan rytmi vähentävät epävarmuutta, joka usein käynnistää fysiologisen stressireaktion. Aikuisen sensitiivinen ja johdonmukainen vuorovaikutus tarjoaa lapselle tärkeän tunnesäätelyn mallin, joka rakentaa kokemusta arjen hallittavuudesta.

Toimintaympäristön kuormittavuus muodostuu päiväkodissa monista samanaikaisista ärsykeistä, jotka voivat olla haastavia erityisesti lapsille, joiden hermosto reagoi herkästi ääniin, liikkeeseen tai sosiaalisiin tilanteisiin. Pedagogisesti suunniteltu ympäristö, jossa lapsella on mahdollisuus rauhoittumiseen ja vetäytymiseen voi merkittävästi vähentää ylivireyttä. Pienryhmätoiminta on myös kuormitusta vähentävä tekijä. Kuormituksen ja palautumisen välinen tasapaino ei synny itsestään, vaan edellyttää kasvattajilta tietoista ympäristön muokkamista.

Lapsen yksilöllisyys muodostaa keskeisen näkökulman stressin ymmärtämisessä. Henkilöstöltä edellytetään ymmärrystä temperamenttieroista, kehityksellisistä vaiheista sekä itsesäätelytaitojen kehittymisestä, jotta lapsia voidaan tukea oikein. Lapsen temperamentti, kehitykselliset valmiudet, aiemmat säätelykokemukset ja ikä vaikuttavat olennaisesti siihen, miten hän kohtaa päiväkodin vaatimukset. Kun lapsen käyttäytymistä tarkastellaan viestinä hänen säätelytarpeistaan, eikä ongelmana, voidaan pedagoginen tuki kohdentaa oikea-aikaisesti. Tämä edellyttää henkilöstöltä herkkyyttä tunnistaa yksilöllisiä stressin merkkejä ja joustaa niiden mukaisesti.

Rakenteelliset tekijät, kuten hoitopäivien pituus, rytmi, hoitopäivien määrä ja ryhmäkoko muodostavat keskeisen perustan, joka joko suojaa lasta tai lisää kuormitusta. Pitkät

hoitopäivät ja vähäiset vapaapäivät on yhdistetty kohonneisiin stressitasoihin, mikä osoittaa, että hyvinvoinnin tukeminen ei ole vain pedagoginen kysymys. Koska on todettu, että iltapäivisin lasten kortisolitasot ovat korkeammat, olisi tärkeää muodostaa päivän rytmi sellaiseksi, jossa iltapäivän saisi rauhoitettua ja kuormitusta vähennettyä. Ryhmän ja päivän rakenteiden hallinta ovat ratkaisevia tekijöitä, jotka vaikuttavat suoraan lapsen stressinsäätelyjärjestelmään. Työelämässä tämä edellyttää, että varhaiskasvatuksen rakenteet suunnitellaan realistisesti ja lapsen tarpeet huomioiden. Kuormittavuutta ei voi kompensoida pedagogiikalla, jos rakenteet itsessään ylittävät lapsen sietokyvyn.

Sosiaalisten suhteiden vaikutus lapsen stressiin on kaksijakoinen. Vertaisvuorovaikutus tarjoaa tärkeitä oppimisen ja tunnekehityksen mahdollisuuksia, mutta siihen liittyvät ristiriidat ja neuvottelutilanteet voivat lisätä kuormitusta, erityisesti lapsilla, joiden itsesäätelytaidot ovat varhaisessa kehitysvaiheessa. Aikuisen tehtävä on rakentaa turvallinen ja hyväksyvä sosiaalinen ilmapiiri, jossa lapsi kohdataan johdonmukaisesti ja turvallisesti, ja jossa ristiriitatilanteet käsitellään rakentavasti. Turvallinen sosiaalinen ympäristö voi toimia merkittävänä stressiltä suojaavana tekijänä, jossa lapset uskaltavat kokeilla ja oppia uusia taitoja.

Aikuisen toiminta ja hyvinvointi muodostavat pohjan, joka kannattelee kaikkia muita osa-alueita. Tutkimukset osoittavat, että kasvattajan oma kuormittuneisuus heijastuu suoraan lasten käyttäytymiseen ja fysiologiseen stressiin. Sensitiivinen, rauhallinen ja johdonmukainen aikuinen on lapselle tärkein säätelyn tukija, mutta tämä rooli ei ole mahdollinen, mikäli henkilöstö toimii jatkuvan paineen ja kiireen alla. Lasten stressin vähentäminen edellyttää siksi myös työyhteisön toimivia rakenteita, työntekijöiden jaksamisen tukemista ja riittäviä resursseja. On myös nostettava esiin, että henkilöstön osaaminen ja ymmärrys lasten kehityksestä ja käyttäytymisestä on merkittävä osa laadukasta varhaiskasvatusta. Haasteiden lisääntyessä varhaiskasvatuksessa olisikin tärkeää, että myös työntekijöiden kouluttautumista ja kehittymistä tuetaan.

Yhteenvedon voidaan todeta, että kaikkien stressitekijöiden poistaminen varhaiskasvatuksesta ei ole realistista, sillä osa niistä liittyy lainsäädännöllisiin ja rakenteellisiin ratkaisuihin, joihin yksittäinen työntekijä ei voi vaikuttaa. Sen sijaan stressin vähentäminen rakentuu kokonaisuudesta, jossa ennakoivat pedagogiset käytännöt, harkitusti muokattu ympäristö, lapsen yksilöllisyyden huomiointi, toimivat rakenteet ja henkilöstön hyvinvointi tukevat toisiaan. Kun nämä elementit toteutuvat samanaikaisesti ja johdonmukaisesti, varhaiskasvatusympäristö ei ainoastaan vähennä kuormitusta, vaan myös tukee lapsen tunnesäätelyn ja stressinhallinnan kehittymistä.

Keskeiseksi teemaksi nousee lasten itsesäätelytaitojen tukeminen, sillä ne auttavat lasta käsittelemään stressiä sekä päiväkodin arjessa että myöhemmin elämässä. Tässä sosionomin osaaminen on erityisen tärkeää. Sosionomi tuo varhaiskasvatukseen vahvan ymmärryksen

lapsen sosiaalisesta ja emotionaalista kehityksestä sekä kyvyn tukea lasta vuorovaikutuksessa, tunnetaitojen harjoittelussa ja ryhmän sosiaalisen ilmapiirin rakentamisessa. Näiden taitojen avulla sosionomi pystyy sekä ehkäisemään stressiä ennakolta että vahvistamaan lapsen valmiuksia selviytyä kuormittavista tilanteista.

## 8 Pohdinta ja jatkokehittäminen

Tämän työn tarkastelu osoittaa, että varhaiskasvatuksessa koettu stressi muodostuu useista toisiinsa kietoutuvista tekijöistä, jotka liittyvät arjen tilanteisiin, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, lapsen yksilöllisiin ominaisuuksiin, rakenteellisiin järjestelyihin sekä aikuisen toimintaan. Stressi ei näin ollen synny poikkeuksellisista olosuhteista, vaan tavallisista tilanteista, joissa lapsen omat valmiudet ja ympäristön vaatimukset eivät kohtaa.

Työelämän näkökulmasta keskeiseksi kysymykseksi nousee se, miten nämä tutkimustulokset voidaan muuttaa sellaisiksi toimintatavoiksi, jotka vähentävät kuormitusta ja vahvistavat lapsen turvallisuuden tunnetta arjessa. Tämä edellyttää, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset pystyvät tunnistamaan stressiä aiheuttavat tekijät omassa toimintaympäristössään ja sovelta-  
maan tietoa käytännön pedagogisiin ratkaisuihin.

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen eettiset lähtökohdat perustuvat hyvään tieteelliseen käytäntöön (Vilkkä 2023, 99). Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkimuksessa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta sekä eettisesti kestäviä menetelmiä. Tutkimus on toteutettu avoimesti ja vastuullisesti, kunnioittaen muiden tutkijoiden työtä asianmukaisin viittauksin. Tutkimuksessa on vältetty kaikenlaista vilppiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset koskevat muun muassa luotettavien lähteiden käyttöä, asianmukaista viittaamista sekä tekijänoikeuksien kunnioittamista. Koska tämä opinnäytetyö on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, siihen ei sisälly aineistonkeruuta tai henkilötietojen käsittelyä, eikä myöskään lasten tutkimiseen liittyviä eettisiä käytäntöjä, kuten tutkimuslupien tai suostumusten hankkimista. Tärkeää on ollut kuitenkin, että aihetta on käsitelty kunnioittavasti ja lapsen oikeuksia sekä hyvinvointia korostaen. Eettinen toiminta on varmistettu tässä työssä hyödyntämällä ainoastaan luotettavia ja laadukkaita lähteitä, merkitsemällä viittaukset asianmukaisesti ja välttämällä kaikenlaista plagiointia. Lisäksi työ pohjautuu varhaiskasvatuksen ammattieettisiin periaatteisiin, joiden keskeisenä tavoitteena on lapsen edun ja hyvinvoinnin turvaaminen.

Opinnäytetyön luotettavuus rakentuu järjestelmällisestä ja johdonmukaisesta työskentelystä. Jokaisen prosessin aikana tehty ratkaisu on perusteltu ja suhteessa tutkittavaan ilmiöön.

Omilla valinnoilla, erityisesti aineiston ja lähteiden laadun suhteen, on keskeinen merkitys luotettavuuden varmistamisessa. Aineiston käsittelyssä lähdekritiikki nousee tärkeään rooliin. (Vilka 2021, 185.) Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että lähteiden valintakriteerit on määritelty ja perusteltu selkeästi, hakuprosessi kuvattu avoimesti ja aineiston käsittely toteutettu johdonmukaisesti. Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta vahvistaa se, että aineistoksi on valittu tuoreita, enintään 15 vuotta vanhoja tieteellisiä julkaisuja ja tutkimuksia, jotka ovat avoimesti saatavilla. Lisäksi lähteitä on haettu useista eri tietokannoista, mikä monipuolistaa aineistoa ja vähentää yksipuolisuuden riskiä. Tulosten esittämisessä on pyritty objektiivisuuteen ja aineiston valikoivaa tulkintaa vältetty.

## 8.2 Jatkokehittäminen

Työelämäkumppanin kanssa käydyt keskustelut työn tuloksista herättivät idean kehittää varhaiskasvatusyksikölle kartoitusmateriaali, jonka avulla olisi mahdollista tunnistaa yksikössä esiintyviä stressitekijöitä ja arvioida, miten niihin voidaan vaikuttaa. Opinnäytetyön tulokset tarjoavat selkeän teoreettisen pohjan tällaisen kartoituksen rakentamiselle, sillä ne jäsentävät stressin lähteitä arjen, ympäristön, yksilöllisten tekijöiden, rakenteiden, sosiaalisten suhteiden ja aikuisen toiminnan näkökulmista. Kartoitusmateriaalin tavoitteena on tukea jokaista ryhmää tarkastelemaan omia toimintakäytäntöjään, havainnoimaan lapsiryhmän kuormitusta ja tuomaan esiin kehittämiskohteita, joita voidaan käsitellä yhteisissä palavereissa. Tällainen osallistava työskentelytapa lisää henkilöstön ymmärrystä stressistä ja voi vahvistaa koko yksikön kykyä toimia ennakoivasti, sensitiivisesti ja lapsen tarpeisiin reagoiden. Kartoitus toimisi konkreettisenä työkaluna, joka tukee varhaiskasvatuksen laadun kehittämistä.

Opinnäytetyöni alkuperäinen tarkoitus oli tarkastella laajemmin lasten stressiä varhaiskasvatuksessa ja vastata kolmeen tutkimuskysymykseen: miten stressi ilmenee, mitkä tekijät sitä aiheuttavat ja millä tavoin työntekijät voivat tukea lasten hyvinvointia. Aineistonkeruun edessä huomasin kuitenkin, että kokonaisuus kasvoi liian laajaksi yhden työn puitteisiin. Tämän vuoksi rajasin työni koskemaan erityisesti stressiä aiheuttavia tekijöitä, sillä tästä osa-alueesta löytyi eniten tutkimustietoa ja se muodostui luontevaksi opinnäytetyön aiheeksi.

Jatkotutkimuksen mahdollisuudet ovat kuitenkin laajat. Työssäni pois jätetyt kysymykset, kuten miten lasten stressi ilmenee arjessa ja millaisia keinoja varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on tukea lasten hyvinvointia, tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia tuleviin tutkimus- ja kehittämistöihin. Kiinnostavaa olisi myös tutkia, miten stressi vaikuttaa lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Näihin teemoihin paneutuminen voisi syventää ymmärrystä lasten hyvinvoinnista sekä vahvistaa henkilöstön valmiuksia kohdata ja tukea lapsia varhaiskasvatuksen arjessa.

### 8.3 Arviointi

Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt ammatillisesti kriittisessä ajattelussa ja tutkimusnäytön arvioinnissa. Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen on vahvistanut kykyäni jäsentää laajoja kokonaisuuksia, vertailla tutkimuksia ja muodostaa niistä selkeitä, perusteltuja johtopäätöksiä varhaiskasvatuksen käytäntöjen tueksi. Prosessi on lisännyt ymmärrystäni lasten hyvinvoinnista ja stressin ilmenemisestä sekä syventänyt osaamistani tarkastella varhaiskasvatuksen arkea tutkimustiedon näkökulmasta. Samalla olen saanut vahvistusta sosionomin ydinosaamiseen kuuluvaan taitoon tarkastella ilmiöitä laaja-alaisesti lapsen, perheen ja toimintaympäristön näkökulmasta sekä tunnistaa tuen tarpeita sensitiivisesti ja ennakoivasti.

Opinnäytetyö on syventänyt käsitystäni siitä, miten sosionomina voin olla mukana edistämässä lasten hyvinvointia osana varhaiskasvatustiimiä. Aihe on korostanut sosionomin roolia erityisesti tunnetaitojen, vuorovaikutuksen ja arjen rakenteet huomioivana ammattilaisena, joka kykenee havainnoimaan lapsen kokemuksia, tukemaan itsesäätelyä ja edistämään turvallisen ilmapiirin rakentumista. Työ on tuonut esiin myös sen, kuinka tärkeää on yhdistää tutkimustieto käytännön työhön ja tehdä pedagogisia ratkaisuja, jotka tukevat lasten kuormituksen ennaltaehkäisyä. Näen, että prosessi on vahvistanut valmiuksiani edistää lapsen etua sekä kehittää varhaiskasvatusta sosionomin ammatillista näkökulmaa hyödyntäen.

Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa on ollut sujuvaa ja avointa. Yksikön yhteyshenkilö on tarjonnut arvokasta näkökulmaa varhaiskasvatuksen arkeen ja lasten hyvinvointia koskeviin kysymyksiin, mikä on syventänyt työn käytännöllistä merkitystä. Työelämäkumppani on osoittanut sitoutumista aiheeseen ja ollut aktiivisesti mukana pohtimassa, miten opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää yksikön toiminnan kehittämässä. Yhteistyön kautta olen saanut kokemusta sosionomin työn tärkeästä ulottuvuudesta: kyvystä tuoda tutkittua tietoa osaksi päiväkodin kehittämistyötä. Työelämäkumppanin palautteesta selviää, että tämä opinnäytetyö tarjoaa arvokasta tietoa heidän yksikkönsä toiminnan kehittämiseen.

## Lähteet

- Finnbrain 2021. Lapsiperheiden stressistä - koulutusmateriaali lapsiperheiden kanssa työskenteleville. Turun yliopisto. Viitattu 15.8.2025. <https://sites.utu.fi/finnbrain/wp-content/uploads/sites/68/2024/01/Lapsiperheiden-stressista.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kesäläinen, J. 2023. Lasten tunnesäätely, leikki ja kognitiiviset valmiudet varhaiserityiskasvatuksessa. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 174.
- Nystad, K., Drugli, M. B., Lydersen, S., Lekhal, R., Buoen, E. S. 2021. Toddlers' stress during transition to childcare. European Early Childhood Education Research Journal. Volume 29, 2021 - Issue 2.
- Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 25.8.2025. <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8931215>
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sohlstén-Nederström, J., Lehto, E., Sajaniemi, N. & Lehto, R. 2022. Varhaiskasvatuksen henkilöstön sosiaalisen tuen, stressin ja koulutustaustan yhteydet 3-6-vuotiaiden lasten itsesäätelyn haasteisiin. Journal of Early Childhood Education Research Volume 11, Issue 2, 2022, 197-222.
- Suhonen, E., Sajaniemi, N., Alijoki, A., Hotulainen, R., Nislin, M. & Kontu, E. 2014. Lasten stressinsäätely, reagoitaitapumukset ja leikkikäyttäytyminen päiväkotiympäristössä. PSYKOLOGIA 49 (03), 2014.
- Tervahartiala, K. 2021. EARLY CHILDHOOD STRESS REGULATION IN OUT-OF-HOME CHILDCARE AND IN AT-HOME PARENTAL CARE - Associations with child temperament and age - The Finn-Brain Birth Cohort Study. Turun yliopisto.
- THL 2025. Lastensuojelu 2024. Viitattu 22.8.2025. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- Tilastokeskus 2024. Varhaiskasvatukseen osallistui 235 300 lasta vuonna 2023. Viitattu 22.8.2025. <https://stat.fi/julkaisu/cln2tn5dg2xie0bvz67v1dkhh>
- Tommola, A. & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Helsinki: Otava.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 6.9.2025. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

## Kuvat

Kuva 1: Hakuprosessi .....	13
Kuva 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	14
Kuva 3: Aineistonkeruu .....	15
Kuva 4: Aineisto.....	16
Kuva 5: Aineiston luokittelun esimerkki .....	18
Kuva 6: Stressitekijöitä varhaiskasvatuksessa .....	19