



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Hanna Walter

Lapsen osallisuus päiväkodin lepohetkellä varhaiskasvattajien näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

30.11.2018

Tekijä Otsikko	Hanna Walter Lapsen osallisuus päiväkodin lepohetkellä varhaiskasvattajien näkökulmasta
Sivumäärä Aika	47 sivua + 1 liite Marraskuu 2018
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja	Lehtori Seija Mäenpää
<p>Päiväkodin lepoetki on olennainen osa lasten päiväkotipäivää. Levolla pyritään tarjoamaan rauhoittumista ja palautumista kuormittavan päiväkotiarjen keskellä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella päiväkodin lepoetkeä lasten osallisuuden näkökulmasta 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Tavoitteena oli selvittää lepoetkikäytäntöjä ja lasten osallisuutta levon suunnittelussa ja toteuttamisessa haastatteleamalla ryhmän varhaiskasvattajia. Yhteistyökumppanina toimi eräs keravalainen päiväkot.</p> <p>Työn teoreettisena pohjana toimivat näkemykset osallisuudesta ja levosta. Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin laadullisia tutkimusmenetelmiä. Aineiston keruu tapahtui haastatteleamalla päiväkodin kahdessa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä toimivia varhaiskasvattajia; kolmea lastentarhanopettajaa ja yhtä lastenhoitajaa. Opinnäytetyö toteutettiin kesän ja syksyn 2018 aikana.</p> <p>Tulosten mukaan lepoetki nähtiin merkittävänä osana lasten päiväkotipäivää, ja lepoa pidettiin tärkeänä erityisesti lasten kasvun ja kehityksen kannalta. Lepoetken katsottiin tarjoavan lapsille myös tervetulleen tauon päivän keskellä. Haastateltavien mukaan lepoetkestä pyrittiin luomaan kaikille lapsille rauhallinen ja mukava tilanne, ja sitä oltiin myös valmiita muokkaamaan lasten tarpeita vastaavaksi. Lasten osallisuuteen lepoetkellä ei kuitenkaan oltu kiinnitetty huomioita, eikä lapsia oltu otettu mukaan lepoetken suunnitteluun. Lepoetki nähtiin aikuisjohtoisena tilanteena, johon lasten odotettiin osallistuvan tietyillä aikuisen määrittämällä tavoilla. Haastateltavat painottivat yhteistyötä huoltajien kanssa, ja huoltajien toiveet lapsensa lepäämiseen liittyen pyrittiin huomioimaan käytännön järjestelyissä.</p> <p>Tulosten mukaan lapset eivät olleet juurikaan vaikuttamassa lepoetkikäytäntöihin. Lasten osallisuuden tarkasteleminen lepoetkellä päiväkodin työntekijöiden näkökulmasta ei kuitenkaan anna varmuutta siitä, kokivatko lapset osallisuutta lepoetkellä. Osallisuuden kokemuksen syntymistä edesauttaa lapsen mielipiteen selvittäminen ja sen huomioon ottaminen. Johtopäätöksenä voidaankin todeta, että lasten osallisuuteen lepoetkellä tulisi kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota. Henkilökunta voisi suunnitella lepoetkeä yhdessä lasten kanssa sekä miettiä uusia toimintatapoja toteuttaa lepoetkeä, jossa osa lapsista valvoo ja osa nukkuu.</p>	
Avainsanat	osallisuus, lepoetki, varhaiskasvatus

Author Title	Hanna Walter Children's Participation in Naptime at a Finnish Day Care Centre
Number of Pages Date	47 pages + 1 appendix November 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructor	Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>Naptime is an essential part of the day among day care centres in Finland. However, it is often conducted in a very adult-led way. The aim of this study was to explore naptime practices in a day care centre in the city of Kerava and to find out how children's point of view is taken into account considering planning and conducting naptime. The aspect of children's participation in naptime was integral in this study.</p> <p>This study was conducted by using qualitative research methods. The data for this study were collected by interviewing four employees of the day care centre. Three of the employees worked as kindergarten teachers and one as childminder in two groups of three- to five-year old children. The thesis was carried out during the summer and autumn 2018.</p> <p>According to the results, naptime was seen as an important part of the day. The interviewees considered naptime important especially for children's growth and development. The results showed that naptime was conducted an adult-led way. Children were not involved in the planning of the naptime or asked for ideas. However, interviewees emphasized co-operation with children's parents. Their requests concerning naptime of their child were taken into account.</p> <p>The results indicated that the children were not involved when planning naptime practices. Examining children's involvement at the naptime from the employees' point of view does not demonstrate whether children feel participation in naptime. However, when children are involved in decision making and their opinions are taken into account can the experience of participation be generated. As a conclusion, it can be stated that more attention should be paid to children's involvement at naptime. Naptime should be discussed and planned with children and bring up alternative methods to conduct naptime.</p>	
Keywords	participation, naptime, day care centre, early childhood education

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaiskasvatus Suomessa	3
2.1	Valtakunnallisesti ohjattu varhaiskasvatus	3
2.2	Pedagogisesti painottunut varhaiskasvatus	3
2.3	Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma	4
3	Lapsen osallisuus	6
3.1	Lapsen oikeus osallisuuteen	6
3.2	Osallisuuden määrittelyä	7
4	Uni ja lepo lapsen elämässä	11
4.1	Unen merkitys lapselle	11
4.2	Uni-valverytmi	12
4.3	Päiväuni tai päivälepo – lapsen päivän virkistyshetki	13
5	Päiväkodin lepoaika	16
5.1	Päiväkodin lepoaikakäytäntö	16
5.2	Päiväkodin lepoaikaan liittyvät haasteet	16
5.3	Vaihtoehtoja päiväkodin lepoaikaan	19
5.4	Lepokäytännöistä sopiminen varhaiskasvatuskeskustelun pohjalta	22
6	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	24
7	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	25
7.1	Teemahaastattelu	25
7.2	Aineiston analyysi: sisällönanalyysi	26
8	Tulokset	28
8.1	Lepoaikan merkitys	28
8.2	Lepoaikan kulku	29
8.3	Rauhallisen lepoaikaan tekijät	30
8.4	Lepoaikaan levottomuus	33
8.5	Osallisuus lepoaikalla	34
8.5.1	Työntekijöiden näkemyksiä osallisuudesta	34
8.5.2	Osallisuuden toteutuminen lepoaikalla	35
9	Johtopäätökset	38

10 Pohdinta	42
Lähteet	45
Liitteet	
Liite 1. Haastattelurunko	

1 Johdanto

Unen ja levon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille on turha kiistää. Jokainen, joka on syystä tai toisesta joutunut heräämään kesken unien tai valvomaan pidempiä ajanjaksoja, tietää ja tuntee kehossaan unen puutteen aiheuttamia rasituksia. Ajatus ei kulje, karpäsistä syntyy härkäsiä ja suorituskyky heikkenee.

Lasten kohdalla riittävä uni ja lepo ovat erityisen tärkeitä, sillä lapsuudessa unella on useita etenkin aivojen kehitykseen liittyviä tehtäviä (Saarenpää-Heikkilä 2007: 25). Aikuisen tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsi saa tarvitsemansa levon oikea-aikaisesti. Kuulostaa mahdolliselta, mutta lasten nukkuminen, tai ehkä vielä useammin nukkumattomuus, on ikuisuusteema niin kotona kuin varhaiskasvatuksessakin. Lapsi ei ehkä halua nukkua päiväkodissa, ja lepo hetkestä muodostuu virkistävän tauon sijaan stressaava tilanne niin lapselle kuin myös päiväkodin henkilöstölle. Päiväkotien lepo hetki onkin aihe, joka on jo pitkään aiheuttanut jopa kiivasta keskustelua, ja perusteluja määrämittaisen lepo hetken järjestämisestä päiväkodin kaikille lapsille on esitetty puolesta ja vastaan. Varhaiskasvatuksessa tasapainoillaankin ryhmän ja lasten yksilöllisten tarpeiden välillä. Toisaalta varhaiskasvatus on ryhmäkasvatusta, jossa varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee antaa kaikille lapsille mahdollisuus lepoon ja toisaalta, siinä tulisi ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja toiveet sekä mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (Opetushallitus 2016: 24, 31). Päiväkodeissa pitkään vallalla ollut perinne kaikkien lasten laittamisesta päiväunille onkin alkanut murentua, ja uusille lasten erilaisia tarpeita huomioiville lepo hetkiratkaisuille on esiintynyt tarvetta.

Tarkastelen tässä opinnäytetyössä Keravan kaupungin erään päiväkodin lepo hetkikäytäntöjä kahdessa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä sekä sitä, miten lasten osallisuus on otettu huomioon levon suunnittelussa ja toteuttamisessa. Aineisto koostuu varhaiskasvatuksen työntekijöiden haastatteluista. Lepo hetken yhteydessä mielenkiintoista on tarkastella, tulevatko lapsen toiveet kuulluiksi, ja jos tulevat, niin miten ne on toiminnassa huomioitu. Toisaalta lapsen toiveet voivat olla ristiriidassa hänen levon tarpeeseensa nähden, jolloin lapsi ei halua levätä, vaikka hän tarvitsisi sitä jaksaa kseen. Tässä työssä on tarkoitus tarkastella myös sitä, kuinka tällaiset tilanteet on ratkaistu.

Aiheesta on sen merkityksellisyyteen nähden suhteellisen vähän tutkimustietoa. Päiväkotien lepohetkeä on jonkin verran tarkasteltu opinnäytetyöissä, mutta ei varsinaisesti näkökulmasta, jossa mielenkiinnon kohteena on lapsen osallisuus lepohekellä. Aihe on ajankohtainen myös uuden Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirjan myötä, jossa painottuu lapsen osallisuuden näkökulma varhaiskasvatuksen kaikilla osa-alueilla. Osallisuuden nähdäänkin olevan avain aktiiviseen ja vastuulliseen toimijuuteen. Kun lapsi kokee, että häntä kuullaan, hänen ajatuksiaan arvostetaan ja ne otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa, lapsen usko omaan itseensä ja vaikuttamismahdollisuuksiinsa vahvistuu. Hän saa myös kokemuksia vastuunottamisesta. (Opetushallitus 2016: 24.)

Keravan kaupungin päiväkodeilla ei ole yhtenäistä linjaa lepohetken järjestämisestä, vaan kukin päiväkotitoiteuttaa sitä tavallaan. Keravan kaupungin Kasvatuksen ja opetuksen toimialalla osoitettiin heti kiinnostusta aiheesta kohtaan ja toiveena oli, että opinnäytetyössä syntyvät havainnot voisivat toimia alkuna lepohekikäytäntöjen avoimelle tarkastelulle kaupungin päiväkodeissa. Tämä opinnäytetyö ei pyri tuottamaan yleistettävissä olevaa tietoa, vaan tarjoamaan ymmärrystä lapsen osallisuuden toteutumisesta tarkasteltavan päiväkodin lepohekellä. Opinnäytetyössä syntyvät havainnot voivat kuitenkin toimia paitsi yhteistyöpäiväkodissa myös kaupungin muissa päiväkodeissa keskustelunavauksena ja auttaa niitä kehittämään toimintaansa suuntaan, joka tukee lasten osallisuutta.

Alustan työtani tarkastelemalla lyhyesti varhaiskasvatusta Suomessa. Tämän jälkeen avaan lapselle kuuluvia oikeuksia varhaiskasvatuksessa osallisuuden näkökulmasta sekä perheiden osallisuuden käsitteeseen tarkemmin. Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan unen ja levon merkitystä lapselle. Pohdin päiväkodin lepohetken haasteita ja mahdollisia vaihtoehtoisia tapoja järjestää lepoetki. Tulosluvussa tarkastelen yhteistyöpäiväkotini lepohekikäytäntöä ja lasten osallisuutta sen suunnittelussa ja toteutuksessa varhaiskasvattajien haastatteluiden pohjalta. Johtopäätöksissä peilaan tuloksia teoriapohjaa vasten ja kokoan niitä yhteen. Päätän työni pohdintaan, jossa arvioin opinnäytetyöprosessia ja sen laadukkuutta.

2 Varhaiskasvatus Suomessa

2.1 Valtakunnallisesti ohjattu varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on osa koulutusjärjestelmäämme, ja sitä tarjotaan päiväkodissa, perhepäiväkodissa tai muuna varhaiskasvatuksena, esimerkiksi kerho- tai leikkitoimintana. Vaikka huoltajilla on pääasiallinen vastuu lastensa kasvatuksesta, varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien varhaiskasvatustehtävää sekä vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2016: 8, 17.)

Lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen ja varhaiskasvatuksen tavoitteista säädetään varhaiskasvatuslaissa. Varhaiskasvatuslain toteutumista edistämään on puolestaan laadittu vuonna 2016 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirja. Se on määräys, jonka pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan. Varhaiskasvatusta ohjataan valtakunnallisesti, jotta siihen osallistuvat lapset saisivat yhdenvertaiset edellytykset kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2016: 8.)

Asiakirjan mukaan lasten hyvinvointia edistetään muun muassa antamalla heille mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen päiväkotipäivän aikana (Opetushallitus 2016: 31). Asiakirjassa ei kuitenkaan erikseen määritellä, kuinka lasten lepoetki tulee järjestää, vaan kukin päiväkoti saa itse päättää tavan, jolla se lepoa ja rauhoittumista tarjoaa. Päiväkodeissa onkin vallalla monenlaisia lepoetkikäytäntöjä, joista yleisimpänä lienee aikuisjohtoinen tapa laittaa kaikki lapset lepäämään tietyksi määräajaksi. Tässä työssä onkin tarkoitus selvittää, miten lepoetki on yhteistyöpäiväkodissa järjestetty.

2.2 Pedagogisesti painottunut varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhdessä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus 2016: 14.) Varhaiskasvatus ei siis ole mitä tahansa päiväkodeissa toteutettua toimintaa, vaan sitä luonnehtivat toiminnan suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Varhaiskasvatuslaki (2015/580 1 §) määrittelee varhaiskasvatuksen suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi kasvatuksen, opetuksen ja hoidon

muodostamaksi kokonaisuudeksi, jossa painotetaan erityisesti pedagogiikkaa (Varhaiskasvatustalaki 2015/580 1 §).

Varhaiskasvatuksen perusteet -asiakirja määrittelee pedagogiikan varhaiskasvatuksen piirissä monitieteiseen, erityisesti kasvatustieteelliseen ja varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaksi suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi lasten hyvinvoinnin ja oppimisen toteuttamiseksi. Näin ollen pedagogisen toiminnan tavoitteena on edistää lasten oppimista, hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. (Opetushallitus 2016: 20, 36.) Pedagogiikka tarkoittaa yksinkertaisimmillaan lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Se näkyy ja toteutuu lasten sekä henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteisessä toiminnassa. (Opetushallitus 2016: 20, 36; Roos 2016: 52). Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi sitä, miten lapsi kohdataan, miten hänen toiveensa otetaan toiminnan suunnittelussa huomioon ja miten erilaisia ympäristöjä, leikkiä, liikuntaa ja taiteita opetuksessa hyödynnetään. Kokonaisvastuu päiväkodin lapsiryhmän pedagogisen toiminnan suunnittelusta ja suunnitelmallisuudesta, tavoitteiden toteutumisesta, kehittämisestä sekä arvioinnista on lastentarhanopettajalla (nykyisin varhaiskasvatuksen opettaja) (Opetushallitus 2016: 17).

Varhaiskasvatus voidaan käsitteellisesti jakaa kasvatukseen, opetukseen ja hoitoon. Todellisuudessa ne limittyvät toisiinsa ja nivoutuvat toiminnassa yhteen, mikä mahdollistaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan. (Opetushallitus 2016: 21.) Varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa kuvaakin sen kokonaisvaltaisuus, kun pedagogiikka kulkee kaikessa toiminnassa mukana, ja jokainen hetki tarjoaa mahdollisuuden oppimiselle. Tällöin myös lepoaika on samanaikaisesti paitsi hoitotilanne myös opetus ja kasvatustilanne, kun lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, itsestään huolehtimista ja ajan hallintaa. (Opetushallitus 2016: 21; Roos 2016: 52.) Tämän työn kannalta onkin mielenkiintoista selvittää, näyttäytykö yhteistyöpäiväkodin lepoaika pedagogisena tilanteena, jossa mahdollistuu lapsen kuuleminen ja hänen mielipiteidensä huomioiminen.

2.3 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallituksen (2016) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirja vaatii kiinnittämään huomiota huoltajien kanssa tehtävään yhteistyöhön, sillä toimivalla yhteistyöllä on tärkeä merkitys varhaiskasvatuksessa. Kasvatustyötoja tukevat luottamuksen rakentaminen, keskinäinen kunnioitus ja tasa-arvoinen vuorovaikutus

huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä. Toimivan yhteistyön luomisessa edellytetään varhaiskasvatuksen henkilöstöltä aloitteellisuutta ja aktiivisuutta. Tavoitteena on niin vanhempien kuin varhaiskasvatuksen henkilökunnankin sitoutuminen lapsen hyvinvoinnin edistämiseen. (Opetushallitus 2016: 32–33.)

Yhteistyöhön kuuluvat niin lasten päivittäisten kuulumisten vaihtaminen kuin varhaiskasvatussuunnitelman tekeminen lapselle. Varhaiskasvatussuunnitelma on asiakirja, johon kirjataan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet ja toimenpiteet, ja se tulee laatia jokaiselle päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle. Suunnitelmassa on otettava huomioon lapsen mielipiteet ja toiveet, samoin kuin vanhempien ja henkilöstön näkemykset. (Opetushallitus 2016: 10.)

Yhtenä tämän työn kiinnostuksen kohteena on selvittää myös yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajien ja huoltajien välistä yhteistyötä lepohetkeen liittyen. Työssä pyritään tarkastelemaan sitä, otetaanko huoltajien toiveet lapsensa lepäämiseen liittyen huomioon lepohetkeä järjestettäessä.

3 Lapsen osallisuus

Tarkastelen opinnäytetyössäni päiväkodin lepohetkeä lapsen osallisuuden näkökulmasta. Olen valinnut osallisuuden näkökulman siksi, että toteutuessaan se mahdollistaa lapsen aktiivista toimijuutta ja hänen etunsa toteutumista varhaiskasvatuksessa. Tarkoitukseni on selvittää, otetaanko yhteistyöpäiväkodissa lasten osallisuus huomioon suunniteltaessa ja toteutettaessa lepohetkeä ja minkälaisia ratkaisuja on tehty, jotta osallisuus toteutuisi. Tässä luvussa tarkastelen aluksi mitä laki säättää lapsen osallisuudesta varhaiskasvatuksessa, jonka jälkeen perehdyn tarkemmin osallisuuden käsitteeseen.

3.1 Lapsen oikeus osallisuuteen

Useat asiakirjat velvoittavat varhaiskasvatusta järjestäviä tahoja ottamaan toiminnassaan huomioon lapsen näkemyksen. Suomalainen varhaiskasvatusta koskeva lainsäädäntö perustuu YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen. Se on valtioita sitova ihmisoikeussopimus, joka luettelee kaikille lapsille kuuluvat ihmisoikeudet ja asettaa valtioille vastuun niiden toteuttamiseen. (Unicef n.d.) Sopimusvaltioiden tulee muun muassa taata lapselle oikeus vapaasti ilmaista omat näkemyksensä kaikissa häntä koskevissa asioissa ja lapsen näkemykset on otettava huomioon hänen ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. (YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus 1991: artikla 12). YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus antaa lapselle oikeuden osallisuuteen häntä koskevissa asioissa, mutta se ei pakota lasta toimimaan tietyllä tavoin. Sen sijaan lapsi saa itse määritellä millä tavoin on osallisena omien asioidensa hoitamisessa. Toisaalta, oikeus osallisuuteen ei tarkoita, että lapsi saisi automaattisesti itse päättää asioistaan, vaan että hänen näkemyksensä tulee ottaa huomioon kaikissa lasta koskevissa päätöksissä. (Lansdown 2001: 8.)

Varhaiskasvatustalaki noudattaa YK:n lapsen oikeuksien yleissopimusta ja laissa listataan varhaiskasvatuksen tavoitteet. Yksi tavoitteista on varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lain mukaan lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa varhaiskasvatusta. Myös lapsen vanhemmille tai muille huoltajille on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Varhaiskasvatustalaki 2015/580 § 7 b.) Opetushallituksen

(2016) antaman valtakunnallisen määräyksen mukaan lasten oikeuksiin kuuluvat kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa, ja näitä demokratian toteutumisen keskeisiä periaatteita tulee varhaiskasvatuksessa kunnioittaa. (Opetushallitus 2016: 24.)

Kuulluksi tuleminen, lapsen näkökulman huomioiminen hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla sekä osallisuus häntä itseään koskevassa päätöksenteossa kuuluvat jokaisen lapsen oikeuksiin varhaiskasvatuksessa. Nämä oikeudet ovat paitsi velvoitteita, myös yleisesti hyväksytyjä periaatteita varhaiskasvatuksessa. Hyvistä periaatteista huolimatta arki päiväkodissa on edelleen varsin aikuislähtöistä. (Roos 2016: 15.) Lapsen asema varhaiskasvatuksessa on kuitenkin vähitellen vahvistunut, ja lapset halutaan nähdä entistä enemmän aktiivisina ja aloitteellisina toimijoina. Tähän ovat vaikuttaneet vallalla olevat sosiokonstruktivistiset ja sosiokulttuuriset näkemykset lapsen oppimisesta ja kehittymisestä, joissa korostuu oppimisen sosiaalinen ja kulttuurisidonnainen luonne, sekä uusi yhteiskunnallinen lapsuustutkimus, jossa painottuu näkemys lapsesta aktiivisena ja pätevänä toimijana yhteisössään. (Turja 2016: 41.)

3.2 Osallisuuden määrittelyä

Laajasti ymmärrettynä osallisuus tarkoittaa yhteisöön liittymistä, siihen kuulumista ja siinä vaikuttamista. Osallisuus rakentuu vastavuoroiselle toiminnalle, joka edellyttää yhteisöltä jäsentensä huomioon ottamista ja jäseniltä aktiivista mukaan tulemistä. Yhteisössä vaikuttaminen on mahdollista vain, jos sen jäsenille annetaan tietoa asioista ja otetaan mukaan niiden käsittelyyn. Osallisuus koostuukin oikeudesta saada tietoa itseä koskevista asioista ja mahdollisuuksista vaikuttaa niihin. (Oranen 2008: 9.) Osallisuuden kokemus on lisäksi tunne, joka syntyy ryhmässä, eikä osallisuutta voi kokea yksin (Piironen 2007: 5).

Piironen (2007) määrittelee osallisuuden lapsen kuulemiseksi häntä koskevissa asioissa sekä lapsen kokemukseksi siitä, että hän voi vaikuttaa ja saada aikaan muutoksia omassa elämässään ja ympäristössään (Piironen 2007: 5). Oranen (2008) tarkentaa, että osallisuus rakentuu oikeudesta saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista, päätöksistä, ratkaisuista, toimenpiteistä ja niiden perusteluista sekä mahdollisuuksista ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa näihin asioihin (Oranen 2008: 9). Osallisuuteen kuuluu osallistuminen asioiden suunnitteluun ja päätöksen tekoon sekä

vastuun ottaminen asioiden toteutuksesta (Piironen 2007: 5; Turja 2017: 45, Oranen 2016).

Osallisuutta on kuvattu usein porras- tai tikapuumalleilla, joissa alhaisimmilla portailla yksilöillä on vähän tai ei lainkaan vaikuttamismahdollisuuksia ja mahdollisuudet vaikuttaa lisääntyvät sitä mukaa, mitä korkeammalle askelmilla edetään. Näissä malleissa oletuksena on, että myös yksilön osallisuus lisääntyy samassa suhteessa. Tällöin ajatellaan, että mitä enemmän lapset voivat vaikuttaa päätöksiin, sitä enemmän he ovat osallisia toiminnassa. (Oranen 2008: 11.) Oranen (2008) mukaan osallisuudessa ratkaisevaa on kuitenkin lapsen oma kokemus siitä, että hänelle tärkeät asiat ovat tulleet kuulluiksi ja hän on voinut olla vaikuttamassa tapahtumien kulkuun. Lasten osallisuus voikin toteutua eri tavoilla aikuisten ja lasten välisessä toiminnassa riippuen siitä, mikä on mahdollista ja tarkoituksenmukaista lasten ja aikuisten kannalta. (Oranen 2008: 11.)

Oranen (2016) jakaa osallisuuden viiteen asteeseen: 1. lapset voivat olla aloitteentekijöinä ja aikuiset konsultteina. 2. aikuiset aloitteentekijöinä ja toimijoina, lapset konsultteina. 3. aikuiset aloitteentekijöinä ja lapset toimijoina. 4. aikuiset aloitteentekijöinä ja suunnittelu ja toteutus yhdessä lasten kanssa. 5. lapset aloitteentekijöinä, suunnittelijoina ja toimijoina, aikuiset käytettävissä tarvittaessa. Tällöin oleellista ei ole se, kuka on toiminut aloitteen tekijänä tai toimijana, vaan se, että kokemus osallisuudesta voi mahdollistua erilaisissa tilanteissa ja olosuhteissa. Osallisuuden kokemus voi esimerkiksi syntyä, vaikka lapsi olisi paikalla tekemässä päätöksiä, riittää, että joku päätöksentekijöistä on kuullut häntä, ymmärtänyt hänen näkemyksiään ja ottanut ne vakavasti. Vastaavasti kokemus osattomuudesta voi syntyä, vaikka lapsi olisi läsnä keskustelussa, mutta hän kokee, ettei häntä oteta todesta eikä hänen mielipiteitään kuunnella. (Oranen 2008: 11.) Lapsen mielipiteen selvittäminen ei myöskään välttämättä tarkoita sitä, että häneltä kysymällä pyydetään mielipidettä jostain asiasta. Sen sijaan kyse on kokonaisvaltaisesta prosessista, johon sisältyy keskustelun ohella lapsen havainnointia, hänen kanssaan toimimista ja lapsen kannalta merkityksellisten ihmisten välisen vuorovaikutuksen seuraamista. (Oranen 2016.)

Osallisuuteen liittyy myös vastuunkantamista ja lapsen vastuuttaminen näkyy hänen myöhäisemmässä elämässään. Ihmisen on helpompi myöhemmin elämässään osallistua ja vaikuttaa, kun hän on jo lapsena saanut ottaa vastuuta omalle

kehitystasolleen sopivalla tavalla. Lapsi myös oppii, että asiat eivät tapahdu itsestään, vaan asioiden eteen täytyy tehdä jotakin. Tätä kautta hän oppii kriittisyyttä ja tarkastelemaan maailmaa avoimin silmin. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että lapsen osallisuus ei tarkoita päätösvallan tai liian suuren vastuun siirtämistä lapselle, vaan kasvatuksellinen vastuu toiminnasta säilyy aina aikuisella. Aikuisen tehtävänä on määrittellä rajat ja arvioida lapsen kehitystason mukaisesti, missä määrin hän pystyy kantamaan vastuuta. (Piironen 2007: 6.)

Myös Reunamon (2007) mukaan aikuisen merkitystä tilanteiden määrittäjänä ei tule väheksi. Vaikka lapsilla tulee olla keskeinen rooli toiminnan muokkaajina, on aikuisella kokemusta ja näkemystä siitä, miten hyviä asioita edistetään ja toiminnan tasapainoa ylläpidetään. Kaikkia toimintatapoja ei tarvitse alkaa työstämään lasten kanssa uusiksi osallisuuden nimissä, vaan on tärkeää myös oppia ylläpitämään ja vaalimaan toimivia asioita. (Reunamo 2007: 105–106.)

Osallisuuteen liittyy myös vallankäytön avointa tarkastelua. Vaikka varhaiskasvatuksen piirissä aikuisen vallankäyttö nähdään usein kielteisenä ja osallisuutta heikentävänä asiana, on aikuisen roolin kirkastaminen tärkeää. Lapsen ja aikuisen välinen suhde on epäsymmetrinen, jossa aikuisella on enemmän valtaa, ja näin kuuluukin olla. Jos aikuinen pyrkii pidättäytymään avoimesta vallan käytöstä, käyttää hän valtaa lähes väistämättä peitetysti. Tällöin aikuinen pyrkii esimerkiksi manipuloivan vallankäytön avulla saamaan lapsen toimimaan haluamallaan tavalla tai haluamaan itse toivomiaan asioita. Suora ja aito vuorovaikutus kärsivät, ja lapsen on vaikea erottaa omia tunteitaan aikuisen tunteista. Onkin tärkeää ymmärtää, että on mahdollista yhdistää aikuisjohtoisuus ja sellainen lapsilähtöisyys, joka painottaa lasten mahdollisuuksia omakohtaisten merkitysten luomiseen ja antaa lapsille mahdollisuuden vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Kalliala 2012: 47–49.)

Osallisuus on siis monitahoinen ilmiö ja paljon muutakin kuin vain osallistumista johonkin valmiiksi suunniteltuun toimintaan, johon ei itse ole päässyt vaikuttamaan (Turja 2016: 45; Piironen 2007: 5). Toisaalta osallistuminen voi varhaiskasvatuksessa olla lapselle erittäin merkityksellistä ja hän voi kokea tilanteessa yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin osallistuminen voi olla alku syvemmälle osallisuudelle (Turja 2016: 45).

Kaiken kaikkiaan osallisuudessa voidaan nähdä olevan ennen kaikkea kyse yhteisöön kuulumisesta ja yhteisestä tekemisestä, jossa lapsille annetaan mahdollisuudet

vaikuttaa toimintaan ja tehdä itseään koskevia valintoja. Tällöin on kyse vuorovaikutuksesta, kuulemisesta ja kuulluksi tulemisesta, toisten huomioimisesta, sitoutumisesta, valintojen tekemisestä ja niiden seurausten kantamisesta, mutta ei päätösvallan automaattisesta siirtämisestä lapsille. (Kataja 2014: 67.)

Osallisuuden toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty. Roos (2016) kuvaa päiväkodin arkea vahvasti erilaisten totuttujen toimintatapojen ja rutiinien varaan rakentuneena. Toimintatavat ohjaavat arjen kulkua ja sitä, miten missäkin tilanteessa toimintaan. Usein ne ovat aikuisen päättämiä eikä lasten odoteta osallistuvan aktiivisesti niiden määrittämiseen, vaan mukautuvan niihin. Toisaalta lapsille annetaan usein erilaisia toiminnan mahdollisuuksia aikuisen luomien rakenteiden sisällä, jolloin lapset voivat esimerkiksi vaikuttaa osaan päivän toiminnoista, kuten vapaan leikin kulkuun. Tällöin aikuinen päättää, miten toimitaan ja lapsi sopeutuu aikuisen määrittämiin sääntöihin. (Roos 2016: 54.) Tämä on ristiriidassa osallisuuden periaatteiden kanssa, jossa tavoitteena on kasvattaa aktiivisia, ajattelevia, itseensä luottavia ja toiset huomioon ottavia lapsia. (Kataja 2014: 66). Näiden tavoitteiden toteutuminen on mahdollista vain harjoittelemalla vastuunottoa ja vastuun kantamista. Lasten osallisuus vaatii tuekseen välittäviä aikuisia, jotka rohkaisevat ja ohjaavat lasta niin, että hän oppii kertomaan omista ajatuksistaan, havainnoistaan ja mielipiteistään sekä ilmaisemaan tunteitaan ja toiveitaan. Tällöin osallisuus muotoutuu lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja vuorovaikutus on osallisuuden perusta. (Kataja 2014: 66; Piironen 2007: 5; Roos 2016: 54–55.)

Lepohetki on osa varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa, ja lapsen oikeus osallisuuteen tulisi varmistaa myös lepohetkellä antamalla hänelle mahdollisuus tulla kuulluksi ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon lepohetkeä järjestettäessä. Tämän työn tarkoituksena on tarkastella, miten lapsen osallisuus on huomioitu suunniteltaessa ja järjestettäessä lepohetkeä yhteistyöpäiväkodissa. Perinteisesti vahvasti aikuisjohtoisen lepohetken tarkasteleminen lapsen osallisuuden näkökulmasta voi tuottaa yhteistyöpäiväkodille uudenlaista tietoa lepohetkestä sekä auttaa sitä kehittämään lepohetkikäytäntöään suuntaan, joka tukee lasten osallisuutta.

4 Uni ja lepo lapsen elämässä

4.1 Unen merkitys lapselle

Lapsi tarvitsee vuorokauden aikana riittävästi unta sekä mahdollisuuksia hiljentyä, rentoutua ja olla tekemättä mitään (Mikkola & Nivalainen 2009: 46). Karkeasti voidaan sanoa, että vastasyntynyt nukkuu keskimäärin 16 tuntia vuorokaudessa, 1-vuotias 13 tuntia, leikki-ikäinen 11 tuntia, alakouluikäinen 10 tuntia ja murrosikäinen 8 tuntia. Unentarve vaihtelee kuitenkin yksilöittäin. Tarve on tyydytetty ja lapsi on nukkunut riittävästi, kun hän on pirteä normaaliin nukkumaanmenoaikaansa saakka. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 18–19.)

Lapsuudessa unella on useita aivojen kehitykseen liittyviä tehtäviä. Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi oppii asioita nopeammin kuin koskaan myöhemmin. Hänen aivoissaan syntyy jatkuvasti uusia hermosolujen välisiä polkuja, synapsiyhteyksiä, ja tarpeettomia häviää. Tässä prosessissa unella on keskeinen tehtävä, sillä unen aikana opeteltava asia painuu muistiin. Uni on siis erityisen tärkeää oppimisen kannalta. Unen aikana aivot palautuvat päivän rasituksesta, ja lapsi pystyy keskittymään ja oppimaan paremmin, kun hän on nukkunut riittävästi. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 25–26; Kajaste & Markkula 2011: 38–39.)

Unella on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille, ja monet ihmisen toiminnot kärsivät univajeesta. Univajeella tarkoitetaan sitä määrää unta, joka jää uupumaan kullekin riittävästä unen määrästä. Riittävän unen määrä on taas yksilökohtainen. Etenkin aivojen toiminnot ovat herkkiä univajeelle. Univajeessa muistitoiminnot ja keskittyminen kärsivät, uuden oppiminen vaikeutuu, psyykinen suorituskyky heikkenee ja tunne-elämän säätely hankaloituu. Kun ihminen on nukkunut tarpeisiinsa nähden liian vähän, mieliala vaihtelee ja impulsiivisuuden sekä äkkipikaisuuden on todettu lisääntyvän. Univajeessa reagointi hidastuu ja motorinen kömpelyys kasvaa sekä tarkkaavaisuus heikkenee, mitkä altistavat onnettomuuksille. (Kajaste & Markkula 2011: 38–39; Merikanto, Partonen & Lahti 2011; Saarenpää-Heikkilä 2007: 26.)

Uni on lapsille tärkeää myös kasvun kannalta, sillä kasvuhormonia vapautuu syvän unen aikana. Lasten päänsärlyn on todettu lisääntyvän univajeen myötä, ja unen puute altistaa painon nousulle. Jo lyhytaikainen univaje nakertaa myös elimistön

puolustusjärjestelmän toimintaa heikentämällä sen vastustuskykyä. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 29–30; Merikanto & Partonen & Lahti 2011.)

Univaje häiritsee elämää hyvin kokonaisvaltaisesti, ja väsyneen ihmisen olotila on usein levoton ja harhaileva niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Lapsilla väsymys voi puolestaan esiintyä ylivilkkautena. Univajeessa lisääntyvät tunne-elämän häiriöt, kuten impulsiivisuus ja äkkipikaisuus sekä ylivilkkaus, liitetään myös ADHD-oireiluun. Lapsen oireillessa kyseisellä tavalla on aina syytä tarkastella lapsen unitottumuksia sekä lapsen saaman unen määrää ja laatua. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 22–24, 27; Weissbluth 2005: 115.)

4.2 Uni-valverytmi

Uni on osittain biologisin perustein määrittynyttä. Siihen vaikuttavat muun muassa perimä, kehon hormonituotanto sekä valon määrä ympäristössä. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 12–13.) Unta säätelee ja henkilön uni-valverytmin muodostaa kaksi keskenään tiiviisti yhteydessä olevaa järjestelmää. Toinen on unen syvyyttä ja kestoa säätelevä homeostaattinen säätelyjärjestelmä. Homeostaattinen säätely saa aikaan sen, että tarve nukkua kasvaa sitä suuremmaksi, mitä pidempään valvomme. Liian lyhyeksi jääneen yön jälkeen elimistö pyrkii automaattisesti korjaamaan syntynyttä univajetta pidentämällä seuraavan yön unijaksoa. Homeostaattinen järjestelmä siis luo unipainetta, jotta ihminen ymmärtäisi käydä nukkumaan. Unen aikana unipaine puolestaan vähenee. (Kajaste & Markkula 2011: 26–27; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 23; Weissbluth 2005: 15.)

Unen homeostaattisen säätelyn lisäksi uni-valverytmiimme vaikuttaa hermoston sisäsyntyinen sirkadiaaninen vuorokausirytmii. Se rytmittää unen ja valveen ajoittumista, määrittää unen rakennetta ja yrittää pitää automaattisesti huolta siitä, että ihminen nukkuu oikeaan aikaan vuorokaudesta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 23; Partonen 2015; Weissbluth 2015:15.) Ihmisellä rytmiä säätelee hypothalamuksessa sijaitseva keskuskello, joka ajastaa, säätelee ja rytmittää monia elintoimintoja ja on jokaisella yksilöllinen. (Partinen & Huovinen 2011: 57.) Valo tahdistaa kelloa, eli havahdumme valoon ja nukahdamme helpommin, kun tulee pimeä (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 23; Partonen 2015; Weissbluth 2005: 15).

Unirythmi on myös opittua, joten siihen vaikuttavat perheen tavat nukkua. Vanhempien merkitys lapsen hyvien unitapojen omaksumiselle on oleellinen, ja harjoittelu tulee aloittaa varhain. Lapsen hyvä uni koostuu Weissbluthin (2005) mukaan viidestä osatekijästä: Unen määrästä, päiväunista, unen yhtäjaksoisuudesta, unen oikea-aikaisuudesta sekä unen säännöllisyydestä. Riittävä uni on ehdoton edellytys lapsen kokonaisvaltaiselle terveydelle. Riittävän unen määrä on yksilökohtaista ja vaatii vanhemmilta sensitiivisyyttä tunnistaa oman lapsensa tarpeita ja kykyä vastata niihin. Päiväunet pitävät yllä lapsen oppimiskykyä ja tarkkaavaisuutta koko päivän ajan (lisää päiväunista kappaleessa 4.3. Päiväuni tai päivälepo – lapsen päivän virkistyshetki) samoin unen yhtäjaksoisuus luo edellytyksiä päiväaikaiselle jaksamiselle. Unen oikea-aikaisuudessa on kyse siitä, että lapsi nukkuu silloin, kun on väsynyt. Parhaiten nukahtaminen onnistuu, kun unille käydään jo silloin, kun lapsi alkaa tulla uneliaaksi eikä väsymisen anneta kasvaa liian suureksi. Siihen liittyvät samanlaisina toistuvat rituaalit, jotka auttavat lasta rauhoittumaan unille. Viimeisenä hyvän unen edellytyksenä Weissbluth (2005) mainitsee unen säännöllisyyden. Lapsen nukahtaminen säännöllisesti samaan aikaan pitää yllä päiväajan virkeyttä. (Weissbluth 2005: 12, 14, 16, 26, 40 45–46, 49).

Vaikka kaikilla ihmisillä samat järjestelmät säätelevät unta, unirythmi ja unentarve vaihtelevat yksilöllisesti. Ihmisistä löytyy niin aamu- ja iltavirkkuja kuin niiden välimuotojakin, joihin suurin osa väestöstä kuuluu. Lisäksi ihmisen yksilöllinen unirythmi on paitsi opittu myös perinnöllinen ilmiö, joka pysyy kohtuullisen muuttumattomana läpi elämän. Näin ollen meitä on vaikea puristaa samaan muottiin. Sitä kuitenkin yritettäessä osa lapsilla havaituista nukahtamiseen liittyvistä haasteista voi yksinkertaisesti johtua siitä, että lapsi yrittää nukkua hetkellä, jolloin ei ole riittävän väsynyt. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 20, 45.) Tämä olisi hyvä tiedostaa varhaiskasvatuksessa lepoaika järjestettäessä ja pyrkiä tarjoamaan vaihtoehtoisia tapoja levätä.

4.3 Päiväuni tai päivälepo – lapsen päivän virkistyshetki

Päiväunet kuuluvat pienen lapsen elämään. Vaikka lähes kaikki lapset nukkuvat päiväunia, syitä nukkumiselle päiväaikaan ei täysin tunneta. Tiedetään, että unijaksot parantavat muistisuoriutumista ja oppimista. Rungas uni lieneekin tarpeen lapsen varhaisen kehityksen aikana, jolloin oppimista tapahtuu erityisen paljon. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 163–164; Weissbluth 2005: 28.)

Lapsen vireystilan kannalta oikeaan aikaan nukutut päiväunet virkistävät lasta parhaiten. Stressihormonin eli kortisolin taso elimistössä laskee huomattavasti päiväunien aikana, mikä kertoo stressitilan helpottumisesta. Kun päiväunet jäävät väliin, keho pysyy stressitilassa. Lyhyetkin päiväunet auttavat elimistöä alentamaan kortisolin tasoa ja palauttamaan toimintakykyä. (Weissbluth 2005: 31.)

Yksilöllinen vaihtelu päiväunien kestossa on suuri. Esimerkiksi kolmevuotiailla lapsilla päiväunen kesto voi vaihdella yksilöllisesti 0,5–4,5 tunnin välillä, tai lapsi on saattanut luopua unista jo kokonaan. Päiväunien lopettamisikä on hyvin yksilöllinen, jotkut lapset lopettavat päiväunet alle kahden vuoden iässä ja toiset taas nukkuvat niitä esikouluikään saakka. Useimmiten päiväunien nukkuminen lopetetaan kuitenkin 3–4 vuoden iässä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 166.)

Weissbluth (2005) painottaa päiväunien merkitystä leikki-ikäisille. Hänen mukaansa kolmevuotiaiden lasten, jotka eivät enää nuku päiväunia, kuvataan usein olevan sopeutumattomia (non-adaptable) tai yliaktiivisia. Yliaktiivisuus pitää yllä jännittyneisyyttä, jolloin lapsi ei välttämättä vaikuta perinteisellä tavalla väsyneeltä, vaan on oikukas ja hermostunut. Weissbluthin (2005) tutkimuksen mukaan lapsi ei myöskään korvaa menettämänsä päiväunta pidempänä yöunena, vaan liian varhain lopetetut päiväunet tarkoittavat lapsen kannalta vähemmän unta vuorokaudessa, mikä puolestaan vaikuttaa kielteisesti hänen suorituskykyynsä. Univajeella on lisäksi tapana kumuloitua, jolloin oppiminen vaikeutuu. Tämä ei kuitenkaan ole välttämättä heti nähtävissä lapsesta, vaan voi ilmentyä vasta vaativampien kouluaikeisten tehtävien edessä. (Weissbluth 2005: 24–26, 37.)

Mikäli lapsi on itse luopunut päiväunista, mutta hänen käytöksensä osoittaa niille vielä olevan tarvetta, ohjeistaa Weissbluth (2005) laittamaan lapsen tavallista aikaisemmin illalla nukkumaan. Tämä siksi, että haasteet lasten käytöksessä ja nukkumisessa johtuvat usein siitä, että lapsi menee tarpeeseensa nähden liian myöhään nukkumaan. Tällöin muodostuu noidankehä, jossa päiväunirytmii menee sekaisin ja lapsi on illalla yliväsynyt. Yliväsynyttä lasta on vaikea saada nukahtamaan ja hän nukahtaa lopulta vasta täydelliseen uupumukseensa. Seuraavana päivänä lapsi on lyhyiden yöunien jäljiltä väsynyt, mikä jälleen vaikuttaa päiväunirytmiiin ja tapahtumat jatkuvat kehämäisenä. Unen on lisäksi todettu synnyttävän unta. Eli mitä levänneempi lapsi on, sitä helpompaa hänen on nukahtaa ja nukkua yhtäjaksoisesti. Ja vastaavasti mitä

väsyneempi lapsi on, sitä hankalammaksi unille käyminen ja unessa pysyminen muodostuvat. (Weissbluth 2005: 34, 118, 126.)

Unta ei kuitenkaan voi pakottaa, vaan sille voidaan ainoastaan luoda mahdollisuus. Toisin kuin unelias lapsi voidaan herätellä virkeämmäksi, virkeää lasta ei saa pakotettua väsyneeksi. (Weissbluthin 2005: 30.) Ulkoisilla olosuhteilla voi kuitenkin olla merkitystä siinä, nukkuuko lapsi päiväunia. Monet päiväkotilapset nukkuvat päiväunia, jos niille varataan sopiva aika ja paikka. Toisaalta päiväkodissa lapsi saattaa nukahtaa päiväunille helpommin myös siksi, että suuressa lapsiryhmässä jatkuvan touhun keskellä lapsi väsyä enemmän kuin kotona. Vaikka lapsi ei nukkuisikaan päiväunia, on hänen jaksamisensa kannalta hyvä sisällyttää päivään rauhallinen jakso, jolloin lapsi saa lepäillä rauhassa esimerkiksi kuuntelemalla satua tai lueskelemalla kirjoja. Rauhoittuminen on tärkeää, sillä sen on muun muassa todettu vähentävän stressihormonin tuotantoa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 166.)

Yöunien tapaan päiväuniin liittyvät selkeät rutiinit helpottavat lasta nukahtamaan. Kun päivä sujuu totutulla tavalla, lapsi osaa rauhoittua päiväunille. Päiväunien ajoittaminen päivittäin aina samaan aikaan on tärkeää, sillä se ajastaa lapsen sisäisen kellon niin, että hän tulee uniseksi samaan aikaan ja nukahtaminen helpottuu. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015: 172.) Tämä on yhteistyöpäiväkodissa otettu huomioon. Lepohetkelle käydään yleensä aina samaan aikaan heti lounaan jälkeen, jolloin ruokailu on lapsille merkki siitä, että pian käydään levolle.

5 Päiväkodin lepoaika

5.1 Päiväkodin lepoaikakäytäntö

Käytän tässä työssä päiväkodissa järjestettävästä päiväuni- ja päivälepoaika yhteisnimitystä lepoaika. Tarkoitan tällä sitä aikaa ja paikkaa, joka järjestetään lapsille rauhoittumista varten sekä niitä käytänteitä ja menetelmiä, joita tähän liittyy päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä.

Nukkumisen ja lepäämisen merkitys tunnustetaan laajasti varhaiskasvatuksessa ja sille on varattu oma aikansa päivästä. Lepoaika päiväkodeissa ajoittuu yleensä heti lounaan jälkeen kello 12–14 väliseen aikaan. Kun lapset ovat käyneet tarpeillaan ja vähentäneet vaatetustaan, he siirtyvät ohjatusti tai omatoimisesti lepoaikaan sänkyihin tai lattialle patjoille. Pääsääntöisesti lapsille luetaan aluksi satu, jonka jälkeen voidaan soittaa rauhallista musiikkia. Lapsien oletetaan nukkuvan tai lepäävän rauhassa omalla paikallaan, kunnes päiväkodin toimintatavoista riippuen saatetaan valvovat lapset päästää esimerkiksi 60 minuutin lepoajan jälkeen toiseen huoneeseen tekemään hiljaisia askareita. Yleensä kuitenkin ryhmän kaikki lapset ohjataan aluksi lepäämään tietyksi määräajaksi huolimatta siitä, nukkuuko lapsi vai ei.

5.2 Päiväkodin lepoaikaan liittyvät haasteet

Päiväkodissa riittää touhua ja vilskettä, ja päiväkotipäivä vaatii lapsilta paljon enemmän osallistumista, keskittymistä, odottamista sekä ohjeiden noudattamista kuin kotona vietetty päivä. Aikataulutettu ja kiireinen arki sekä jatkuvassa vuorovaikutuksessa oleminen voivat kuormittaa niin lapsia kuin päiväkodin työntekijöitä. (Mikkola & Nivalainen 2009: 46.) Lepoaikaan tulisi olla myönteinen tilanne, joka katkaisee kiireen ja jossa lapset pääsevät rentoutumaan. Valitettavasti lepoaika saattaa muodostua stressaavaksi niin lapsille kuin aikuisillekin. Kun levolle käyminen toteutetaan kiireellä, liian vähällä henkilökunnalla tai mukana on lapsia, joiden unen- tai levontarve on muita vähäisempi, voi lepoaikaan tulla ahdistava kokemus kaikille. (Staton & Irvine & Pattinson & Smith, & Thorpe 2015: 80.)

Roosin tutkimuksen (2016) mukaan lasten eniten kritisoima päiväkotiarkeen liittyvä toiminto onkin lepoaika. Lapset ovat luonnehtineet lepoaika muun muassa liian pitkäksi ja tylsäksi sekä tilanteeksi, josta voi saada varoituksia ja joutua jäähyllä, jos ei

ole hiljaa. (Roos 2016: 79.) Alasuutari & Karila (2014) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia omassa tutkimuksessaan. He myös raportoivat, että yli neljävuotiaat lapset kokivat lepohetken erityisen kielteiseksi. (Alasuutari & Karila 2014: 76.) Kaiken kaikkiaan sekä Roosin (2016) että Alasuutarin & Karilan (2014) tutkimuksien mukaan lapset kritisoivat eniten toimintoja, joissa korostuvat odotus ja hiljaa olemisen vaatimus sekä oman liikkumisen kontrolloiminen. Tätä tutkijat selittävät sillä, että liike ja leikkiminen ovat lapsen luonnollisia olotiloja. (Roos 2016: 80; Alasuutari & Karila 2014: 76.)

Haasteita lapsen nukahtamiselle tai lepäämiselle päiväkodissa voivat aiheuttaa paitsi yksilölliset rytmit ja tarpeet myös erilaiset pelkotilat. Pelloista puhutaan etenkin yöunien yhteydessä, mutta kuinkahan usein lapsen uni viivästy tai estyy päiväkodissa pelkojen vuoksi? Saarenpää-Heikkilän (2007) mukaan leikki-ikäisellä lapsella voi olla nukahtamiseen liittyviä pelkoja, kuten yksin jääminen, tai mielikuvituksen tuottamat möröt viivästyttävät unensaantia. Koska isompi lapsi osaa jo ennakoida, että hänet jätetään nukahtamisen jälkeen yksin, hän saattaa jäädä pohdiskelemaan pelkäämiään asioita nukahtamishetkellä. Tällöin uni ei tule, vaan lapsi saattaa olla rauhaton ja itkuinen. (Saarenpää-Heikkilä 2007: 43–44.) Rauhallinen ympäristö ja lapselle tutut aikuiset luovat turvaa, mutta lapsi voi lepohetkellä kokea olonsa yksinäiseksi ja ikävöidä vanhempiaan. Lepohetkellä tarvitaankin erityistä sensitiivisyyttä, jotta kaikki lapset tulevat huomioiduiksi. Toisaalta lapsen turvallisuuden tunnetta rakennetaan koko päiväkotiarjen ajan luomalla välittäviä ja lämpimiä vuorovaikutussuhteita niin aikuisiin kuin toisiin lapsiin. Lisäksi lapsen mieltä painavista asioista olisi hyvä jutella jo aikaisemmin päivällä ennen levolle käymistä.

Lepohetkeen voi liittyä myös unnutusta. Unnutukseksi kutsutaan sitä, kun lapsi koskettelee sukupuolielimiään hakien hyvän olon tunnetta. Koskettelua tapahtuu tavallisimmin silloin, kun lapsi tavoittelee unta tai rauhoittumista. Tällöin tavoitteena on rentoutua, saada mielihyvää, lohtua tai ajankulua. Poika voi esimerkiksi venytellä pippeliään tai tyttö voi hangata itseään kädellä tai pehmolelulla, koska se tuntuu kivalta. Päiväkodeissa tapa on yleisin lepohetken aikaan 4–7-vuotiailla lapsilla, joista yksi kymmenestä unnutti rauhoittuessaan uneen. (Ingman-Friberg & Cacciatore 2016: 18–19, 73.) Unnuttaminen ei ole lapselle haitallista, mutta voisiko tavan yleisyys tässä ikäryhmässä kertoa jotain myös lepotilanteesta. Jos lapsi ei enää tarvitse unta, saattaa hän alkaa näpläilemään sukupuolielimiään ajankulukseen. Tämä voi hämmentää

aikuisia ja he saattavat reagoida lapsen tapaan kielteisesti, mikä voi tuottaa lapselle häpeän kokemuksia.

Lasten erilaiset toiveet ja tarpeet lepo hetkeen liittyen sekä uni-valverytmikysymys on päiväkodeissa monimutkainen kokonaisuus. Henkilökunta joutuu sovittamaan yhteen eri ikäisten lasten uni-valverytmejä sekä temperamentiltaan ja unentarpeiltaan erilaisten lasten toiveita. (Siren-Tiusanen 1996: 54.) Lisäksi lepo hetkikäytännöistä voi olla paitsi lapsilla myös huoltajilla omat näkemyksensä. Vanhemmat saattavat esimerkiksi pyytää, että oma lapsi herätetään tiettyyn aikaan. Tätä voidaan perustella sillä, että jos lapsi nukkuu pitkälle iltapäivään, yöunille käyminen vaikeutuu eikä lapsi saa unta ennen kuin myöhään illalla. Aikaisen aamuhätyksen myötä yöuni jää lyhyeksi, ja lapsi on aamulla väsynyt ja kiukkuinen. Päiväkodin henkilöstö on vaativan tilanteen edessä yrittäessään löytää kompromisseja huomioiden lasten tarvetta lepoon ja samalla kunnioittaa vanhempien kokemuseräistä tietoa ja tukea heidän osallisuutta lapsensa varhaiskasvatukseen. Siren-Tiusanen (1996) mukaan lisäksi myös tilajärjestelyt, henkilökunnan tauot ja kirjalliset työt sekä palaverit asettavat omat haasteensa lepo hetken järjestämiskysymyksissä. (Siren-Tiusanen 1996: 54.) Tilannetta saattaa lisäksi hankaloittaa se, että lepo hetkellä on yleensä ryhmän lapsimäärään nähden alimitoitettu määrä henkilökuntaa.

Kun lepo hetki nähdään osana varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa, tulee sen järjestämisessä ottaa huomioon lasten erilaiset tarpeet ja toiveet, sillä yksioikoinen tapa laittaa kaikki lapset lepäämään ei tue lasten osallisuutta päiväkodissa. Roos (2016) toteaa tutkimuksessaan lapsen osallisuudesta ja äänen kuulumisesta päiväkotiarjessa, että lapset näkivät päiväkotiarjen aikuisten päättäminä muuttumattomina toimintatapoina. Tutkimuksen mukaan lapset kokivat, etteivät voineet vaikuttaa päiväkotiarkeensa ja jättivät mielipiteitään kertomatta, sillä heidän mukaansa aikuiset päättävät asioista lopulta kuitenkin itse. Tutkimuksessa osa lapsista koki lepo hetken olevan juuri tällainen asia, johon ei voinut vaikuttaa. (Roos 2016: 56–57.) Myös Alasuutarin (2010) mukaan päiväkodin päivittäiset toiminnot ovat edelleen usein instituutiosta lähteviä ja aikuisten säätelemiä tilanteita, eikä esimerkiksi levolle käymistä kuvata kysymyksenä, josta voisi neuvotella. Lasten ei oleteta tunnistavan, mikä olisi heille oikea ja hyvä tapa toimia, vaan aikuiset tietävät, mikä on lapsille tarpeellista. Kuitenkin lapselta samaan aikaan odotetaan kykyä oman kehon hallintaan ja kontrolliin. Lasten odotetaan hyväksyvän aikuisen määrittelemän levon tarpeen ja kykenevän makaamaan vuoteessaan rauhallisesti ja hiljaa. Kuitenkin, jos lapsi vaikuttaa virkeältä

sängyssään, tätä ei tulkita oman kehon todelliseksi tunnistamiseksi, vaan pikemminkin aikuisen vastustamiseksi. Virkeyden ja toiminnanhalun osoittaminen lepoaikana vaikuttaa rajautuvan muutoin lapselta oletetun omatoimisuuden ja itseohjautuvuuden ulkopuolelle. (Alasuutari 2010: 158)

5.3 Vaihtoehtoja päiväkodin lepoaikaan

Lapsen päivä varhaiskasvatuksessa on kaikkiaan vahvasti aikataulutettua (Mikkola & Nivalainen 2009: 23). Siinä on oma aikansa niin ruokailulle, ulkoilulle kuin leikille ja levolle. Näiden tapahtumien kulku rytmittää lapsen päivää ja auttaa häntä ennakoimaan tulevia tilanteita, mikä lisää lapsen turvallisuudentunnetta. Toisaalta tiukka aikataulu saattaa aiheuttaa päänvaivaa eikä jäykkä toteutus useinkaan mahdollista lasten osallisuutta päiväkodin arjessa. (Roos 2016: 56–57.) Päiväkodin lepoaikakäytännöissä tulisi kuitenkin ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ja oikeus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. Kuten YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus (1991/59) säätelee, lapsella on oikeus lepoon, ei pakkoa. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet -asiakirjassa todetaan, että lapsen hyvinvointia edistetään antamalla hänelle mahdollisuus lepoon, mikä ei kuitenkaan tarkoita lapsen laittamista levolle vastoin hänen toiveitaan (Opetushallitus 2016: 31). Varhaiskasvatuksen päiväunikäytäntöjen joustamattomuudesta onkin keskusteltu jo pidemmän aikaa, ja niin sanotulle pakonukuttamiselle on etsitty erilaisia vaihtoehtoja.

Australialaistutkimus tarjoaa kaksi mahdollista selitystä sille, miksi australialaisissa päiväkodeissa on erilaisista määräyksistä ja standardeista huolimatta edelleen laajasti käytössä määrämittaiset lepoaikat kaikille lapsille. Ensimmäiseksi, lepoaika ei ehkä nähdä osana varhaiskasvatussuunnitelmaa, vaan pikemminkin taukona opetuksesta ja oppimisesta. Toisen näkemyksen mukaan kaikkien lasten tulee nukkua päiväunet tai levätä päiväkodissa, sillä sen nähdään edistävän lasten terveyttä, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. (Staton ym. 2015: 81.) Nämä samat selitykset lienevät ainakin osittain syynä suomalaisen varhaiskasvatuksen lepoaikakäytännöille. Suomalaisessa varhaispedagogiikassa kuitenkin korostetaan kokonaisvaltaista näkemystä varhaiskasvatuksessa. Pedagogiikka rakentuu kasvatukseen, opetukseen ja hoidon kolminaisuuden ympärille, jolloin sen tulee ilmetä päivän kaikissa tilanteissa. Tällöin arki päiväkodissa tulee rakentaa kokonaisuudessaan sellaiseksi, että se tukee varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyjä arvolähtökohtia, tavoitteita ja painotuksia. Pedagogisen toiminnan kannalta yhtä

merkityksellisiä ovat tilanteet, jotka tapahtuvat leikkihetkissä, ruokailussa, ulkoilussa kuin varsinaisen suunnitellun toiminnankin aikana. Toiminta itsessään ei ole ratkaisevaa, vaan se mitä toiminnassa tapahtuu. (Karila 2017: 10.) Lepohetki ei ole muusta pedagogisesta toiminnasta irrallaan oleva osa, vaan kuuluu varsin olennaisesti lasten päiväkotiarkeen. Tällöin määrämittävä lepo hetki, johon kaikkien lasten on osallistuttava tietyn aikaa, tietyllä aikuisen määrittämällä tavalla, ei enää täytä nykypäivän varhaiskasvatuksen pedagogiikalle asetettuja vaatimuksia.

Toisaalta, lapsen oppimisen, tarkkaavaisuuden ja yleisen jaksamisen kannalta lepo hetkikäytäntö, jossa kaikki lapset laitetaan sänkyihin tarkoituksena saada lapset nukkumaan tai ainakin lepäämään, voidaan nähdä perusteltuna. Unen- ja levontarve on kuitenkin lapsilla yksilöllinen ja kaikki lapset eivät nukahda, vaikka heille annetaan siihen mahdollisuus. Tällaisen lapsen määrääminen sänkyyn vastoin hänen tahtoaan voi aiheuttaa lapselle rentoutumisen sijaan stressiä, sillä paikoillaan olemisen vaatimus voi tuntua jopa rangaistukselta (Staton ym. 2015: 80). Päiväkodeissa olisikin erittäin tärkeää miettiä erilaisia vaihtoehtoja perinteiselle lepo hetkikäytännölle.

Vaikka varhaiskasvatus perustuu ryhmätoimintaan, tulisi jokainen lapsi nähdä yksilönä. Jos lapsi ei tahdo levätä sängyssä, tulisi havainnoida lapsen unen- ja levontarvetta sekä käydä keskustelua niin lapsen kuin huoltajienkin kanssa ja selvittää lapsen unitapoja kokonaisuutena. Jos lapsella on tarve unelle, voisiko lepo hetkelle rauhoittuminen käydä helpommin, jos lapsi kävisi illalla aikaisemmin nukkumaan, kuten Weissbluth (2005) ehdottaa (Weissbluth 2005: 126)? Tai jos kyseessä on pelkotila, voisiko kotoa tuotu vanhemman valokuva tai omat lakanat auttaa lasta saavuttamaan turvallisuuden tunteen ja rauhoittumaan levolle. Myös lepo huoneen valaistuksesta on syytä keskustella lasten kanssa. Onko huoneessa liian hämärää, voisiko sinne lisätä himmeitä valoja?

Jos taas lapsi ei enää tarvitse päiväunia ja paikoillaan lepääminen on hänelle vastenmielistä, tulisi miettiä erilaisia vaihtoehtoja, miten lepo hetki tällaisten lasten kohdalla järjestetään. Javanaisen (2016) mukaan ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa levätä, eikä lasta tule muovata päiväkodin lepo käytäntöihin sopivaksi, vaan lepo hetki muovataan lapselle sopivaksi (Javanainen 2016:115). Esimerkiksi rentoutumisharjoitusten tekeminen voi olla vaihtoehto paikoillaan lepäämiselle. Vaikka rentoutuminen ei toisikaan unta, se vaikuttaa elimistöön melkein unen tavoin. Rentoutuneessa elimistössä stressiä ja ahdistusta lievittävän oksitosiinin erityis

lisääntyy, ja keho ja mieli saavat levätä. (Kajaste & Markkula 2011: 102.) Rentoutumisen edistäminen on ollut tavoitteena myös uudenaikaisessa lepo- ja kuntosuunnitelmassa, Rentolassa, jota Javanainen (2016) on ollut kehittämässä. Rentola on malli, joka pyrkii vastaamaan lapsen tarpeisiin yksilöllisesti. Toiminnan aluksi arvioidaan, kuinka moni päiväkodin lapsista tarvitsee päiväuntaa ja kuinka moni pärjää levolla. Arvioinnissa huomioidaan niin henkilökunnan kuin vanhempienkin ajatukset, tarkoituksena on sopia yhdessä perheiden kanssa lapsille paras järjestely. Arvioinnin perusteella lapset jaetaan lepoajan ajaksi kahteen tilaan. Ne lapset, jotka eivät nuku, siirtyvät Rentolaan, jossa pääpaino on rentoutumisella. Aluksi kuunnellaan rauhallista musiikkia, tämän jälkeen on mielikuvarentoutus, jonka jälkeen tehdään fyysinen rentoutus esimerkiksi satuhierontana pareittain. Lopuksi lapset saavat itse päättää jatkavatko rentoutumista kirjoja katsellen vai musiikkia kuunnellen. Rentolan tarkoituksena ei ole olla vain valvovien lasten hiljaisten puuhien tila, vaan se on tavoitteellista toimintaa, jossa pyrkimyksenä on rentoutuminen ja rentoutumistaitojen harjoittelu. Rentolassa vahvistetaan myös myönteisiä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Javanaisen (2016) mukaan vaihtoehtoinen lepo- ja kuntosuunnitelma on lisännyt lasten osallisuutta lepo- ja kuntosuunnitelmalla, sillä Rentolassa aikuiset pääsevät havainnoimaan ja kuulemaan lasta aikaisempaa paremmin. (Javanainen 2016: 112–122.)

Rentoutumisen saavuttaminen aktiivisesti passiivisen olemisen sijaan on myös tyypillistä monille aikuisille ja lapsille. Kun kävelyllä lähteminen voi rauhoittaa aikuista, voi puuhun kiipeäminen auttaa lasta purkamaan jännittyneisyyttään ja rentouttaa. (Staton ym. 2015: 84.) Tällöin rentoutumiseen tähtäävä toiminnallinen tapa viettää lepo- ja kuntosuunnitelmalla voisi tarjota vaihtoehtoa osalle niistä lapsista, jotka eivät enää tarvitse päiväuntaa eivätkä osaa rauhoittua paikoilleen lepäämään. Tätä ei varhaiskasvatuksessa ole juurikaan otettu huomioon lepo- ja kuntosuunnitelmalla järjestettäessä.

Päiväkodin päivärutiinit on myös hyvä tarkastella kokonaisuutena. Ulkoilevatko lapset riittävästi aamupäivän aikana ja aloitetaanko rauhoittuminen ja levolle käyminen ajoissa? Jos aamupäivän ulkoilu jää lyhyeksi ja levolle päästään vasta puolen päivän jälkeen, voi lapsille kehittyä pysyvä unistressireaktio, kun unentarpeeseen ei vastata oikea-aikaisesti. Tällöin lapsella on jatkuva sympaattisen hermoston ylivireystila, jossa lapsen keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus kärsii, levottomuus lisääntyy ja suorituskyky laskee. (Helenius & Karila & Munter & Mäntynen & Siren-Tiusanen 2002: 75.)

Uni-valverytmin suojeleminen on Siren-Tiusasen (1996) mukaan arvostuskysymys. Jos unta arvostetaan tärkeänä ja arvokkaana osana kasvatustyötä, voidaan tehtäviä priorisoida niin, että sille saadaan järjestettyä aikaa ja tilaa. (Siren-Tiusanen 1996: 176.) Tähän lisäten, jos pedagogiikka mielletään osaksi kaikkea päiväkodissa tapahtuvaa toimintaa eikä vain osana toimintatuokioita, tulee myös lepoa tarkastella pedagogisena tilanteena. Tällöin lepoikäikäytännön tarkasteleminen siitä näkökulmasta kuinka siinä toteutuu lapsen osallisuus, vuorovaikutus ja mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin, olisi otettava huomioon.

5.4 Lepokäytännöistä sopiminen varhaiskasvatuskeskustelun pohjalta

Mikkolan ja Nivalaisen (2009) mukaan alle kouluikäinen lapsi ei vielä osaa itse säädellä vireystilaansa tai tunnistaa omaa väsymystään, vaan tarvitsee aikuista säätelemään ympäristön virikkeitä ja ohjaamaan lepoa. (Mikkola & Nivala: 2009: 46.) Lapsi voi esimerkiksi olla väsynyt ja unen tarpeessa, mutta silti erittäin virittynyt. Virittyneisyyteen liittyy tällöin tunnerasitusta ja kuormittumista, mikä estää nukahtamista. Aikuisen tehtävänä on ennakoita ja rytmittää päivää niin, että lapsi saa tarvitsemansa levon. (Siren-Tiusanen 1996: 19.) Se, laitetaanko lapsi tietyksi määräajaksi sänkyyn nukkumaan, tulee selvittää jokaisen lapsen kohdalla erikseen. Lapsen ja hänen perheensä kuuleminen, toiveiden ja tarpeiden huomioon ottaminen myös lepoa koskevilla asioilla ovat osa varhaiskasvatusta. Esimerkiksi YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa vaaditaan huomioimaan lapsen etu kaikissa julkisen ja yksityisen sosiaalihuollon lasta koskeissa toimissa (YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus 1991/59 artikla 3). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaa puolestaan suomalaista varhaiskasvatusta tämän noudattamiseen. Asiakirjassa painotetaan, että jokaiselle varhaiskasvatuksessa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle laaditaan oma varhaiskasvatussuunnitelma, jonka lähtökohtana tulee olla lapsen etu ja tarpeet. (Opetushallitus 2016: 10.)

Mielenkiintoinen kysymys on, mikä on lapsen etu tarkasteltaessa lepoikäikäytäntöä varhaiskasvatuksessa ja lapsen tahtoa olla lepäämättä. Lapsi voi omasta mielestään kokea, ettei enää tarvitse lepoa, vaikka siihen olisi fysiologinen tarve. Onko lapsen etu se, että hän saa olla päättämässä itseään koskevasta asiasta vai se, että hänen perustarpeensa tulee tyydytettyä riittävällä unella? Tarvitseeko näitä ylipäätään nähdä toisilleen vastakkaisina vaihtoehtoina? Juuri lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laatiminen yhdessä huoltajien ja lapsen kanssa tarjoaa hyvän mahdollisuuden löytää

kompromissi lepoetkijärjestelyissä, joka tyydyttää niin lapsen levontarpeen kuin hänen oikeutensa osallisuuteen itseään koskevassa asiassa.

6 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Aloitin opinnäytetyöni ja aiheeseen perehtymisen kirjoittamalla kirjallisuuskatsauksen syksyllä 2017. Ajatus lasten haastattelemisesta työni tutkimuksellisessa osassa houkutti, mutta ymmärsin tämän vaativan sellaista osaamista, jota minulla ei ole, ja päätin tarkastella aihetta varhaiskasvattajien näkökulmasta. Tarkoitukseni oli haastatella päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmässä olevia varhaiskasvatuksen työntekijöitä ja selvittää heidän näkemyksiään lapsen osallisuudesta lepohetkellä. Lokakuussa 2017 hain, ja sain, tutkimusluvan Keravan kaupungin Kasvatuksen ja opetuksen toimialalta, jotta pääsisin tekemään opinnäytetyöni tutkimuksellista osaa yhdessä Keravan kaupungin päiväkodeista. Tämän jälkeen kävin keskustelemassa tutkimussuunnitelmastani kaupungin kasvatuksen ja opetuksen toimialan suunnittelijan kanssa ja sovimme, että yhteistyöpäiväkodin valinta suoritetaan arpomalla ja aloitan haastattelujen tekemisen tammikuussa 2018. Sain kuitenkin puolen vuoden mittaisen lastentarhanopettajan sijaisuuden tammikuussa 2018 eräässä Keravan kaupungin päiväkodeista, ja opinnäytetyöprosessini hidastui. Päätimme, että perehdyn kyseisen päiväkodin lepohekikäytäntöihin lasten osallisuuden näkökulmasta haastattelemalla neljää varhaiskasvattajaa kahdesta eri ryhmästä. Jätän työssä mainitsematta yhteistyöpäiväkodin nimen, jotta se ja sen henkilöstö jää tunnistamatta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset kiteytettyinä:

1. Miten lepohetki on järjestetty yhteistyöpäiväkodissa varhaiskasvattajien mukaan?
2. Miten lapsen osallisuus näyttäytyy lepohetken suunnittelussa ja toteuttamisessa varhaiskasvattajien näkökulmasta?

Yhden yksittäisen päiväkodin lepohekikäytäntöjen tarkasteleminen ei tuota yleistettävissä olevaa tietoa, vaan kertoo vain kyseisen päiväkodin tavoista toimia. Työssä nousevia havaintoja voidaan kuitenkin hyödyntää päiväkodin lepohekien suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä, ja se voi yleisemminkin toimia keskustelun avauksena Keravan kaupungin varhaiskasvatuksen yksikössä.

7 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

7.1 Teemahaastattelu

Opinnäytetyöhöni liittyvä tutkimusosa on laadullinen, jossa pyrin selvittämään lepohtekikäytänteitä ja lapsen osallisuutta päiväkodin lepohtekellä 3–5-vuotiaiden ryhmässä varhaiskasvattajien näkökulmasta. Koska kiinnostuksen kohteena on ryhmässä työskentelevien aikuisten näkemykset asiasta, valitsin tiedonkeruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelulla tarkoitetaan tiedonkeruutapaa, jossa henkilöltä kysytään heidän omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta, ja vastaus saadaan puhutussa muodossa (Hirsjärvi & Hurme 2014: 41). Haastattelulla on mahdollista saada paljon tietoa halutusta asiasta, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä sekä motivoida ja käydä keskustelua haasteltavan kanssa toisin kuin esimerkiksi lomakekyselyssä (Tuomi & Sarajärvi 2009: 72).

Suunnittelemani haastattelu on teemahaastattelu. Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa edetään tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu sopii tilanteisiin, joissa haastateltavien vapaalle puheelle halutaan antaa tilaa tiettyjen ennalta päätettyjen aihealueiden pohjalta. (Hirsjärvi & Hurme 2014: 48; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 55.) Haastattelua varten olin valmiiksi miettinyt teemat sekä niiden lisäksi tarkempia kysymyksiä, jotka esitin kaikille haastateltaville (LIITE 1). Teemoina olivat ryhmän lepohtekikäytäntö, lapsen yksilölliset tarpeet ja toiveet sekä lapsen osallisuus. Nämä teemat nousivat teorian pohjalta tärkeiksi kokonaisuuksiksi, ja teemahaastattelulla pyrin saamaan tietoa juuri näistä aihealueista.

Yhteistyöpäiväkodikseni valikoitui päiväkotia, jossa työskentelin kevään 2018 lastentarhanopettajana. Päiväkodissa on kaksi 3–5-vuotiaiden lasten ryhmää, joiden työntekijöiden näkemyksistä olin kiinnostunut. Molemmissa ryhmissä oli tuolloin kaksi varhaiskasvattajaa, jotka olivat olleet ryhmässä jo pidempään sekä vaihtuvia sijaisia. Sain luvan haastatella näitä ryhmissä pidempään työskennelleitä varhaiskasvatuksen työntekijöitä, jolloin haastateltaviini lukeutui kolme lastentarhanopettajaa ja yksi lastenhoitaja. Koska tässä työssä ei ollut tarkoitus haastatella lapsia, näillä neljällä työntekijällä oli mielestäni parasta tietoa lapsen osallisuudesta lepohtekellä kyseisissä ryhmissä. Haastattelut suoritin yksilöhaastatteluina 8.6.2018, 13.6.2018 ja 14.6.2018.

Haastattelutilana toimi työntekijöiden palaverikäytössä oleva pieni huone, joka oli kaikille entuudestaan tuttu. Ennen jokaista haastattelua pyysin luvan haastattelun nauhoittamiseen, minkä jokainen haastateltavistani antoi. Haastattelut kestivät 15–50 minuuttia. Kuuntelin haastatteluista saadut äänitteet ja litteroin ne elokuussa 2018. Litteroinnin suoritin sanatarkasti, minkä jälkeen poistin äänitteet. Aineiston analysoinnin toteutin elo-syyskuussa 2018.

7.2 Aineiston analyysi: sisällönanalyysi

Analyysilla tarkoitetaan empiirisen tutkimuksen yhteydessä aineiston huolellista lukemista, tekstimateriaalin järjestelyä sekä sisällön erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista. Analyysin avulla tutkija lisää aineiston informaatioarvoa, kun hän tiivistää ja tulkitsee sitä sekä käy vuoropuhelua teorian, empirian ja oman ajattelunsa kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 73–74.)

Valitsin aineistoni analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tiivistetty ja selkeä kuvaus, kun aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien, tiivistäen sekä uudelleenlaisiksi kokonaisuuksiksi järjestellen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 97; Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Teoria toimii tutkittavan ilmiön pohjustuksena, suuntimena ja tulkintakehikkona, mutta se ei saa hallita aineistosta tehtäviä havaintoja liiksi. Analyysissä aineisto tulisikin nähdä avoimin silmin ja objektiivisesti ilman, että tutkijan aikaisemmat tiedot, kokemukset ja ennakkoluulot vaikuttavat prosessiin. Täydellinen objektiivisuus ei kuitenkaan ole mahdollista, sillä tutkijalla on aina mukanaan henkilökohtainen kokemus- ja tietämysvarastonsa, josta ei ole mahdollista päästä eroon. Tällöin riittää, että tutkija pyrkii aktiivisesti tiedostamaan omat asenteensa ja uskomuksensa ja toimii siten, etteivät ne vaikuta liikaa tutkimukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 12, 24.) Aineistoni tarkasteleminen teoriaohjaavan analyysin keinoin mahdollistaa aiemman tiedon huomioonottamisen. Tällöin analyysistä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta sen merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan pikemminkin alku uudelleenlaisille ajatuksille. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 97–98.)

Aloitin aineistoni työstämisen kuuntelemalla haastattelut kahteen kertaan ja litteroimalla ne tekstiksi. Litteroinnin jälkeen lähdin ryhmittelemään aineistoani haastattelurungossa olevien teemojen alle lisäten myös uusia teemoja. Jatkoin pilkkomalla ja

ryhmittelemällä teemoiteltua aineistoa eteenpäin tyypeiksi, tietäntyyppisten vastausten ja kertomusten kokonaisuuksiksi tavoitteenani löytää työni kannalta olennaisia ja keskeisiä asioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 94).

8 Tulokset

Haastatteluiden kulku oli kaikilla haastattelukerroilla sama. Esitin kysymykset laatimani haastattelurungon pohjalta, ja kävimme keskustelua kolmesta pääteemasta, joita olivat ryhmän lepoaikakäytännöt, lapsen yksilölliset tarpeet ja toiveet lepoaikkeen liittyen sekä lapsen osallisuus lepoaikella (ks. Liite 1). Koska haastattelin molemmista ryhmistä kahta varhaiskasvattajaa, sain mielestäni kattavan kuvan ryhmien lepoaikakäytännöistä. Aikuisilla oli samankaltaiset mielipiteet levon merkityksestä lapselle ja sen järjestämisestä päiväkotiryhmässä, samoin kuin lasten yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden huomioimisessa. Näkemykset lasten osallisuudesta lepoaikella vaihtelivat puolestaan jonkin verran.

8.1 Lepoajeen merkitys

Kaikki haastateltavat näkivät lepoajeen merkittävänä osana lapsen päivää. Haastateltavat mainitsivat, että tutkimustulosten mukaan lepo on tärkeää aivojen kehityksen kannalta, mikä vaikuttaa lapsen kokonaiskehitykseen. Vaikka lapsi olisi jo luopunut lepoaikella nukkumisesta, on haastateltavien mukaan tärkeää, että kaikilla päiväkotikäisillä lapsilla on päivässä lepoaika, jossa rauhoitutaan lepäämään:

Tutkijathan sanoo että se on lapsen aivojen kannalta todella tärkeä tää päivälepoaika ja se lepoaika vaikei siinä nukkuttaiskaan mut et tulee semmonen levon hetki ja rauhottuminen. (Haastattelu 1)

Lapsen päivä päiväkodissa nähtiin varsin kuormittavana. Ryhmässä oleminen ja toimiminen, jakamisen harjoittelu, useat siirtymätilanteet sekä runsas ulkoilu rasittavat ja voivat stressatakin lasta. Lepoajeen nähtiin katkaisevan päivän kulun ja tarjoavan lapsille tärkeän pysähtymishetken, joka antaa energiaa jaksaa loppupäivän. Lepäämistä ei haastateltavien mukaan ole hyvä korvata rauhallisella työskentelyllä pöydän ääressä, kuten piirtämisellä tai palapeliin tekemisellä, vaan aivoille tulee antaa aikaa palautua päivän rasituksista tekemättä mitään:

Mut sitten ku me ollaan isoissa porukoissa siinä on sitä toisen kanssa jakamista ja sitten on kaikki nää siirtymätilanteet niin kyllä ne tarvii sitä rauhottumista. Osa tarvii unta ja osa tarvii lepoa että ne jaksaa. Mut se että nukkuu niin se ei oo mikään välttämätön kaikille. (Haastattelu 3)

Myös melu mainittiin yhtenä suurena kuormitustekijänä ahtaissa päiväkotitiloissa. Kun lapsi altistuu melulle pitkäkestoisesti, se voi heikentää kuuloa ja lisätä käyttäytymishäiriöitä. Rauhallisen lepoetken nähtiin toimivan lääkkeenä myös melun synnyttämää stressiä vastaan.

Lepoetkestä mainittiin myös, ettei sen päätarkoituksena ole mahdollistaa päiväkodin henkilöstön kahvitaukoja ja toimia henkilökunnan taukoetkenä, vaan se nähtiin nimenomaan lasten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta oleellisena tekijänä. Kaikkien haastateltavien mukaan lepoetki on tärkeä osa lasten päiväkotipäivää.

8.2 Lepoetken kulku

Haastattelin työntekijöitä kahdesta eri ryhmästä. Ryhmien lepoikänttöt poikkesivat toisistaan jonkin verran, mikä haastateltavien mukaan johtuu ryhmien kokoonpanosta. Haastateltavat painottivat usein, että lepoetken toteutus riippuu ryhmästä ja se tulee toteuttaa tavalla, joka parhaiten vastaa kulloisenkin ryhmän tarpeisiin. Toisaalta yksi haastateltavista totesi lepoetken järjestämisen olevan ikuisuuskytymys päiväkodissa. Tällä hän viittasi päiväkotien lepoetkestä vuosien aikana käytyyn julkiseenkin keskusteluun siitä kenen tulisi nukkua ja kuinka kauan. Hänen mukaansa levon järjestämisessä on mahdotonta miellyttää kaikkia, sen sijaan tulee pyrkiä kaikkien tarpeita vastaavien kompromissien luomiseen.

Kaikkien haastateltavien mukaan lepoetkelle käyminen tulee tapahtua rauhassa. Lapset käyvät pissalla ja halutessaan vähentävät tai vaihtavat vaatetustaan. Tämän jälkeen lapset siirtyvät omassa tahdissaan lepoetneeseen omille paikoilleen ja kuuntelevat rauhallista musiikkia kunnes aikuinen tulee peittelemään. Lapset peitellään kukin haluamallaan tavalla tai kunnioitetaan lapsen toivetta peitellä itse itsensä. Tämän jälkeen toisessa ryhmässä luetaan satua 30–45 minuutin ajan, jonka jälkeen odotetaan 5–15 minuuttia, kunnes unta tarvitsevat lapset ovat nukahtaneet, ja valvovat lapset pääsevät toiseen etneeseen tekemään hiljaisia puuhia pöydän ääreen.

Toisessa ryhmässä lapset on jaettu kahteen eri tilaan ikänsä ja unentarpeensa mukaan. Toinen etne on rauhoitettu nukkuville lapsille, kun taas toisessa etneessä lepäävät sellaiset viisivuotiaat, jotka eivät enää nuku lepoetken aikana. Pienemmät lapset kuuntelevat satua cd:ltä 45 minuuttia, jonka jälkeen varhaiskasvattaja rauhoittelee vielä valveilla olevia lapsia noin 15 minuutin ajan. Tämän jälkeen edelleen

valveilla olevat lapset saavat nousta ylös ja mennä toiseen huoneeseen tekemään hiljaisia askareita pöydän ääreen. Viisivuotiaat puolestaan kuuntelevat satua cd:ltä 30 minuuttia, jonka jälkeen he saavat nousta ylös.

8.3 Rauhallisen lepoetken tekijät

Rauhallisen lepoetken syntymiseen vaikuttaa haastateltavien mukaan monet tekijät kuten lapsille tutuksi tullut päivärytmi ja samankaltaisena toistuvat lepoetket sekä rauhallinen ja läsnäoleva aikuinen. Lasten kannalta tärkeää on, että päivä noudattaa tiettyä tutuksi tullutta rytmiä. Lapset tietävät, että lounasta seuraa lepoetki, mikä tuo turvallisuudentunnetta:

Päivälepo on tosi tärkeä ja se rytmi että lapselle tulee semmonen tunne. Sehän luo myös turvaa et mennään tässä järjestyksessä: mä tiedän et mä oon syönyt, mä käyn vessassa ja nää tietyt toimet ja mä meen pötköttää. (Haastattelu 1)

Molemmissa ryhmissä osa lapsista nukkuu sängyissä ja osa sänkypaikkojen puutteen vuoksi patjoilla. Yksi haastateltavista piti tärkeänä, että kaikilla lapsilla olisi oma sänkypaikkansa, jossa olisi oma tila ja rauha. Tällöin lasten liikehdintä ja pyöriskely vuoteissaan ei häiritsisi muita lapsia niin paljon. Sänkypaikan puuttuessa tärkeänä pidettiin sitä, että jokaisella lapsella on ennalta määritelty paikka patjalla. Tämä tuo haastateltavien mukaan lapsille turvallisuuden tunnetta ja vähentää levottomuutta ryhmässä, kun jokainen tietää, mihin hänen tulee käydä lepäämään.

Puolet haastateltavista piti päiväsadun lukemista ehdottoman tärkeänä osana lepoetkeä. Heidän mukaansa lapsi voi turvautua aikuisen rauhalliseen ääneen eikä näin ollen koe olevansa yksin. Sadun kuunteleminen cd:ltä ei näiden haastateltavien mukaan myöskään tarjoa samanlaista mahdollisuutta lasten huomioonottamiselle lepoetkellä:

Mun mielestä se on ihan ehdoton se lukeminen, koska siinä taas pystyt lasta kuuntelevasti tekemään niitä asioita: myötäilemään, voit sitä omaa lukemista kontrolloida. Mä yleensä luen hirveän hitaasti, kun on pieniäkin että ne ehtivät kuulla ne asiat. Ja mä tarkkaan mietin mitä mä luen, jos siellä tekstissä on ihan outoja sanoja niin mä selitän mitä se tarkoittaa ja muunnan tekstiä ymmärrettävään muotoon. (Haastattelu 4)

Niille lapsille, jotka eivät nukahda lepoetken aikana, on satu erityisen tärkeä. Haastateltavien mukaan on tärkeää valita sopivia kirjoja, jotka eivät aliarvioi kuuliijoita, vaan tarjoavat mielenkiintoisia tapahtumia ja oppimiskokemuksia lapsille:

Se on lapsen kielenkehityksenkin kannalta tärkeää kuulla sitä puhuttua kieltä, sitä miten äänenpainoilla voidaan maalata sitä myös ja ne eläytyy ja sit saadaan aina se hyvä siihen eikä koskaan jätetä mihinkään ikävään kohtaan. Mä tiedän et monet aikuiset lukee silleen et dödödödö ja sit ne lapset sippaa. Mut mä luen aina värikkäästi ja lapset ihan samalla tavalla lepää. (Haastattelu 1)

Toisessa ryhmässä sadun kuunteleminen cd:ltä on todettu toimivaksi ratkaisuksi lepoetkelle rauhoittumisessa. Tässä ryhmässä lapset tarvitsivat enemmän aikuisen huomiota ja silittelyä, jolloin aikuiselle jäi paremmin aikaa huomioida lapsia sadun tullessa cd:ltä.

Haastateltavat pitivät varhaiskasvattajan roolia lepoetkellä merkittävänä. Rauhallisesti, empaattisesti ja johdonmukaisesti toimiva aikuinen rauhoittaa lapsia ja luo levollista tunnelmaa lepoetkelle. Haastateltavien mielestä oli tärkeää, että aikuinen on läsnä ja lohduttaa lapsia surun tullessa. Haastateltavat myös painottivat läpi haastattelujen, että aikuisen tehtävänä päiväkodissa on tutustua jokaiseen lapseen ja havainnoida häntä. Kun aikuinen tuntee lapsen, hän osaa toimia myös lepoetkellä sensitiivisesti ja lasta rauhoittavasti. Osa lapsista esimerkiksi toivoo, että aikuinen on heidän lähellään ja silittää, osan toivetta puolestaan omaan rauhaan kunnioitetaan:

Toiset tarvii sen aikuisen siihen, toiset ei halua millään sitä aikuista siihen. Pitää oppii tuntee ne lapset, sen takia se syksy on aina semmosta että haetaan mitä tehdään, ennenku tiedetään mikä kellekin toimii. (Haastattelu 2)

Mut et miten se aikuinen osoittaa sitä empaattisuutta että sulla on hyvä ja turvallinen olla et sulla ei oo mitään hätää. Ja sitten et kysyy et mikä sua itkettää, että etenkin ne kun aloittaa päiväkodissa se on aika iso juttu tuo päivälepoon. Ja isommillekin voi tulla yhtäkkiä vaan ikävä äitiä, joku ajatus tulee vaan mieleen. Et se aikuinen voi tärkeä, miten huomaa juttuja. Jos on välinpitämätön niin se kaikki heijastuu. Et kyllä se aikuisen rooli siinä on tosi tärkeä et jos aikuinen vaan sanoo et pää tyynyyn nyt me nukutaan ole hiljaa siellä, se ei pitkälle kann. (Haastattelu 1)

Haastateltavien mukaan lasten tunteminen auttaa myös ymmärtämään heidän unentarvettaan. Jos lapsi on luopunut lepoetkellä nukkumisesta ja jaksaa lyhyen lepoetken jälkeen olla loppupäivän mukana toiminnassa hyväntuulisena, ei lasta haastateltavien mukaan tule turhaa makuuttaa pedissään:

Ku siellä tosiaanki monta vuotta lapsia tuntenut ja ne eivät siis enää vaan oo tarvinnut unta. Ne vaan kuuntelee sadun ja sitten nousee ylös sieltä lepoetkelle. (Haastattelu 3)

Haastateltavien mukaan lepohetkellä vaaditaan myös tilannetajua ja joustavuutta. Jos tavallisesti lepohetkellä nukahtava lapsi on tullut tavallista myöhempään päiväkotiin, on aikuisen hyvä ymmärtää, että lapsi on luultavasti nukkunut pidempään eikä ole lepohetkellä väsynyt. Tällöin lasta ei tule pitää lepäämässä tarpeettoman kauaa, vaan antaa myös hänelle tilaisuus lähteä aikaisemmin muihin puuhiin.

Haastateltavat pitivät tärkeänä, että tiimissä on yhtenäinen linjaus lepohetken toteuttamisesta. Lepohetkestä ja lepohetkikäytännöistä onkin haastateltavien mukaan hyvä puhua tiimissä aika ajoin ja tarkistaa, mitä kukin levolla ymmärtää ja, että kaikilla on sama käytäntö sen toteuttamisen suhteen. Lasten on voitava luottaa siihen, että kaikki aikuiset toimivat samalla tavoin ja johdonmukaisesti. Tällöin lapsilla ei ole tarvetta testata rajoja, vaan he voivat rauhoittua levolle. Haastateltavat painottivat, että työntekijöiden tulee myös olla valmiita muokkaamaan lepohetkikäytäntöä ryhmän tarpeiden mukaan. Lepohetki tuleekin kaikkien haastateltavien mukaan toteuttaa tavalla, joka parhaiten sopii kulloisellekin ryhmälle.

Alussa syksyllä pitää puhua kaikkien kanssa läpi. Ja jos huomataan että tää ei toimi, niin sit mietitään mikä se voisi olla se toinen. (Haastattelu 1)

Suurin haaste haastateltavien mukaan lepohetken järjestämisessä on kuitenkin se, kuinka järjestää rajallisella määrällä henkilökuntaa sellainen lepohetki, joka mahdollistaa riittävän unen sitä tarvitseville, mutta ei vaadi valvovia lapsia pysymään vuoteissaan liian pitkää aikaa. Haastateltavien mukaan ketään ei makuuteta valveilla liian pitkiä aikoja, vaan lepohetkelläkin pidetään mielessä lapsen etu ja pyritään löytämään tilanteisiin parhaiten sopivia ratkaisuja. Kaksi haastateltavista kertoi parin vuoden takaisesta järjestelystä, jossa kaksi 3–5-vuotiaiden lasten ryhmää oli yhdistetty lepohetkellä. Tällöin ryhmien lepohetkellä nukkuvat ja valvovat lapset oli jaettu toisen ryhmätilan kahteen huoneeseen toisen ryhmätilan jäädessä kokonaan vapaaksi. Kun valvovat lapset olivat kuunnelleet sadun, he saivat poistua toisen ryhmätilan huoneisiin, eikä leikkejä tarvinnut rajoittaa vain rauhallisiin pöydän ääressä tehtäviin puuhiin. Tätä ratkaisua molemmat haastateltavat pitivät erittäin toimivana ja lasten tarpeet huomioon ottavana. Tällä hetkellä toisessa ryhmässä lasten erilaiset tarpeet levätä oli huomioitu järjestämällä valvoville lapsille oma huone lepäämistä varten, jossa heillä oli mahdollisuus liikehtiä patjoillaan enemmän ilman että se häiritsi nukkuvia lapsia. He myös haastateltavien mukaan pääsivät lepohetkeltä aikaisemmin pois. Toisella ryhmällä ei ollut tilojen puutteen vuoksi vastaavaa mahdollisuutta, mutta myös tässä

ryhmässä valvovien lasten tarpeet oli huomioitu. Haastateltavat pyrkivät järjestämään heille noin 45 minuutin lepäämisen jälkeen muunlaista toimintaa:

Meillä tietsy kun se on se 3–5-vuotiaat niin siinä voi kuvitella että kolmevuotias nukahtaa mutta viisivuotias ei. No mulla on joskus ollut sellainenkin että kun ryhmästä melkein puolet on olleet niitä isompia lapsia viskareita. Että he pääsi heti sadun jälkeen siitä pois mutta se sitten vaati että siellä oli aikuinen vastaanottamassa. (Haastattelu 4)

Kaikki haastateltavat kertoivat myös vanhempien toiveista herätellä lapsia tietyn ajan jälkeen ja molemmissa ryhmissä oli useita lapsia, joiden nukkumisaikaa säänneltiin. Tähän oli päädytty, koska saadessaan nukkua pitkät päiväunet, oli osalla lapsista vaikeuksia rauhoittua ja nukahtaa illalla. Kaikki haastateltavat ymmärsivät vanhempien toivetta, osalla heistä oli omakohtaisia kokemuksia vastaavista tilanteista vanhempana, ja pyrkivät toimimaan yhteistyössä vanhempien kanssa.

Vaikka pääsääntöisesti lapset tottuvat päiväkodin päivärytmiin ja lepo hetken melko vaivattomasti, on selvää, että noin 20 lapsen ryhmässä esiintyy monenlaisia toiveita ja tarpeita. Näitä pyrittiin mahdollisuuksien mukaan huomioimaan ja luomaan jokaiselle lapselle mukava ja rauhallinen lepo hetki:

Kyllä kun on tehnyt monena vuonna töitä niin aina on lapsiakin jotka ahdistuu, mut sit taas miettii se tilanne. Jos se on se että ei halua olla siellä pimeässä alasängyssä niin sitten otetaan vaikka patja lattialle. Pitää tuntea se lapsi että ei ketään tahalleen ahdisteta sinne. Luodaan se tilanne rauhalliseksi, se on se aikuisen tehtävä siellä nukkarissa. (Haastattelu 2)

8.4 Lepo hetken levottomuus

Kaikki haastateltavat olivat kohdanneet levottomuutta lepo hetkellä. Levottomuutta esiintyi useimmiten silloin, kun valvovat lapset syystä tai toisesta olivat joutuneet olemaan lepo hetkellä tavallista kauemmin. Lapset saattoivat esimerkiksi alkaa vilkuttelemaan kavereilleen ja nauramaan. Yksi haastateltavista mainitsi myös unuttamisen. Hänen mukaansa valvovat lapset unuttavat usein kuluttaakseen aikaa lepo hetkellä.

Normaalina puolestaan pidettiin lasten pientä liikehdintää vuoteissaan eikä kukaan haastateltavista vaatinut täyttä hiljaisuutta tai liikkumattomuutta lepo hetkellä. Liikkeen nähtiin päinvastoin kuuluvan lasten normaaliin olemiseen sekä liittyvän hyvän asennon löytämiseen ja rentoutumiseen. Toisaalta kaksi haastateltavista mainitsi, että jo pienikin

patjan kahina saattaa häiritä sellaisia lapsia, jotka ovat kotonaan tottuneet nukkumaan oman huoneensa rauhassa. Tällöin haastateltavat pyrkivät tarjoamaan sellaisen äänimaailman, jossa kunnioitetaan nukkuvien lasten unta ja toisaalta valvovien lasten tarvetta liikehtiä. Tasapainon löytyminen rauhoittaa haastateltavien mukaan myös lepotilannetta eikä vaadi aikuisen jatkuvaa puuttumista:

Jokainenhan siellä vähän pyöriskelee, kuka imeskelee peiton kulmaa kunhan ei häiritä toisen olemista. Et ei mitään ”et nyt oot siellä paikallasi” et semmonen sallivuus et kuka nyt miten siellä on, et kunhan siellä ei härtsisi kaveria. (Haastattelu 4)

Lasten touhuamiseen vuoteissaan kiinnitettiin huomioita lähinnä silloin, kun sen koettiin tahallisenä ja muita lapsia häiritsevänä. Haastateltavat puuttuivat yleensä tilanteeseen menemällä lapsen luo ja muistuttamalla häntä siitä, kuinka lepo hetkellä tulee olla:

Mä sanon et nyt kuule on päivälepo muistatko, et nyt ei jumpata, nyt me ollaan päivälevolla. (Haastattelu 1)

Haastateltavat kertoivat myös rauhoittelevansa levotonta lasta laittamalla esimerkiksi käden lapsen selälle tai jäämällä lukemaan satua tämän viereen. Haastateltavien mukaan välillä myös muut lapset puuttuvat toisten rauhattomaan käytökseen ja saattavat sanoa tämän häiritsevän omaa untaan.

Haastateltavat mainitsivat lepo hetken olevan välillä aikuisen kannalta stressaava. Näin voi käydä etenkin syksyisin, kun ryhmässä on paljon uusia lapsia, jotka saattavat vastustaa levolle käymistä, kokeilla rajoja tai vaatia lohduttajaa. Tällöin haastateltavat painottivat johdonmukaisuutta ja lasten lempeää, mutta jämäkkää ohjaamista. Syksyisin lepo hetkelle varataan lisäksi tavallista enemmän työntekijöitä, jotta lasten yksilöllinen huomioiminen ja lohduttaminen olisi mahdollista, ja ettei kukaan aikuisista joutuisi jäämään yksin levottoman lapsiryhmän kanssa. Kahden haastateltavan mukaan aikuisten määrää lepo huoneessa lisätään tarvittaessa muulloinkin, jolloin lasten etu ajaa muiden töiden edelle.

8.5 Osallisuus lepo hetkellä

8.5.1 Työntekijöiden näkemyksiä osallisuudesta

Osallisuuden haastateltavat olivat ymmärtäneet kaikki samalla tavoin. He määrittelivät sitä lapsen kuuntelemiseksi ja hänen äänensä julkittomiseksi. Lapsen mielipiteitä

arvostetaan, hänen toiveistaan ja ehdotuksistaan keskustellaan ja ne huomioidaan toiminnan järjestämisessä. Tällöin lapsi kokee voivansa vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja ympäristöönsä, mikä rohkaisee häntä aktiiviseen toimijuuteen myös jatkossa. Eräs haastateltavista ilmaisi tämän seuraavanlaisesti:

Kyl mä aattelin et se osallisuus on sitä että lapselle tulee se fiilis että hän tulee nähdä ja kuulla. Hänen mielipiteitään arvostetaan ja ne ovat tärkeitä ja ne johtaa johonkin et ne ei oo vain sanahelinää. Ja se et jos hän ehdottaa jotakin esmes jotain retkee niin pohditan yhdessä miten se vois toteutuu ja mitä siinä vois olla. Et hei me mentiin sinne kirjastoon kun mä ehdotin sitä. Et lapselle se on hirmu tärkeetä että miten mä voin vaikuttaa ja sitten jos se kantaa hedelmää niin sitten se on se positiivisuuden kierre. (Haastattelu 1)

Eräs haastateltavista mainitsi, että idea toiminnalle voi lähteä joko suoraan lapsista tai aikuisen havainnoista. Lapsi on joka tapauksessa aktiivisesti mukana suunnittelijana ja toteuttajana eikä vain osallistujana aikuisen ennalta määrittelemään toimintaan. Toinen haastateltavista painotti puolestaan tarkkaa lapsen kuuntelua ja tarpeiden näkemistä. Hänen mukaansa osallisuuteen ei kuulu suorittaminen, vaan aikuisen tulisi tarkastella tilanteita avoimin silmin ja toimia enemmän tarpeiden kuin tarkan etukäteissuunnitelman mukaan. Haastateltavan mukaan tämä vaatii malttia ja luottamusta siihen, että mikään oleellinen ei jää tekemättä ja lapsilta oppimatta. Tällöin avainasemassa osallisuudessa on lasten tunteminen, heidän sensitiivinen kuunteleminen sekä yhdessä tutkiminen ja tekeminen.

8.5.2 Osallisuuden toteutuminen lepo hetkellä

Haastateltavat eivät olleet juurikaan miettineet lepo hetkeä lapsen osallisuuden näkökulmasta. Haastateltavat kertoivat, että syksyisin lepo hetkestä saatetaan keskustella lasten kanssa esimerkiksi päiväpiirissä, jolloin sen kulkua käydään läpi. Tätä ei ole kuitenkaan käytetty tilaisuutena keskustella ja suunnitella lepo hetkeä yhdessä lasten kanssa. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että lasten ottaminen mukaan lepo hetken suunnitteluun voisi tuoda uusia ajatuksia ja lepo hetkestä voisi näin tulla lapsille mieluisampi tilanne. Kaksi haastateltavista pohti kuitenkin lepo hetken aikuislähtöisyyttä ja sitä, voisiko lepo hetkeä toteuttaa niin, että lapset olisivat mukana sen suunnittelussa. Heidän mukaansa vaikutusmahdollisuudet aikuisjohtoisella lepo hetkellä ovat suhteellisen pienet:

Se on aika aikuislähtöistä ollu aina et tässä tulee vähän tää ajattelutavan muutos. Mutta sitä vois välillä kyseenalaistaa ja kysellä lapsilta ihan. Käydä lasten kanssa keskustelua minkälaisen lepo hetken haluatte? Miten te koette tämän

nukkumistilanteen, mimmonen se nukkari vois olla? Saisi vinkkejä. Ja toimisko se sit semmonen et lapsetkin tykkäis, nukkuisko ne paremmin? (Haastattelu 2)

Vaikka lepohetkeä ei oltu suoraan mietitty ja suunniteltu yhdessä lasten kanssa, haastateltavat olivat pyrkineet toteuttamaan lapsilta esille tulleita toiveita mahdollisuuksien mukaan. Esimerkiksi lapsen halutessa levätä mahdollisimman pimeässä, hänet sijoitettiin alasänkyyn hämärämpään osaan huonetta. Yksi haastateltavista kertoi myös, että on välillä antanut isompien lasten itse valita paikan patjalleen niin, että he ovat voineet asettua kaverin viereen. Lapset saavat lisäksi päättää riisuvatko ja vaihtavatko vaatteita lepohekelle, ottavatko unilelua, peittoa ja tyyntyä sekä haluavatko aikuisen silittävän itseään.

Haastateltavat pohtivat pyynnöstäni, miten osallisuutta voisi lisätä lepohekellä. Kaikki mainitsivat, että lapsilta voisi kysellä enemmän ideoita siitä, minkälaista musiikkia tai satuja he haluavat lepohekellä kuunnella. Kaksi haastateltavista mainitsi lisäksi, että lapsia voisi pyytää tuomaan lempikirjansa päiväkotiin lepohekellä luettavaksi. Puolet haastateltavista puolestaan pohti, että lapsille voisi antaa mahdollisuus itse vaikuttaa petipaikkansa valintaan. Yksi haastateltavista muisteli, miten eräässä aikaisemmassa ryhmässä oli ollut käytäntö, jossa ryhmän vanhimmat lapset olivat saaneet peitellä ryhmän pienimpiä lapsia. Ryhmäläiset olivat pitäneet tavasta, jossa vanhemmat lapset saivat tuntea itsensä isoiksi ja tärkeiksi ja pienet lapset olivat puolestaan saaneet hellyyttä ja fyysistä läheisyyttä. Haastateltava pohtikin, että peittelyn salliminen voisi lisätä lasten osallisuuden kokemusta lepohekellä.

Lasten osallisuuden lisääminen jakamalla ryhmää eri tiloihin lasten tarpeiden mukaan ei kahden haastateltavan mielestä tule kysymykseen. Tällainen ratkaisu vaatisi heidän mukaansa liikaa työntekijöitä, jolloin suunnittelutyötä jäisi tekemättä, mikä puolestaan lisäisi työntekijöiden stressiä.

Lapsen osallisuus lepohekellä ei yhdenkään haastateltavan mukaan tarkoita sitä, että lapsi saisi itse päättää lepäämisestään, vaan päätös lapsen lepäämisestä kuuluu päiväkodin henkilöstölle ja huoltajille. Haastattelujen perusteella yli 5-vuotiaan lapsen todettiin olevan mahdollisesti itse kyvykäs arvioimaan omaa levontarvettaan. Haastatteluissa mainittiin, että ammattitaito ja pitkä työura antavat varmuutta siihen, että näkee ja tunnistaa lapsen edun. Lapsen ikä ei yksiselitteisesti toimi mittarina sille, kykeneekö lapsi itse päättämään omista asioistaan, eikä lapsen etu välttämättä ole se, että hän saisi itse päättää lepäämisestään. Varhaiskasvattajan tekemät havainnot

lapsesta ovatkin avainasemassa. Jos lapsen oma arvio vastaa työntekijän havaintoja siitä, miten hän jaksaa päivän, voisi sen haastateltavien mukaan ottaa huomioon lapsen lepoaika suunniteltaessa. Erään haastateltavan mukaan lapselta voidaan aina kysyä hänen mielipiteitään, mutta aikuisen tehtävänä on tehdä päätökset lapsen edun mukaisesti. Tämä tuo lapselle turvaa.

Haastateltavat painottivat yhteistyötä huoltajien kanssa. Huoltajia pidettiin tärkeinä yhteistyökumppaneina, joiden kanssa tulee aina keskustella lasta koskevista asioista. Haastattelujen perusteella huoltajien osallisuus olikin otettu huomioon päiväkodin lepoaikalalla. Haastateltavat pyrkivät kunnioittamaan vanhempien toiveita lapsensa lepoaikaan liittymään ja vanhemmat olivat vahvasti vaikuttamassa lapsensa lepoaikaan. Osa vanhemmista toivoi, että oma lapsi herätetään päiväunilta aina tietyn ajan jälkeen, jotta lapsi ei nukkuisi liian pitkiä päiväunia ja saisi illalla paremmin unenpäästä kiinni. Osa vanhemmista puolestaan toivoi, että lapsi nukkuisi levolla aina. Näissä tilanteissa lasta autettiin nukahtamaan silittelemällä häntä:

Aina vanhempien kanssa keskustellen et ei niin että lapsi määrää vaan keskustellaan asiasta vanhempien kanssa. Mikä on heillä toive ja miten he on kotona tehneet, tai mikä tässä on viisainta. (Haastattelu 1)

9 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella yhden keravalaisen päiväkodin lepohetkikäytäntöjä ja lasten osallisuutta lepohetkellä laadullisen tutkimuksen menetelmin. Haastattelin yhteensä kolmea lastentarhanopettajaa ja yhtä lastenhoitajaa päiväkodin kahdesta 3–5-vuotiaiden lasten ryhmästä. Haastattelujen perusteella sain kattavan käsityksen lepohetken kulusta ja siihen liittyvistä toimintatavoista molemmissa ryhmissä, sillä aineisto kyllääntyi eli alkoi toistaa itseään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 51).

Lepohetkelle nähtiin vahva tarve 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Ryhmäkokojen ollessa suuria ja jakotilojen vähäisiä lapset kuormittuvat jatkuvasta hälinästä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olemisesta. Lepohetkeä tarvitaan, jotta lapsi saisi päiväänsä palauttavan tauon. Molemmissa ryhmissä lepohekestä oli pyritty tekemään rauhallinen tilanne, jossa kaikkien lasten on hyvä olla. Haastateltavat olivat tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä tämänhetkisiin järjestelyihin, ja kokivat ne lasten tarpeita vastaaviksi. Molemmissa ryhmissä kaikki lapset lepäsivät vähintään 45 minuuttia, jonka jälkeen valvovat lapset saivat poistua muihin tehtäviin. 45 minuutin mittainen lepo vaikuttaakin olevan tervetullut tauko kaikille lapsille, eikä haastattelujen perusteella kukaan systemaattisesti vastustanut lepohekestä käymistä. Lepohetken ollessa sopivan mittainen valvovat lapset eivät turhaudu ja sadun kuunteleminen auttaa rauhoittumisessa.

Haastattelujen mukaan samassa tilassa lepäävät lapset aiheuttivat välillä levottomuutta ja häiritsivät käytöksellään nukkuvia lapsia. Erillisen lepoheksen järjestäminen valvoville ja nukkuville lapsille nähtiin tarjoavan parhaan mahdollisuuden vastata erilaisiin unen ja levon tarpeisiin, mutta oli käytännössä hankalasti toteutettavissa. Toisessa ryhmässä tätä pidettiin mahdottomana niin tilojen kuin henkilöstörakenteenkin vuoksi. Henkilöstöä nähtiin yksinkertaisesti olevan liian vähän tämän tyyppiseen ratkaisun järjestämiseen. Myös toisessa ryhmässä hyväksi havaitusta lasten jakamisesta ryhmiin oltiin luopumassa henkilöstörakenteen muuttumisen vuoksi. Näiden ryhmien yhdistäminen, ja uudelleen jakaminen omiin valvovien ja nukkuvien lasten ryhmiin lepoheksen aikana, voisi kuitenkin tarjota mahdollisuuden kokeilla käytäntöä. Tämä ei kuluttaisi enempää henkilöstöresursseja, vaan sen sijaan voisi mahdollistaa tiiviimmän yhteistyön eri ryhmien välillä. Tällöin esimerkiksi rentoutusharjoitusten tekeminen valvovien lasten

ryhmässä voisi tulla kysymykseen, kuten aiemmin esitellyssä Javanaisen (2016) kehittämässä Rentolassa (Javanainen 2016: 112–122).

Haastattelujen perusteella lasten osallisuuteen päiväkotiarjessa oli kiinnitetty huomiota, mutta lepohetkeä ei oltu mietitty tästä näkökulmasta. Haastateltavien mukaan syksyisin lepohetkestä saatetaan keskustella lasten kanssa esimerkiksi päiväpiirissä, jolloin sen kulkua käydään läpi. Tätä ei ole kuitenkaan käytetty tilaisuutena keskustella ja suunnitella lepohetkeä yhdessä lasten kanssa. Syynä tälle koettiin lähinnä se, että aikuisjohtoisena pidetty lepoetki ei juurikaan mahdollista lasten toiveiden täyttämistä ja kaikkien tarpeiden yksilöllistä huomioimista. Haastateltavat näkivät lepoetken pääsääntöisesti aikuisjohtoisena, johon lasten tulee osallistua aikuisen määrittämällä tavalla. Haastateltavien mukaan aikuinen on vastuussa siitä, että jokainen saa levätä rauhassa. Erivapauksien antaminen, esimerkiksi kirjojen katselemisen salliminen valvoville lapsille, voisi häiritä muita.

Kuitenkin lasten ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista kehittyä osallisuuden kautta. Lasten sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta vahvistaa osallisuutta. (Opetushallitus 2016: 30.) Näin ollen lasten ottaminen mukaan lepoetken suunnitteluun voisi olla merkityksellistä jo sinänsä. Orasen (2008) mukaan lapsille osallistuminen omien asioidensa hoitamiseen voi antaa kokemuksen siitä, että he tulevat kuulluksi, että heidän mielipiteitään arvostetaan ja, että asioihin voi vaikuttaa. Lapsi voi kokea yhdessä rakennetut suunnitelmat ja päätökset omiksi, mikä on jo sinänsä voimaannuttavaa. (Oranen 2008: 16.) Lasten ideoiden äärellä olisi lisäksi hyvä hetki keskustelulle siitä, mikä lepoetkellä voi olla mahdollista ja mikä ei. Kun toimintatavoille annetaan perustelut, on lasten myös helpompi hyväksyä ne. Asioiden pohtiminen yhdessä kasvattaa myös lasten sosiaalisia taitoja, kun asioita opetellaan tarkastelemaan eri näkökulmista ja ratkaisemaan ristiriitatilanteita rakentavasti (Opetushallitus 2016: 23).

Vaikka kaikkien haastateltavien vastauksissa kuului läpi lapsen mielipiteen huomioonottaminen toiminnan suunnittelussa, eivät haastateltavat olleet edes tulleet ajatelleeksi selvittää lasten mielipiteitä ja toiveita lepoetkeen liittyen. Haastateltavat suhtautuivat myös epäilevästi siihen, että lapsilta tulisi toteuttamiskelpoisia ideoita. Kuitenkin eräs haastateltavista kertoi, kuinka kevätjuhlaa suunniteltaessa lapset olivat yllättäneet aikuiset sillä, miten paljon toteutettavissa olevia ideoita heiltä kumpusi. Voisiko näin olla myös lepoetken kohdalla? Lasten ajatukset lepoetkestä voisivat

yllättää aikuiset, ja keskustelu esimerkiksi valosta ja pimeydestä lepoheikellä voisi auttaa henkilöstöä toteuttamaan lapsille mielekkäämmän lepoheikympäristön. Joku voisi innostua ajatuksesta, että saisi levätä omassa lakanoin verhotussa majassaan ja suomea ymmärtämätön maahanmuuttajataustainen lapsi löytää lohtua siitä, että voisi kuunnella satua kuulokkeilla omalla äidinkielellään, vaikka äitinsä lukemana. Myös omien lakanoiden tuominen päiväkotiin voisi tuoda lohtua jollekulle ja beamerilla heijastetun tähtitaivaan luominen kattoon rauhoittaa toista (näitä ideoita oli mukana kehittelemässä Keravan kaupungin Kasvatuksen ja opetuksen toimialan suunnittelija, jonka kanssa kävin keskustelua opinnäytetyöstäni lokakuussa 2017). Lasten ottaminen mukaan keskusteluun rohkeasti ja ennakkoluulottomasti sekä heitä etukäteen aliarvioimatta, voisi tuottaa uudenlaisia toimivia ratkaisuja ja ennen kaikkea lisätä lasten osallisuutta lepoheikellä.

Toisaalta, lapsen mielipiteen selvittäminen ei välttämättä perustu lapsen kanssa käytyyn keskusteluun, vaan lasta havainnoimalla saadaan arvokasta tietoa hänen toiveistaan. (Oranen 2016.) Haastattelujen mukaan toiminta ryhmissä perustui lasten havainnoinnille. Vaikka lepoheikettä ei oltu lasten kanssa keskusteltu, siitä pyrittiin muodostamaan levollinen tilanne kaikille lapsille ja sitä muokattiin tarpeen tullen lasten tarpeita vastaavaksi. Haastateltavien mukaan lapset menivät pääsääntöisesti mielellään lepoheikelle ja viihtyivät siellä hyvin. Tämä antaisi viitteitä siitä, että lapset kokivat lepoheiken mielekkäänä. Kuitenkin se, kokivatko lapset osallisuutta lepoheikellä ei tässä työssä täysin selvinnyt. Lapsille annettiin mahdollisuuksia osallisuuteen aikuisen määrittämässä rajoissa. He saivat esimerkiksi valita itselleen unilelun, päättää vaatetuksestaan ja siitä, haluavatko levolle peittoa ja tyyntyä. Näkisin, että osallisuuden kokemuksen toteaminen olisi kuitenkin vaatinut lasten havainnointia ja keskustelua lasten kanssa.

Haastattelujen perusteella yhteistyö lasten vanhempien kanssa oli toimivaa ja lapsen varhaiskasvatussuunnitelma –keskustelu samoin kuin tuonti- ja hakutilanteet käytettiin tilaisuuksina käydä keskustelua lasta koskevista asioista. Yhteistyötä edesauttoi haastateltavien omakohtaiset kokemukset vanhempina, jolloin haastateltavat ymmärsivät vanhempien toiveita lastensa lepoon liittyen ja pyrkivät toteuttamaan niitä mahdollisuuksien mukaan lepoheikellä. Vanhempien kokemuseräistä tietoa oman lapsensa nukkumisesta tai lepäämisestä ei vähätelty, vaan päinvastoin heitä arvostettiin asiantuntijoina lastaan koskevissa asioissa. Avoin keskustelu huoltajien kanssa onkin tärkeää samoin kuin perheiden moninaisuuden ja erilaisten tarpeiden

ymmärtäminen, sillä toimiva vuorovaikutus sekä keskinäinen kunnioitus tukevat kasvatusyhteistyötä (Opetushallitus 2016: 33).

10 Pohdinta

Työ on tehty noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkimustyö, tulosten tallentaminen ja esittäminen on tehty rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmät ovat eettisesti kestäviä ja aiemmat tutkimustulokset on raportoitu työssä asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 6.) Olen ottanut nämä seikat työssäni huomioon pyrkimällä tarkkaan ilmaisuun, jotta työni etenemisprosessi olisi avoimesti tarkasteltavissa. Olen kunnioittanut aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia viittaamalla niihin huolellisesti. Haastattelujen toteuttamiseksi hain tutkimusluvan Keravan kaupungilta, jonka saatuani pyysin työntekijöiltä erikseen luvan saada haastatella heitä työtäni varten. Myös haastattelujen äänittämiseen pyysin haastateltavien luvan. Säilytin äänitteitä huolellisesti ja postin ne heti litteroinnin jälkeen. Haastattelemieni henkilöiden yksityisyyden varmistamiseksi olen jättänyt mainitsematta yhteistyöpäiväkodin nimen.

Olen pyrkinyt opinnäytetyössäni laadukkuuteen. Teemahaastattelussa hyvä haastattelurunko ja ymmärrys lisäkysymysten tekemisestä edesauttaa laadukkaasti tutkimuksen tekemistä. Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu puolestaan sen laadusta. Litterointi tulee suorittaa ja aineistoa käsitellä samalla tavoin työn alusta loppuun saakka. (Hirsjärvi & Hurme 2014: 184–185.) Tutkimuksen pätevyyttä kuvastaa se, että tutkimus on tehty perusteellisesti ja saadut tulokset ja niistä tehdyt päätelmät kuvaavat todellisuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 25).

Pohdin haastattelurunkoani tarkoin ja kävin sitä läpi yhdessä Keravan kaupungin Kasvatuksen ja opetuksen toimialan suunnittelijan kanssa. Onnistuin mielestäni luomaan sellaisen pohjan, jonka avulla saisin kerättyä opinnäytetyöni kannalta arvokasta tietoa päiväkotiryhmien lepohetkestä ja lapsen osallisuuden toteutumisesta siinä. Kuitenkin myöhemmin ymmärsin, että eräät haastattelurunkoni kysymyksistä on esitetty yksipuolisesti. Kysymyksinä oli esimerkiksi ”Onko ryhmässä lapsia, jotka eivät nuku lepohetken aikana?” tai ”Onko lepohekellä jotain toimintaa, mikä on kiellettyä?” Haastattelurungossa ei ollut kysymyksiä, jotka olisivat kartoittaneet tilanteen toista puolta, eli onko ryhmässä lapsia, jotka nukkuvat tai sitä, mikä on lepohekellä sallittua toimintaa. Haastattelutilanteiden avoin keskusteleva ote kuitenkin paikkasi näitä virheitä, ja keskustelimme lepohekkestä monesta eri näkökulmasta.

Lisäksi vasta äänitteitä purkaessani huomasin, että minulla oli välillä kiire edetä kysymyksissä eteenpäin, enkä aina huomannut tehdä tarkentavia kysymyksiä. Tämä lienee harjaantumattoman haastattelijan paheita. Koen kuitenkin, että onnistuin haastatteluissa saamaan olennaisen tiedon ryhmien lepohetkistä. Mielestäni tässä auttoi se, että onnistuin luomaan haastatteluista luontevia keskustelutilanteita, joissa myös haastateltavat rentoutuivat nopeasti. Tätä edesauttoi, että olin kevään aikana tullut haastatteleminen henkilöiden kanssa tutuiksi. Toistemme jonkinasteinen tunteminen rentoutti muuten mahdollisesti jännittävältä vaikuttavaa haastattelutilannetta ja koen, että haastateltavani vastasivat kysymyksiin luontevasti. Toisaalta tässä tulee vastaan objektiivisuus-subjektiivisuus -kysymys. Olenko onnistunut tarkastelemaan aineistoa objektiivisesti ulkoapäin, vai olenko huomaamattani täydentänyt aineistoa omilla käsityksilläni haastatteleminen henkilöistä ja heidän tavoistaan toimia? Tiedostin tämän riskin analyysiä tehdessäni ja pyrin tarkastelemaan tuloksia niin, ettei aikaisempi tietoni ja kokemukseni muokkaisi lopputulosta. Muutoin pyrin huolehtimaan laadullisen aineiston luetettavuudesta kuvaamalla analyysin etenemistä ja liittämällä tulosten esittelyjen yhteyteen runsaasti lainauksia alkuperäisestä aineistosta.

Opinnäytetyön venyminen vuoden mittaiseksi projektiksi ei kuulunut alkuperäiseen suunnitelmaan. Taukojen jälkeen työn jatkaminen oli vaivalloista ja vaati materiaalin läpi käymistä yhä uudelleen. Myös äänitteiden litteroinnin venyminen kahdella kuukaudella oli valitettavaa ja lisäsi työmäärää, sillä jouduin kuuntelemaan äänitteet useaan otteeseen, jotta pääsin jälleen aiheeseen sisälle. Toisaalta ymmärrykseni aiheesta on kasvanut hiljalleen tämän prosessin aikana. Ensin teoriaan tutustuminen avasi mustavalkoista käsitystäni levon merkityksestä ja sittemmin lastentarhanopettajan sijaisuus opetti minulle yhtä ja toista lepo hetken järjestämisestä päiväkodissa.

Opinnäytetyöni aihe syntyi henkilökohtaisesta palostani löytää uusia ratkaisuja toteuttaa päiväkodin lepo hetkeä. Työ sai alkunsa tilanteesta, jossa 3,5-vuotias poikani joutui päiväkodissaan lepäämään lepo hetkellä 1,5 tuntia, vaikka hän ei ollut nukahtanut levolla enää aikoihin. Tämä vaikutti hänen motivaatioonsa käydä päiväkodissa ja minun käsitykseeni lapsen edun toteutumisesta ja osallisuudesta varhaiskasvatuksessa. Olin pitkään vakuuttunut, että levolle käyminen unentarpeen vähennettyä ei olisi enää tarpeellista kaikille lapsille. Tämän opinnäytetyön myötä olen kuitenkin ymmärtänyt, että lepo hetkelle on paikkansa päiväkotiarjessa. Kuitenkin se, kuinka se tulee toteuttaa,

riippuu ryhmän tarpeista, eikä lasta tule makuuttaa vuoteessaan turhan pitkiä aikoja, vaan etsiä erilaisia tapoja toteuttaa lepoa. Näenkin, että tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut hieno oppimisprosessi, joka on muovannut omia käsityksiäni levon merkityksestä ja sen toteuttamisesta päiväkodissa.

Aiheeni käsitellessä lasten osallisuutta päiväkodin lepohetkellä olisi tässä työssä ollut mielekästä saada nimenomaan lasten ääni kuuluville. Aineisto olisi voinut koostua lasten haastatteluista ja havainnoinnista, minkä jälkeen olisi ollut hienoa ideoida ja suunnitella yhdessä lasten kanssa sitä, minkälainen mieluinen lepoetki voisi olla. Opinnäytetyötä aloittaessani totesin kuitenkin, että lasten haastatteleminen on oma taitolajinsa, johon en tämänhetkisellä osaamisellani vielä yllä ja päätin haastatella varhaiskasvattajia. Tulevaisuudessa toivoisin, että lapset saisivat olla aktiivisemmin luomassa ja muokkaamassa lepoetkikäytäntöä, ja että heidän äänensä tuotaisiin kuuluville esimerkiksi tulevissa opinnäytetöissä. Tulevana varhaiskasvatuksen opettajana haluan yhdessä lasten kanssa päästä keskustelemaan lepoetkestä, ja suunnittelemaan siitä lasten tarpeita vastaava rauhallinen ja mielekäs tilanne.

Lähteet

Alasuutari, Maarit 2010. Suunniteltu lapsuus. Keskustelut lapsen varhaiskasvatuksesta päivähoitossa. Tampere: Vastapaino.

Alasuutari, Maarit & Karila, Kirsti 2014. Vaikuta varhaiskasvatukseen. Lasten ja vanhempien kuuleminen osana varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessia. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014: 13. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koulutuspolitiikan osasto.

Helenius, Aili & Karila, Kirsti & Munter, Hilikka & Mäntynen, Pirkko & Siren-Tiusanen, Helena 2002. Pienet päivähoitossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: Wener Söderström Osakeyhtiö.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Kataja, Elina 2014. Yhteinen osallisuus varhaiskasvatuksen pedagogiikassa. Teoksessa Heikka, Johanna & Fonsén, Elina & Elo, Janniina & Leinonen, Jonna (toim.) 2014. Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Suomen varhaiskasvatus ry. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry.

Javanainen, Heidi 2016. Rentola Alhoniityn päiväkodissa - päiväleppökäytäntöjen uudistamista. Teoksessa Roos, Piia 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: Waasa Graphics Oy. 112-122.

Kajaste, Soili & Markkula, Juha 2011. Hyvää yötä – Apua univaikeuksiin. 2. Painos. Tallinna Raamatutrükikoda: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa.

Karila, Kirsti 2017. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa: Pedagogiikan aika 2017. Lastentarhanopettajaliitto. 9–11.

Keski-Rahkonen, Anna & Nalbantoglu, Minna 2015. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 7. uudistettu painos. Tallinna: Duodecim.

Lansdown, Gerison 2001. Promoting children's participation in democratic decision-making. Unicef. Innocenti Insight. Saatavana osoitteessa: <<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/insight6.pdf>>. Luettu 21.9.2017.

Merikanto, Ilona & Partonen, Timo & Lahti, Tuuli 2011. Evoluution säilyttämä uni. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2011; 127 (1). 57-64.

Mikkola, Petteri & Nivalainen, Kirsi 2009. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun kasvatukseen. 2. Painos. Pedatieto. Saarijärven Offset Oy.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Saatavana osoitteessa:

<http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf>. Luettu 17.9.2017.

Oranen, Mikko 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä. Sosiaali- ja terveysministeriön Lastensuojelun kehittämisohjelman osaraportti. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 7. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Oranen, Mikko 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Lapsen osallisuus. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>. Luettu 9.9.2018.

Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2011. Unikoulu aikuisille. Juva: Bookwell Oy.

Partonen, Timo 2015. Vuorokausirytmii ja unen säätely. Käypä hoito. Saatavana osoitteessa: <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=E85A8C2FE60266E47067CEC0CF633D98?id=nix01062>>. Luettu 21.9.2017.

Piironen, Tiina 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Helsinki: Kuunnelkaa meitä – Lasten osallisuushanke 2006-2007. Saatavana osoitteessa: <<http://docplayer.fi/5281840-Tiina-piironen-ohjaajan-opas-lasten-osallistavien-ryhmien-ohjaamiseen.html>>. Luettu 20.9.2017.

Reunamo, Jyrki 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Roos, Piia 2016. Mitä kuuluu? Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa. Vaasa: waasa Graphics Oy.

Saarenpää-Heikkilä, Outi 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV – kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietovaraston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa: <http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf>. Luettu 13.8.2018

Siren-Tiusanen, Helena 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 102. LIKES- tutkimuskeskus. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Staton, Sally & Irvine, Susan & Pattinson, Cassandra & Smith, Simon & Thorpe, Karen 2015. Sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep/ rest time in early childhood education and care. Queensland University of Technology. Australian Journal of Early Childhood. Dec 2015, Vol. 40 Issue 4. 77-86. Saatavana osoitteessa: <<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=b747d4a0-a3f4-492f-8630-30f93af0c0d2%40sessionmgr101>>. Luettu 30.9.2017.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. Uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.

Turja, Leena 2017. Lapsen osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, Eeva & Turja, Leena (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. Juva: Bookwell Digital. 38-55.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavana verkossa:
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 8.9.2018.

Unicef n.d. Mikä on lasten oikeuksien sopimus. Saatavana osoitteessa:
<<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>>. Luettu 17.9.2017.

Varhaiskasvatustilaki 2015/580. Annettu Helsingissä 8.5.2015. Saatavana osoitteessa:
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>>. Luettu 18.9.2017.

Weissbluth, Marc 2005. Healthy Sleep Habits, Happy Child. A step-by-step programme for a good night's sleep. Vermilion: Edbury Publishing.

YK:n lasten oikeuksien sopimus 59/1991. Saatavana osoitteessa:
<<http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060#idp451513776>>. Luettu 17.9.2017.

Haastattelurunko

1. Lepohetkikäytäntö

- Mikä on mielestäsi lepo hetken merkitys lapsille?
- Minkälainen lepo hetki on ryhmässäsi ja miten se on järjestetty?
- Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat rauhallisen lepo hetken syntymiseen?
- Onko lepo hetken toteuttamisesta keskusteltu henkilökunnan kesken, tehty yhtenäisiä linjauksia?
 - Jos on, minkälaisia?
- Ovatko päiväkodin johtaja ja lasten huoltajat osallistuneet lepo hetken suunnitteluun?
- Haluaisitko toteuttaa lepo hetken jotenkin toisin, muuttaa nykyistä käytäntöä?
 - Jos haluaisit, niin miten?

2. Lapsen yksilölliset tarpeet ja toiveet

- Minkälaisia yksilöllisiä tarpeita ryhmäsi lapsilla on lepo hetkeen liittyen?
- Onko lasten yksilöllisiä tarpeita huomioitu lepo hetken järjestämisessä?
 - Jos on, miten?
 - Jos ei ole, niin mitkä tekijät estävät lapsen tarpeiden huomioon ottamisen?
- Onko ryhmässä lapsia, jotka eivät nuku lepo hetken aikana?
 - Jos on, mistä tämä mielestäsi johtuu?
- Onko ryhmässä lapsia, jotka vastustavat levolle käymistä?
 - Jos on, miten?
 - Miten toimit tällaisessa tilanteessa?
 - Onko henkilökunnan kesken sovittu menettelyjä, miten toimitaan tällaisessa tilanteessa?
- Mikä on kiellettyä toimintaa lepo hetkellä?
 - Rajataanko lapsia lepo hetkellä/ miten kiellettynä pidettyyn toimintaan puututaan?

3. Lapsen osallisuus

- Miten ymmärrät lapsen osallisuuden?

- Miten lasten osallisuus näyttäytyy lepohetkellä?
- Onko lapset otettu mukaan lepohetken suunnitteluun ja toteuttamiseen?
 - Jos on, miten?
 - Minkälaisia ideoita lapsilta tuli? Onko niitä toteutettu?
- Saako lapsi itse vaikuttaa siihen, miten viettää lepohetken?
- Onko lapsi mielestäsi kyvykäs päättämään itse siitä, lepääkö vai ei?