

Ihalainen Sini

**UNEN TARVE JA SEN MERKITYS
VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN
KEHITYKSELLE**
Opas vanhemmille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosiaalialan koulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi AMK
Tekijä/Tekijät	Sini Ihalainen
Työn nimi	Unen tarve ja sen merkitys varhaiskasvatusikäisen lapsen kehitykselle - Opas vanhemmille
Toimeksiantaja	Marian Tarha Oy
Vuosi	2023
Sivut	27 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja(t)	Maija Olli

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajalleni eli Marian Tarha Oy:lle käyttöön pieni opas varhaiskasvatusikäisen lapsen unen tarpeesta ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle. Tavoitteena oli, että opas jaetaan päiväkodeissa perheille ja sen myötä vanhempien tietämys lapsen unesta lisääntyisi.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu aiempaan tutkimustietoon aiheesta eli varhaiskasvatusikäisen lapsen unesta. Teoriaosuudessa käsitellään lapsen unen tarvetta, sen merkitystä lapsen kehitykselle ja sitä, millaisia vaikutuksia unen puutteella lapselle on. Tästä teoreettisesta viitekehyksestä on poimittu tärkeimmät asiat oppaaseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä konstruktivistista mallia käyttäen. Tässä mallissa käytettiin tutkimuksellista kehittämisotetta, laajaa menetelmäosaamista ja dialogista keskustelua. Mallin mukaisesti prosessin aikana hanketta arvioitiin useampaan kertaan niin kollegoilta kuin vanhemmilta saadun palautteen perusteella. Tiimipalaverit, joissa opinnäytetyöstä käytiin dialogista keskustelua, toimivat kehittämistyön ajan yhtenä kehittämismenetelmänä.

Opinnäytetyöprosessin aikana selvisi, että usein vanhempien tietämys lapsen unesta ei ole riittävää, joten tämän kaltaiselle oppaalle on tarvetta. Myös varhaiskasvattajat kaipaavat lisää tietoa lapsen unesta, jotta he pystyvät keskustelemaan aiheesta vanhempien kanssa ja perustelemaan, miksi uni on tärkeää pienelle lapselle.

Tämän opinnäytetyön lopullisena tuotoksena syntyi opas, jonka avulla Marian Tarha oy:n päiväkotien asiakkaina olevat perheet saavat lisätietoa lapsen unesta. Oppaassa kerrotaan lyhyesti, mikä on riittävä määrä unta lapselle, millainen on unen merkitys lapselle ja millaiset ovat unen puutteen aiheuttamat vaikutukset lapsen käytökselle ja kehitykselle.

Asiasanat: varhaiskasvatus, päiväuni, vanhemmuus

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Sini Ihalainen
Thesis title	The need for sleep and its significance for the development of a child in early childhood - guide for parents
Commissioned by	Marian Tarha Oy
Time	2023
Pages	27 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Maija Olli

ABSTRACT

The purpose of this functional thesis was to produce a small guide for my commissioner. The guide contains information about the need for sleep of a child in early childhood and its importance for the child's development. The intention was that the guide will be distributed to families in daycare centers, and with it parents' knowledge of their child's sleep would increase.

The thesis was a functional thesis and implemented as a development work using a constructivist model. In this model, a research-based development approach, extensive methodological expertise and dialogic discussion were used. According to the model, during the process, the project was evaluated several times based on the feedback received from both colleagues and parents. Meetings with my colleagues, where the thesis was discussed dialogically, functioned as one of the development methods during the development work. The theoretical reference framework of this thesis is based on previous research data on the subject, i.e. the sleep of a child in early childhood. The theory part discusses the child's need for sleep, its importance for the child's development and the effects of the lack of sleep on the child. The most important things have been extracted from this theoretical framework for the guide.

The findings of the thesis have showed that parents do not always have enough knowledge of a child's sleep. So there is a need for this guide. The final product of this thesis helps the families who are customers of Marian Tarha daycare centers get more information about a child's sleep. The guide briefly explains what a sufficient amount of sleep for a child is, what the importance of sleep for a child is, and what the effects of the lack of sleep on the child's behaviour and development are. With this information families can find better ways to act with their children and maybe let them sleep more.

Keywords: early childhood education, nap, parenthood

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA	8
3	AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA	8
4	VARHAISKASVATUS	11
4.1	Varhaiskasvatuksen tehtävä	11
4.2	Varhaiskasvatusikäinen lapsi	12
4.3	Varhaiskasvatuksen perustoiminnot	12
5	UNI	13
5.1	Univaiheet	14
5.2	Univaiheiden vaihtelu	14
6	UNEN TARVE JA MERKITYS LAPSELLE	15
6.1	Unen vaikutukset lapsen oppimiselle ja kehitykselle	16
6.2	Unen puutteen vaikutukset lapselle	17
6.3	Päivälepo varhaiskasvatuksessa	18
6.4	Nukkuminen kotona	19
7	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	20
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
7.2	Opinnäytetyöni tavoite, sen tarkoitus ja kehittämistehtävä	21
8	KUVAUS OPINNÄYTETYÖN PROSESSISTA	22
8.1	Aloitus- ja esivaihe	23
8.2	Työstövaihe	24
8.3	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	25
9	POHDINTA	25
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	27
9.2	Jatkokehittäminen	28
	LÄHTEET	29

LIITTEET

Liite 1. Tietosuojailmoitus

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Opas

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee varhaiskasvatuskäisen lapsen unen tarvetta ja sen merkitystä lapsen kehitykseen, käytökseen ja oppimiseen. Toimeksiantaja opinnäytetyössäni on Marian Tarha oy, joka tarjoaa varhaiskasvatuspalveluita Haminassa. Opinnäytetyöni aihe on toimeksiantajalta, joka piti varhaiskasvatuskäisen lapsen unen tarpeen ja sen merkityksen selvitystä tarpeellisena. Päiväunien nukkuminen herättää paljon erilaisia tunteita niin kasvattajissa kuin vanhemmissa. Tämä aihe on toimeksiantajan edustajan mukaan puhuttanut jo vuosia, ja he toivovat saavansa opinnäytetyöstäni apua päivittäiseen haasteeseen. Opinnäytetyöni lopputuotoksena on vanhemmille suunnattu opas, joka käsittelee unen tarvetta ja sen merkitystä varhaiskasvatuskäiselle lapselle. Toiveena on, että opas herättäisi vanhemmat ajattelemaan unen hyötyjä tarkemmin ja he pystyisivät sen pohjalta miettimään perheelleen sopivia toimintamalleja ilman, että lasten tarvitsee kärsiä unen puutteesta. Monet vanhemmat toivovat, että lapsi ei nukkuisi päivisin ollenkaan tai hänet herätetään kesken päiväunien, jotta nukahtaminen illalla kotona sujuisi helpommin ja aiemmin. Päiväkodin ammattilaisten kokemuksen mukaan osa lapsista ei kuitenkaan jaksaisi herätä silloin, kun vanhempien antama kellonaika on, vaan lapsella olisi selkeästi tarve nukkua pidemmät unet. Kesken unien herätetyt lapset saattavat olla hyvinkin huonolla tuulella ja itkuisia, eivätkä jaksaa iltapäivällä kunnolla keskittyä leikkeihin tai peleihin.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia. Tämä hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen toteutuu antamalla lapselle mahdollisuus päivän aikana rauhoittumiseen ja lepoon sekä tarjoamalla monipuolista ja terveellistä ravintoa. Myös virikkeellinen, pedagoginen toiminta on osa hyvinvoinnin ylläpitämistä ja edistämistä. Varhaiskasvatuksessa pidetään huolta lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Päivälepo, kuten myös ruokailu, pukeminen, riisuminen ja hygieniasta huolehtiminen ovat merkittävä osa lapsen päivää ja tärkeä osa pedagogista toimintaa. Edellä mainitut tilanteet luetaan varhaiskasvatuksessa perustoiminnoiksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23, 33.) Kettukankaan (2017, 19) mukaan varhaiskasvatuksessa päivittäisestä toiminta-ajasta 40–60 % menee perustointojen parissa. Näistä perustoiminnoista ei kuitenkaan ole tehty moniakaan

tieteellisiä tutkimuksia, eikä niistä kerrota varhaiskasvatusta käsittelevissä opikirjoissa itsenäisinä asioina vaan usein ne hukkuvat muiden, niin sanotusti tärkeämpien käsitteiden sekaan.

Kasvatusyhteistyö vanhempien kanssa on tärkeässä roolissa varhaiskasvatuksessa, joten vanhempien toiveet otetaan huomioon. Erilaisten toiveiden avulla edistetään varhaiskasvatuksen tavoitteita sekä pedagogisen toiminnan toteutumista. Yhteistyötä tehtäessä huomioidaan perheiden erilaiset tarpeet ja toiveet ja huomioimisen tavoitteena on, että huoltajat ja henkilöstö yhteistyössä sitoutuvat lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen ja tukemiseen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 35.) Tilaajani Marian Tarha oy:n päiväkodit sijaitsevat Haminassa. Haminan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaan toimintatavoista varhaiskasvatuksessa tulee olla yhtenäinen linja huoltajien ja varhaiskasvatuksen välillä (Haminan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 11). Kasvatusyhteistyön tavoitteena on siis löytää jokaiselle perheelle sopivimmat toimintatavat niiden resurssien puitteissa, joita varhaiskasvatuksessa on käytössä. Näiden keskustelujen pohjalta varhaiskasvattajat yrittävät löytää päivittäisissä toimissa niin sanotun kultaisen keskitien, jossa vanhempien toiveet tulevat huomioitua, mutta lapsen tarpeet ja päivittäinen pedagogiikka ei kärsi.

Opinnäytetyössäni kehittämistyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatusikäisen lapsen unen tarvetta ja merkitystä käsittelevä opas tilaajani käyttöön. Pääpaino työssä on unen merkityksessä lapsen kykyyn oppia uusia asioita ja unen ja sen puutteen vaikutuksessa lapsen käytökselle. Opinnäytetyön ja oppaan tavoitteena on ensisijaisesti lisätä vanhempien tietämystä unen tarpeesta, tärkeydestä ja merkityksestä lapselle. Pyrin opinnäytetyölläni vastaamaan tiedon puutteeseen tärkeästä asiasta ja osaltani lisään vanhempien tietämystä tästä aiheesta. Todennäköisesti myös varhaiskasvatuksen ammattilaiset saavat aiheesta uutta tietoa oppaan lukemisen myötä. Mielestäni edes kaikilla varhaiskasvatuksen ammattilaisilla ei ole riittävästi tietoa unen merkityksestä lapsen kehitykselle.

2 TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantajana minulla opinnäytetyössä on Marian Tarha Oy. Kyseessä on haminalainen yksityinen päiväkotit, joka on aloittanut toimintansa vuonna 2011 ja se tuottaa palvelusetelin avulla kaupungille varhaiskasvatuspalveluita. Marian Tarha toimii kahdessa eri yksikössä (Leiritien ja Marinkujan päiväkodit) ja olen itse työskennellyt näistä molemmissa. Tällä hetkellä työskentelen Marinkujan päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajana. Teen määräaikaista sijaisuutta tämän toimikauden ajan. Olen tehnyt sijaisuuksia tälle samalle työnantajalle syksystä 2019 alkaen, eli talo, henkilökunta ja yksiköiden toimintatavat on minulle hyvin tuttuja.

Päädyimme toimeksiantajan kanssa yhdessä siihen, että teen pienen oppaan unen tarpeesta ja merkityksestä, ja sitä voidaan jakaa päiväkodeissa asiakaina oleville perheille, jotta vanhemmat saisivat lisää tietoa aiheesta ja ymmärtäisivät nykyistä paremmin unen merkityksen lapsen kehitykselle ja oppimiselle ja toisaalta sen puutteen vaikutukset lapsen käytökselle. Koska työskentelen toimeksiantajalleni, on yhteistyön tekeminen helppoa. Pystyn helposti kommunikoiimaan esimieheni ja kollegojen kanssa ja kysymään palaverissa heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan aiheesta. Koska työskentelen tällä hetkellä Marinkujan yksikössä, käyn palaveriteitä tämän yksikön henkilökunnan kanssa. Marinkujan yksikössä työskentelee viisi kasvatusvastuussa olevaa varhaiskasvatuksen ammattilaista, joista kaksi on opettajia ja kolme varhaiskasvatuksen hoitajaa. Päiväkodin toimitusjohtaja työskentelee tällä hetkellä eri yksikössä kuin minä, mutta hänet tavoitan tarvittaessa puhelimitse tai voin mennä käymään hänen luonaan. Yksiköt sijaitsevat vajaan kilometrin päässä toisistaan, joten matka ei ole este.

3 AIEMPAA TUTKIMUSTIETOA AIHEESTA

Varhaiskasvatusikäisen lapsen unen tärkeydestä ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle on jonkun verran tehty opinnäytetöitä viime vuosina ja niitä lukiessa kävi ilmi, että vanhempien tiedon lisäämiselle tästä aiheesta on tarvetta. Monessa näistä töistä todettiin, että vanhempien tietoisuus unen merkityksestä ei ole riittävä ja sen vuoksi vanhemmat eivät aina osaa toimia lapsensa parhaaksi. Monessa työssä mainittiin myös, ettei meidän varhaiskasvatuksen ammattilaistenkaan tiedot nukkumisesta ja unesta ole aina riittävällä

tasolla. Mielestäni ajankohtaisin löytämäni opinnäytetyö oli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelija Doruntine Hulajin (sosionomi AMK) vuonna 2022 tekemä opinnäytetyö Kouvolan kaupungille, jonka otsikkona oli Varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa.

Kyseisessä opinnäytetyössä jatkotutkimusehdotuksena on tarve kehittää vanhempien tiedottamista varhaiskasvatuksessa, sillä merkittävä osa kyselyyn vastanneista vanhemmista oli kokenut, että he eivät ole saaneet riittävästi tietoa varhaiskasvatuksen päivälepo- ja unikäytännöistä tai unen merkityksestä lapsen aivojen kehitykselle. Omalla tavallaan työni vastaa tähän tarpeeseen, vaikka teen työni eri kaupungissa. Mielestäni tämä aiempi työ osoittaa, että tarvetta kyseiselle oppaalle on.

Doruntine Hulajin (2022, 31) opinnäytetyössä on tehty kysely varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja vastauksissa nousi esiin, kuinka päiväunien väliin jääminen vaikuttaa joidenkin lasten käytökseen. Usein lapset, joiden päiväunet jäävät väliin syystä tai toisesta, ovat iltapäivällä kiukkuisempia ja heidän toimintansa muuttuu yliaktiiviseksi. Kasvattajien mukaan joskus vanhemmiltakin tulee palautetta, että illalla kotona lapsi on ollut levoton ja ärtynyt. Lapset käytös poikkeaa normaalista ja he saattavat nauraa ja kikattaa turhillekin asioille tai he ovat itkuisempia ja hakeutuvat normaalia enemmän konfliktitilanteisiin. Kasvattajien mukaan lapsista huomaa selkeästi, että heidän jaksamisensa on mennyt yli.

Kyseisessä opinnäytetyössä oli tehty kysely vanhemmille ja heidän vastuksissaan kävi ilmi, että suurin osa vanhemmista piti lasten päiväunia ja -lepoa tärkeänä asiana. Vanhemmat kokivat, että lapsi jaksaa kotona illat paljon paremmin, kun hän saa levätä tai nukkua päiväkodissa. (Hulaj 2022, 47–48.)

Sekä vanhempien että kasvattajien vastauksissa oli tullut esiin, että päiväkodissa vietetyt päivät ovat lapselle raskaampia kuin vapaapäivät, sillä päiväkotiympäristö on vilkas ja äänekäs ja tämä väsyttää lasta. Sen vuoksi monet vanhemmat toivovat ja sallivat, että lapsi nukkuu päiväkodissa päiväunet vaikka vapaapäivinä ei kotona nuku. (Hulaj 2022, 51–52.)

Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijat Malkki, Puhakka ja Toivanen ovat tehneet vuonna 2015 oppaan lapsen unen tarpeesta päiväkodin henkilökunnalle sekä vanhemmille. Heidän opinnäytetyössään oli suunniteltu ja toteutettu lapsen unen tarvetta käsittelevä opas. Oppaassa esiteltiin 1–6-vuotiaiden lasten unen tarpeen lisäksi millainen vanhempien merkitys on lapsen unen tuki-jana. Heidän työnsä oli lähtenyt henkilökunnan tarpeesta saada lisätietoa lapsen unen tarpeesta ja keinoista turvata riittävä uni. Henkilökunta koki, että heillä ei ole riittävää kykyä ja tietoa vastata vanhempien heille esittämiin kysymyksiin koskien lapsen unen tarvetta sekä sen merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Oppaan avulla tietoa pystyttiin jakamaan niin henkilökunnalle kuin vanhemmille.

Vesalainen (2013) on tehnyt Pro gradu -tutkielmansa 3–5-vuotiaiden lasten päiväunesta ja päiväleuvosta sekä unipedagogiikasta päiväkotiryhmissä. Hänen tutkielmassaan todetaan, että päiväunia ei juurikaan käsitellä varhaiskasvatuskoulutuksen opetussisällöissä tai edes varhaiskasvatussuunnitelmassa. Tässä Pro gradussa todetaan myös, että tutkimustieto päiväkotien päiväunista on melko vähäistä ja kuitenkin tutkimuksen mukaan tämän kaltaiselle tiedolle olisi suuri tarve.

Tutkielmassaan Vesalainen toi esille, että varhaiskasvatuksessa tapahtuvissa päivälepokeskusteluissa vanhempien toiveet lastensa unelle ovat saaneet suuren roolin. Näiden toiveiden rinnalle esiin nousi ristiriita, sillä lastentarhanopettajilla on huoli lasten riittävästä unensaannista. Tutkielman yhteenvetona Vesalainen toteaa, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset kaipaavat lisää tietoa päiväunien ja -levon merkityksestä lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Tämän lisätiedon turvin ammattilaiset pystyvät keskustelemaan aiheesta vanhempien kanssa ja perustelevaan toimintaansa päivälepoikäntöjen suhteen. (Vesalainen 2013, 82–83.)

Nämä edellä esitellyt opinnäytetyöt ja Pro gradu -tutkielma osoittavat mielestäni, että varhaiskasvatuksen kentällä on tarvetta tämän kaltaisille tutkimuksille ja oppaille. Kaikissa töissä nousi esiin, että vanhemmilla ei aina ole riittävästi tietoa unen merkityksestä lapsen kehitykselle ja sen puutteen vaikutuksesta lapsen käytökselle ja oppimiselle. Myös varhaiskasvatuksen ammattilaiset tarvitsevat lisätietoa aiheesta lisätäkseen omaa ammattitaitoaan. Tiedon

avulla he pystyvät paremmin keskustelemaan vanhempien kanssa ja peruste-
lemaan tehtyjä valintoja.

4 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painotuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 2. §). Varhaiskasvatus on ensimmäinen osa suomalaisesta koulutusjärjestelmästä ja sen tarkoitus on auttaa lasta alkuun oppimisen polulla järjestämällä monipuolista pedagogista toimintaa (Opetushallitus 2022).

4.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista sekä tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Osaltaan varhaiskasvatuksen tärkeä tehtävä on myös ehkäistä syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot edesauttavat lasten osallisuutta. Myöhemmässä vaiheessa nämä opitut tiedot auttavat lasta kasvamaan aktiiviseksi toimijaksi yhteiskunnassa. Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida lapsen yksilöllinen tuen tarve ja järjestää tukea silloin, kun lapsi sitä tarvitsee. Varhaiskasvatusta tehdään yhteistyössä huoltajien kanssa ja sen tarkoitus on tukea myös kotona tehtävää kasvatustyötä. Lapsen osallistuminen varhaiskasvatukseen mahdollistaa vanhempien työssäkäynnin tai opiskelun. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 14; Opetushallitus 2022.)

Varhaiskasvatuslain mukaisesti varhaiskasvatusta suunniteltaessa, järjestettäessä tai tuotettaessa on aina ensisijaisesti huomioitava lapsen etu. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 4. §.) Lapsen etua on arvioitava ja se on otettava kaikin tavoin huomioon niin yksittäistä lasta kuin lapsiryhmiä koskevissa toimissa ja ratkaisuissa. Lapsen etu harkitaan ja arvioidaan aina tapauskohtaisesti lapsen tilanne ja tarpeet huomioiden. Kun varhaiskasvatuksessa tehdään lapsen edun mukaisia ratkaisuja, toteutuu silloin varhaiskasvatuksen tavoitteet ja tehtävät lain edellyttämällä tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 30.)

Varhaiskasvatuksen eri toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta eli esimerkiksi kerho- ja leikkitoiminta (Opetushallitus 2022). Itse työskentelen päiväkodissa, joten tässä työssä puhuttaessa varhaiskasvatuksesta, tarkoitetaan päiväkotitoimintaa.

4.2 Varhaiskasvatusikäinen lapsi

Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä varhaiskasvatusikäinen lapsi. Opetushallituksen mukaan varhaiskasvatus kattaa ikävuodet 0–6 eli lapsen elämän ensimmäiset vuodet sinne asti, kunnes lapsi aloittaa peruskoulun 7-vuotiaana (Opetushallitus 2022).

Lapset aloittavat varhaiskasvatuksessa monen eri ikäisinä. Pienimmät lapset ovat alle vuoden vanhoja aloittaessaan varhaiskasvatuksen. Oman kokemukseni mukaan yleisin ikä aloittaa varhaiskasvatuksessa on 1,5–3-vuotta. On myös mahdollista, että lapsi ei osallistu varhaiskasvatukseen, vaan aloittaa vasta 6-vuotiaana esikoulun. Omassa yksikössäni lapset ovat tällä hetkellä iältään 1–5-vuotiaita, joten tässä opinnäytetyössä puhuttaessa varhaiskasvatusikäisestä lapsesta tarkoitetaan tämän ikäisiä lapsia.

4.3 Varhaiskasvatuksen perustoiminnot

Varhaiskasvatusta toteutetaan henkilöstön, lasten, heidän vanhempiensa, yhteistyötahojen ja ympäristön yhteistoimintana, jossa kasvatus, opetus ja hoito muodostavat ehjän kokonaisuuden. Lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista edistetään ja seurataan kokonaisvaltaisesti. Päivälepo varhaiskasvatuksessa on tärkeä osa päivän perustoimintoja. Muita perustoimintoja ovat esimerkiksi ruokailu, WC-käynnit, pukeutuminen, ulkoilu ja leikki. Perustoiminnot ovat varhaiskasvatuksen menetelmä leikin, opetuksen, juhlien ja retkien rinnalla ja ne ovat myös kasvatus- ja opetustilanteita. Näiden perustoimintojen parissa lapsi oppii muun muassa vuorovaikutustaitoja ja itsestään huolehtimista ja näin ollen perustoiminnot ovat merkityksellinen osa lapsen päivää varhaiskasvatuksessa ja niissä lapsi oppii tärkeitä taitoja, joita myöhemmin elämässä tarvitsee. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 23; Kettukangas 2017, 23.)

Ajallisesti suurin osuus varhaiskasvatuspäivästä kuluu perustoimintojen parissa. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän perustoimintoihin käytetään aikaa. Perustoimintoihin käytetty aika tukee osaltaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Kettukangas 2017, 155.)

Kuten edellä on mainittu, lapsen päivästä suurin osa kuluu perustoimintojen parissa ja näissä toimissa lapsi oppii arjessa tarvittavia toimia, kuten vaatteiden pukemista ja riisumista, ruokailutapoja, rauhoittumista ja henkilökohtaista hygieniaa. Päivälepo on tärkeä osa lapsen varhaiskasvatuspäivää. Päivälepo voi tarkoittaa nukkumista tai lepäämistä rauhallisessa tilassa esimerkiksi satua kuunnellen. Koska opinnäytetyöni aihe on unen merkitys ja tarve, käsittelen työssäni aihetta pääsääntöisesti unen näkökulmasta.

5 UNI

Ihmiselle uni on välttämätöntä, jotta keho ja aivot elpyvät päivän tuomista rasituksista. Kun ihminen valvoo, hänen aivoihinsa kertyy erilaisia kuona-aineita. Syvän unen aikana aivojen alueen aineenvaihdunta moninkertaistuu valveaoloon verrattuna ja sen seurauksena kertyneet kuona-aineet poistuvat aivoselkäydinnesteen kautta ja aivojen energiavarastot täyttyvät. Unen puute voi johtaa siihen, että kuona-aineet eivät poistu, vaan kertyvät aivoihin. Pitkällä aikavälillä tämä voi edesauttaa esimerkiksi muistisairauksien syntyä. Uni on siis todella tärkeää niin fyysiselle terveydelle kuin mielenterveydelle sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. (Huotilainen 2019, 107–108; Huutoniemi & Partinen 2015, 7–8.)

Nukkuminen on elintärkeää ihmiselle ja vietämmekin noin kolmasosan elämästä unessa. On selvää, että unen tehtävä on palauttaa ihmisen elimistö valvomisen aiheuttamista rasituksista. Pitkäaikainen valvominen tai huonosti nukkuminen aiheuttaa ihmiselle niin fyysisiä kuin psyykkisiä oireita. Liian vähäinen uni vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn heikentäen sitä. On siis tärkeää, että ihminen nukkuu riittävästi ja unen laadun tulisi olla hyvä, jotta palautuminen on mahdollista.

5.1 Univaiheet

Ihmisen unessa vuorottelevat neljä eri univaihetta: torke, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni. Kun ihminen nukahtaa, hän vaipuu ensin eräänlaiseen rentouden tilaan eli torkkeeseen. Torkkeeseen vaipuessa ihmisen tietoisuus ympäristöstä heikkenee ja ajatus harhailee, mutta taju ympäristöstä säilyy vielä jonkin asteisena. Torkkeen aikana ei vielä toteudu unen eheyttävät ja hyvää tekevät vaikutukset. Normaalisti yöunesta noin viisi prosenttia on torketta. Torkkeesta ihminen siirtyy pian kevyeen uneen. Noin puolet ihmisen yöunesta on kevyttä unta, ja sen aikana unen hyvää tekevät ja palauttavat toiminnot alkavat jo tapahtua, mutta eivät yhtä voimakkaasti kuin syvän unen vaiheessa. Hyväuni-
nen ihminen on noin puolen tunnin kuluttua nukahtamisestaan syvässä unessa. Syvän unen aikana sydämen syke on matala ja rentoutuminen täydellistä. Tässä unen vaiheessa aivot siis elpyvät ja kertyneet kuona-aineet poistuvat, myös kasvuhormonin erittyminen tapahtuu tässä unen vaiheessa. Noin neljäsosa ihmisen yöunesta on syvää ja se nukutaan pääosin ensimmäisten 4–5 tunnin aikana. REM-unen aikana ihminen näkee unia ja hän on aktiivinen. Hengitys on epätasaista, sydämen syke kiihtyy ja silmät saattavat liikkua nopeastikin luomien alla. Vauvoilla REM-unta on jopa puolet unesta, kun aikuisella määrä on noin 20 prosenttia. (Härmä & Sallinen 2004, 26–28; Huutoniemi & Partinen 2015, 29–32.)

5.2 Univaiheiden vaihtelu

Univaiheissa on noin 90 minuutin sykli. Alkuyöstä sykli koostuu muutaman minuutin torkkeesta, jonka jälkeen tulee 10–25 minuuttia kestävä kevyt uni. Kevyen unen jälkeen tulee syvän unen vaihe, joka kestää yleensä 25–45 minuuttia. Syvän unen jälkeen ihminen siirtyy REM-unen vaiheeseen, joka kestää vain muutaman minuutin. Kun ihminen nukkuu ja yö etenee, unisykliä rakenne muuttuu merkittävästi. Sykleissä oleva syvän unen osuus vähentyy ja vastaavasti REM-unen osuus nousee. Aamuyön viimeisissä unisykleissä syvää unta ei enää ole ollenkaan tai sitä on hyvin vähän. Tämä tarkoittaa sitä, että unen tarve on jo vähentynyt ja elimistö alkaa valmistautua heräämiseen. Normaaliin yöuneen kuuluu myös lyhytkestoiset heräämiset kesken unen, kunhan niitä ei ole kahta enempää yön aikana. (Härmä & Sallinen 2004, 31–32.)

6 UNEN TARVE JA MERKITYS LAPSELLE

1–2-vuotias lapsi tarvitsee vuorokaudessa noin 13 tuntia ja leikki-ikäinen eli 3–5-vuotias noin 10–13 tuntia unta. Päiväunet kuuluvat osana lapsen vuorokautiseen unen tarpeeseen. Täytyy kuitenkin muistaa, että unen tarve on yksilöllistä ja joku pärjää lyhyemmillä unilla kuin toinen. Lapsen tarvitsemaan unen määrään vaikuttavat monet asiat, esimerkiksi aamuhäämisen ajankohta, päivän aktiivisuuden taso, lapsen oma rytmi ja se, kuinka levollista nukuttu uni on. Nukuttujen tuntien tarkkailun sijaan tärkeämpää on, että riittävän unen jälkeen lapsi herää virkeänä. Pieni lapsi ei nukahda pakottamalla, vaan hänen täytyy olla väsynyt, jotta hän pystyy nukahtamaan. Lapsi ei myöskään nuku yli oman tarpeensa, vaan juuri sen verran kuin hän unta tarvitsee ollakseen virkeä ja jaksakseen päivän touhut. Lapsi jättää päiväunet pois omaan tahhtiinsa, yleensä noin 4–6-vuoden iässä. Lapsi tarvitsee päivän aikana lepoa kuitenkin aina kouluikäiseksi asti aivojen kehittymisen vuoksi. Aivot tarvitsevat päivän aikana hengähdystauon kiireestä ja metelistä. Pienillä lepo on nukkumista, isommilla yleensä lepäämistä rauhallisessa ympäristössä. (Ojanen ym. 2011, 214–215; Litja & Oinonen 2000, 43, 109; Saarenpää-Heikkilä 2007, 18.)

Pieni lapsi tarvitsee unta enemmän kuin aikuinen, jotta hän pysyy toimintakykyisenä ja selviää päivittäisistä toimista ja touhuista. Lapsen tarvitsema unimäärä on kuitenkin yksilöllinen kuten aikuisillakin. Jos lapsen päivät ovat täynnä touhua ja aktiivista tekemistä, hän todennäköisesti tarvitsee unta enemmän kuin rauhallisempina päivinä. Pienen lapsen keho sekä kaiken aikaa kehittyvät aivot tarvitsevat tauon päivän aikana, sillä uni auttaa uusien asioiden oppimista ja muistamista. Oppiakseen uusia taitoja lapsen aivot tarvitsevat lepotauon päivän aikana. Varhaiskasvatuksessa päivän aikana opetellaan monia lapselle uusia asioita ja lapsen tulee pystyä omaksumaan paljon uusia taitoja ja tietoja. Hyvin nukkunut lapsi on pirteämpi ja hän jaksaa leikkiä, keilla uusia asioita ja osallistua kaikenlaiseen toimintaan. Riittävä ja laadukas uni edistää lapsen luovuutta, vaikuttaa positiivisesti lapsen keskittymiskykyyn sekä mielialaan. Uni vaikuttaa kaikin puolin positiivisesti lapsen suhteisiin muihin ihmisiin sekä sosiaaliseen elämään ja hänen itsetuntoonsa. (Ahonen & Roos 2021, 141; Aivosäätiö 2022.)

Pieni lapsi oppii valtavasti uusia asioita ja lapsi tarvitsee runsaasti unta. Näiden varhaisen kehityksen vuosien aikana lyhyetkin unijaksot parantavat lapsen oppimiskykyä ja muistisuoriutumista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 163.) Oikein ajoitetut päiväunet takaavat lapselle hyvin nukutun yön. Jotta tämä yhtälö toteutuu, on päiväunille mentävä ajoissa, viimeistään kello 13, muuten unirytmii venyy myös illalla. Jos lapsi käy nukkumaan ajoissa ja herää päiväunilta kello 15 mennessä, päiväunien nukkuminen ei tutkimusten mukaan vaikuta illalla nukahtamiseen. (Litja & Oinonen 2000, 107–109.)

6.1 Unen vaikutukset lapsen oppimiselle ja kehitykselle

Pienen lapsen nukkuessa hänen aivoissaan tapahtuu valtavan paljon asioita. Hereillä ollessaan lapsen hermosto ja aivot vastaanottavat suuren määrän ärsykyksiä ja nukkuessaan lapsi tallentaa opitut asiat pitkäkestoiseen muistiin ja jäsentele uutta tietoa vanhojen sekaan luoden näin kokonaiskuvaa opituista asioista. Tämä pätee niin motoristen kuin kielellisten taitojen oppimiseen. Riittävä uni tukee oppimisen mahdollistavia toimintoja, kuten muistiprosesseja ja keskittymiskykyä. Kasvuhormoni erittyy syvässä unessa ja sen vuoksi uni on tärkeää, jotta lapsi kasvaa ja kehittyy. (Huotilainen 2019, 149; Saarenpää-Heikkilä 2007, 23—27, 29–30; Helenius ym. 2001, 79–81.)

Nukkuessaan lapsi käsittelee päivän aikana koettuja tunteitaan, pelkojaan ja muita vaikeita asioita, joten uni on tärkeää myös lapsen tunne-elämälle. Kun unen aikana pystyy käsittelemään etenkin vaikeita ja pelottavia tunteita, pystyy ne seuraavan kerran kohdatessaan pysymään rauhallisempana. Jos näitä tunteita ei pysty käsittelemään unen aikana riittämättömän tai huonolaatuisen unen vuoksi, voi seurauksena pahimmillaan olla masennusta tai ahdistuneisuutta. Riittävä uni auttaa lasta myös ylläpitämään tarkkaavaisuuttaan ja hallitsemaan impulssejaan. (Aivosäätiö 2022; Huotilainen 2019, 102–103)

Rebecca Gómez on tutkinut lasten kielenoppimista tutkimusryhmineen noin 15 kuukauden ikäisillä lapsilla. Lapsille opetettiin kieltä ja osa lapsista nukkui kielenopiskelun jälkeen päiväunet kun toiset eivät. Lapset, jotka nukkuivat päiväunet oppivat tutkimuksen mukaan sanoja ja kieliopin paremmin kuin vertailuryhmä. Tämä tutkimus osoittaa osaltaan päiväunien tärkeyden pienen lapsen oppimiselle. (Huotilainen 2019, 106.)

Amerikassa tehtyjen tutkimusten mukaan jopa neljäsosa alle 5-vuotiaista ei nuku riittävästi. Kun tiedetään, että liian vähäinen uni on yhteydessä immuunijärjestelmän ongelmiin, liikalihavuuteen, sydän- ja verisuonitautien riskiin ja jopa ahdistuneisuuteen ja masennukseen, on tutkimuksessa todettu liian vähän nukkuvien lasten määrä huolestuttava. Riittävä uni on tärkeää lapsen kykyyn käyttäytyä ja osallistua päivittäisiin toimiin. (Pachego & Vyas 2022.)

Unen hyvää tekevät vaikutukset ovat kiistattomia ja näiden tietojen valossa on mielestäni selvää, että jokaisen tulisi saada nukkua sen verran kuin hän unta tarvitsee. Jotta lapset jaksavat päivän varhaiskasvatuksessa, on lepo heille erittäin tärkeää ja tekee hyvää pienen elimistölle. Kesken unien herättäminen kuulostaa huonolta asialta, sillä unen puute aiheuttaa lapselle monia erilaisia negatiivisia asioita niin käytökseen kuin kehon fysiikkaan.

6.2 Unen puutteen vaikutukset lapselle

Liian vähäinen tai huonolaatuinen uni aiheuttaa lapselle vireystason laskua. Se voi näkyä esimerkiksi levottomuutena, keskittymiskyvyn puutteena, lisääntyneenä onnettomuusalttiutena, vaikeahoitoisuutena. Myös impulsiivisuus, aggressiivisuus ja äkkipikaisuus lisääntyy lapsen ollessa väsynyt. Uusien asioiden oppiminen hankaloituu, koska lapsen muisti, keskittymiskyky ja ongelmanratkaisukyky eivät toimi optimaalisesti. Huonosti nukkuvilla ja kesken unien herätettävillä lapsilla on muita lapsia useammin päänsärkyä ja alttius migreeniin kasvaa. Myös kehon immunitettiin tarvitsee unta ja unenpuute altistaa esim. tulehdussairauksille. Voi siis todeta, että riittävän pitkä ja laadukas uni huoltaa ja kunnossapitää lapsen keskushermostoa, oppimis- ja keskittymiskykyä sekä kehon immuunijärjestelmää. (Huotilainen 2019, 149; Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–27, 29–30; Helenius ym. 2001, 79–81.)

Lapset tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset ja sen tulee olla riittävän laadukasta turvatakseen lapsen kasvun ja kehityksen. Riittävä unen määrä on jokaisella henkilökohtainen ja lapsen tulisi saada nukkua niin kauan kuin tarvitsee. Väsynyt lapsi on usein levoton niin fyysisesti kuin henkisesti ja hän vaikuttaa harhailevalta. Pitkäaikainen unenpuute voi esiintyä lapsella ADHD-tyyppisenä

ylivilkkaana käytöksenä. Impulsiivisuus ja äkkipikaisuus lisääntyy liian vähäisen tai huonolaatuisen unen seurauksena, ja ne vaikeuttavat suuresti lapsen kykyä suoriutua päivittäisistä toimista yhteistyössä toisten kanssa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22–27.)

Pidemmän huonosti nukutun jakson kuluessa voikin univaje alkaa näkymään jopa lapsen ylipainona. Saksassa tehty tutkimus 5–6-vuotiaille lapsille osoitti, että huonosti nukkuvat lapset olivat usein ylipainoisempia ja heillä oli korkeampi kehon rasvapitoisuus kuin pitkään nukkuvilla ikätovereillaan. Tutkimuksessa oli osallisena 6 862 Etelä-Saksassa asuvaa lasta. Lapsen nukkuessa 11,5 tuntia vuorokaudessa tai sen yli, pieneni ylipainon riski puoleen verrattuna lapsiin, jotka nukkuivat 10 tuntia vuorokaudessa. (Von Kries ym. 2002.)

6.3 Päivälepo varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 3. §). Varhaiskasvatuksen ammattilaiset tekevät työssään lasten hyvinvointia ja kehitystä edistäviä ratkaisuja opinnoissaan saamiensa tietojen pohjalta. Ratkaisuissa pyritään ottamaan huomioon vanhempien mielipide, mutta toisinaan on niin, että päiväkodin resurssit eivät mahdollista kaikkia vanhempien toiveita ja silloin ratkaisuja pyritään tekemään lapsen etu edellä.

Lapsen kannalta on tärkeää, että päivärytmi varhaiskasvatuksessa on vakiintunut ja se on suunniteltu niin, että tekeminen ja lepo vuorottelevat. Päiväkodin arki on kiireisempää ja kuormittavampaa kuin kotiarki ja sen vuoksi päiväkodissa monet sellaisetkin lapset, jotka kotona eivät enää päiväunia nuku, tarvitsevat lepo hetken päivän aikana ja usein he saattavat nukkua jopa päiväunet. Syy tähän päiväkotiympäristön kuormittavuuteen on esimerkiksi melu, joka johtuu suurista lapsiryhmistä ja päivän aikana tulevat sosiaaliset virikkeet. (Vesalainen 2013, 1.)

Pieni lapsi tarvitsee myös päivälepoa, jotta lapsen keho ja aivot saavat tauon aktiviteeteista. Unen tarve vaihtelee lapsikohtaisesti ja se vähenee lapsen kasvaessa. Jos lapsi ei nukahda, hän ei enää tarvitse päiväunta, vaan hänelle

riittää rauhoittuminen ja lepääminen. Varhaiskasvatuksessa tuleekin huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja tarjota päiväunta/ -lepoa niiden mukaisesti. (Ahonen & Roos 2021, 141–142.) Koska uni on ihmiselle elintärkeää ja lapsi tarvitsee unta kasvaakseen ja kehittyäkseen, on varhaiskasvatuksessa mahdollistettava olosuhteet sille, että unta tarvitsevat lapset pystyvät nukkumaan. Ja toisaalta he, jotka eivät nuku, saavat levätä ja rauhoittua. Tarjolla oleva lepoaika voi olla sadun tai rauhallisen musiikin kuuntelemista sängyssä tai patjalla pötkötellen.

Päiväunien nukkuminen loppuu yleensä noin 4–5 ikävuoteen mennessä. Vanhempikin lapsi voi toki nukkua vielä yhden päiväunet ja varhaiskasvatuksessa olevat lapset hyötyvät aina tauoista ja lepoaikaista päivän aikana, koska ne edesauttavat uusien taitojen oppimista. Lapsen päiväuni tai -lepo tulee aina suunnitella yksilöllisesti ja vanhempien mielipiteet huomioiden. On tutkimuksia, joiden mukaan päiväunien nukkumisen ei ole todettu huonontavan yöunen laatua. Nukahtamisvaikeudet iltaisin eivät useimmiten johdu päiväunista, vaan kyseessä voi olla esimerkiksi unihäiriö, univaje tai stressi. (Helsingin klinikka 2020; Huutoniemi & Partinen 2015, 35.)

6.4 Nukkuminen kotona

Kotioloissa vanhemman tehtävä on luotava lapselle säännölliset nukkumaanmenoajat. Säännöllinen rytmi takaa sen, että lapsen on helppo nukahtaa niin iltaisin kuin päiväunille. Säännöllinen rytmi valveillaolon ja lepäämisen välillä on tärkeä, jotta lapsen on helppo nukahtaa niin päivällä kuin illalla. Ennen nukahtamista ei kannata odottaa, että lapsi vaikuttaisi olevan väsynyt, vaan lapsi viedään nukkumaan, kun rytmin mukaisesti on sen aika. Jos lapsi nukahtaa kesken leikkien, ruokailun tai vaikka television ääreen, on hän jo liian väsynyt. (Litja & Oinonen 2000, 107–109.)

Joskus käy niin, että lapsi ei meinaa illalla rauhoittua ja käydä nukkumaan ja usein vanhemmat tulkitsevat, että lapsi on liian pirteä, koska on nukkunut päiväunet. Usein tilanne onkin päinvastoin ja lapsi on liian väsynyt ja sen vuoksi nukkumaanmeno ei meinaa onnistua, vaan lapsi saattaa saada kiukkukohauksia tai muuttua ylivireäksi. Iltaisin lapsen nukkumaanmeno helpottavat

rutiinit, jotka toistuvat samoina illasta toiseen. Myös erilaiset rauhoittumiskeinot, kuten iltasadun lukeminen rauhoittaa lasta. Lapsen tulee tuntee olonsa turvallisiksi, jotta hän voi nukahtaa. Joskus voi olla niin, että nukkumaan käydessä lapsi alkaa temppuilemaan, koska ei ole saanut päivän aikana viettää riittävästi aikaa vanhemman kanssa. Aikuiset käyvät töissä ja lapset viettävät päivät päiväkodissa, niin yhteinen aika jää vähiin. Lapsi saattaa kaivata enemmän yhteistä aikaa vanhemman kanssa ja sen vuoksi hän yrittää pitkittää nukahtamistaan. Tällaisessa tilanteessa yhdessä hoidetut iltatoimet ja sylissä pitäminen ennen sänkyyn menemistä voi auttaa lasta rauhoittumaan ja nukahtamaan. (Ahonen & Roos 2021, 142–143; Aivosäätiö 2022; Litja & Oinonen 2000, 107–112.)

7 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle käyttöön opas, jota he voivat jakaa vanhemmille, jotta vanhempien tietoon unen tarpeesta ja sen merkityksestä lapsen kehitykselle lisääntyisi.

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on kokonaisuus, jonka lähtökohta on ammatillisesta käytännöstä nouseva tunnistettu tarve (Vilkka 2021, 32). Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämistyön tavoitteena on saada aikaan kohderyhmää palveleva ammatillinen tuotos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen asiantuntijuus näytetään kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella, joka voi olla esimerkiksi opas, toiminnallinen tapahtuma tai esite. Opinnäytetyön raportti kuvaa tuotoksen lähtökohtia, työn aikana tehtyjä valintoja ja ratkaisuja ja perustelee ne. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee vaiheittain ja kehittämisen aikana keskustellaan, arvioidaan, suunnataan toimintaan uudelleen ja näin ollen kehittäminen on palautteen antamista ja vastaanottamista. Asiantuntijuus kehittyy näiden palautteiden avulla. (Kostamo ym. 2022, 11, 71.)

Omassa opinnäytetyössäni kehittämistyön tuotos on varhaiskasvatusikäisen lapsen unen tarvetta ja merkitystä käsittelevä opas. Opas suunnataan ja jae-

taan Marian Tarhan päiväkotien asiakkaina oleville vanhemmille. Oppaan tavoitteena on, että vanhemmat saavat lisää tietoa lapsen unen tarpeesta ja siitä, kuinka tärkeää se on lapsen kehitykselle ja uusien asioiden oppimiselle. Tämän tiedon pohjalta he toivottavasti pystyvät tekemään lapsensa kannalta parhaita ratkaisuja koskien päiväunia ja -lepoa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on, että tuotoksella olisi käytännön merkitystä kohderyhmälle. Tästä syystä tulevat käyttäjät kannattaa ottaa mukaan toiminnallisen osuuden kehittämiseen esimerkiksi palautteenantajina. Osallistaminen edistää tuotoksen jalkauttamista kohderyhmään. (Vilka 2021, 34.) Opinnäytetyössäni kerään pieneltä määrältä vanhempia palautetta oppaasta siinä vaiheessa, kun siitä on raakaversio valmiina. Tämä palautteen kerääminen tukee myös kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin toteuttamista ja palautteen pohjalta pystyn tekemään tarvittavia muutoksia oppaaseen.

7.2 Opinnäytetyöni tavoite, sen tarkoitus ja kehittämistehtävä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen asiantuntijuus osoitetaan kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella ja raportilla. Raportin tulee kuvata tuotoksen lähtökohdat, prosessin aikana tehdyt valinnat ja ratkaisut perustelujen kera. (Kostamo ym. 2022, 11.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on ensisijaisesti lisätä tilaajan päiväkodeissa asiakkaana olevien perheiden vanhempien tietämystä varhaiskasvatukseen lapsen unen tarpeesta ja sen merkityksestä kehittämistyön tuotoksena syntyvän oppaan avulla. Todennäköisesti myös päiväkotien varhaiskasvatuksen ammattilaiset saavat aiheesta uutta tietoa oppaan lukemisen myötä. Hyödynsääjana tulee olemaan opinnäytetyön tilaaja, koska hän saa kehittämistyön tuotoksena syntyvän oppaan käyttöönsä.

Kehittämistyön lopputuotos voi olla konkreettinen esine tai tapahtuma (Kostamo ym. 2022, 11). Opinnäytetyöni kehittämistehtävä ja sen myötä lopputuotos on opas koskien varhaiskasvatukseen lapsen unta ja sen tarvetta ja merkitystä. Idea tähän tuli tilaajalta, koska päiväunet ja -lepo on aihe, joka on toimeksiantajani mukaan puhuttanut jo vuosia. Toimeksiantajani mukaan vuodesta toiseen osa vanhemmista toivoo lapsensa herättämistä kesken unien ja

toiset toivovat, ettei lapsi nukkuisi ollenkaan. Vanhemmat ovat sitä mieltä, että päiväunet vaikuttavat illalla lapsen nukahtamiseen ja nukahtaminen venyy liian myöhäiseksi. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat kuitenkin havainneet, että usein lapsi ei jaksaisi herätä vanhemman ilmoittamana ajankohtana ja on iltapäivällä esimerkiksi ärtynyt, itkuinen ja haluton osallistumaan toimintaan. Itse olen nyt työskennellyt varhaiskasvatuksessa yli kolme vuotta ja sinä aikana olen itsekin huomannut, että monet vanhemmat toivovat lastensa herättämistä. Kuitenkin toisinaan tilanne on se, että lapsi ei jaksaisi herätä annettuna ajankohtana ja hän on selkeästi väsynyt. Aihe on omalla tavallaan hyvin arka, koska vanhemmilla on monia toiveita koskien oman lapsensa nukkumista, ja kasvatusyhteistyö huomioiden meidän tulisi ottaa vanhempien toiveet huomioon. Varhaiskasvatusta tulisi lain mukaan toteuttaa lapsen etu edellä, joten voidaan miettiä, onko kesken unien herättäminen lapsen edun mukaista. Päiväunien nukkuminen tai nukkumatta jättäminen aiheuttaa paljon keskustelua ja välillä varhaiskasvatuksen ammattilaiset saattavat olla eri mieltä kuin vanhemmat. Avoin keskustelu onkin asiassa avainasemassa.

Hulajin (2022) opinnäytetyössä todetaan, että vanhemmilla ei aina ole riittävästi tietoa unen merkityksestä lapsen kehitykselle ja Vesalaisen (2015) gradussa, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset tarvitsevat työhönsä lisää tietoa lapsen unen tarpeesta ja sen merkityksestä, jotta he pystyvät keskustelemaan vanhempien kanssa ja perustelemaan tehtyjä valintoja päivälevon suhteen. Näiden aiemmissa töissä havaittujen tiedon puutteiden vuoksi toivon, että kehittämistyöni tuotoksena syntyvä opas olisi avuksi vanhemmille ja he saisivat siitä tarvitsemaansa tietoa.

8 KUVAUS OPINNÄYTETYÖN PROSESSISTA

Työssäni tulen käyttämään kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia. Konstruktivistinen malli pitää sisällään kehittämishankkeen suunnittelun, sen vaiheistuksen ja hankkeesta oppimisen. Tässä mallissa käytetään tutkimuslistalla kehittämistöitä ja laajaa menetelmäosaamista. Mallin mukaisesti prosessin aikana hanketta arvioidaan useampaan kertaan. Konstruktivistisen mallin näkökulmia ovat yhteisöllisyys ja osallisuus. (Salonen 2013, 16.) Tämän mallin mukaisesti ja sen näkökulmat huomioiden kollegojen kanssa palavereissa käyty keskustelut ja oppaan kehittäminen näiden palaverien pohjalta tukee

opinnäytetyön etenemistä. Vanhemmilta saatava palaute ja sen pohjalta tehtävät korjaukset ovat osa opinnäytetyöprosessin yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

8.1 Aloitus- ja esivaihe

Aloitusvaihe sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän ja ajatuksen mukana olevista toimijoista ja heidän osallistumisestaan ja sitoutumisestaan. Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöstä tehdään kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Siitä tulee ilmetä työn tavoitteet, vaiheet, tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. Tässä vaiheessa ne esitellään niin tarkkaan kuin ne tässä vaiheessa tiedetään ja niitä tarkennetaan mahdollisesti prosessin aikana. (Salonen 2013, 17.) Esivaiheessa opinnäytetyö ns. siirretään kentälle eli sinne, missä varsinainen työskentely toteutuu. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyöni alkoi siitä, kun pidin toimeksiantajan kanssa palaverin ja sain häneltä aihe-ehdotuksen tutkia varhaiskasvatukseen lapsen unen tarvetta ja sen merkitystä lapsen kehitykselle. Lähdin tutkimaan, löytyykö aiheesta niin paljon aiempaa tietoa, että voin siitä opinnäytetyön tehdä. Kun totesin, että aiheesta löytyy riittävästi tutkimustietoa, aloitin opinnäytetyön hahmottelemisen.

Heti opinnäytetyöprosessin alussa pidin ensimmäisen palaverin kollegoiden kanssa, koska lähes kaikki heistä ovat työskennelleet varhaiskasvatuksessa pidemmän aikaa kuin minä. Heiltä halusin saada lisää tietoa siitä, mitkä ovat ne asiat, jotka päiväunissa ja -levossa eniten puhututtavat niin kollegoiden kesken kuin vanhempien kanssa puhuttaessa. Näiden tietojen perusteella pystyin ottamaan työssäni huomioon sellaisia asioita, joille on oikeasti tarvetta.

Dialoginen keskustelu on yksi kehittämistyön menetelmä. Dialoginen keskustelu on avointa ja suoraa ja sen tavoitteena on löytää yhteinen linja asiaan. Ihmisillä saa olla erilaisia näkemyksiä ja kenenkään näkemys ei ole totuus, ja aiheetta on tarkoitus pohtia yhdessä. Dialogisuus auttaa kehittämistoiminnassa etenkin silloin, kun tavoitteena on löytää uusia toimintatapoja. (Salonen ym. 2016, 55, 61.) Palavereissa oman yksikköni muiden varhaiskasvattajien kanssa olemme käyneet dialogista keskustelua. Näissä palavereissa jokainen

sai tuoda oman mielipiteensä esiin ja huomasi, että aihe on kyllä ajankohtainen ja herättää tunteita. Dialogisuus oli vahvasti läsnä myös perusarjessa, koska keskustelimme kollegoiden kanssa päivälevosta ja -unesta muun toiminnan ohessa ja tiimipalavereissa.

Olemme miettineet yksikössäni, onko lasten herättäminen kesken unien pedagogisesti ja ammattieettisesti oikein. Varhaiskasvatussuunnitelma kuitenkin ohjaa meidän toimintaamme ja luo perustan toiminnalle. Toisaalta työssämme tärkeää on tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa ja huomioida heidän toiveensa. Meidän ammattilaisten näkökulmasta suurin haaste tässä asiassa on se, että toisinaan vanhempien toiveet ja lasten tarpeet eivät täysin kohtaa. Silloin meidän on tehtävä valinta, noudatammeko vanhempien ohjeita kirjaimellisesti vai meneekö lapsen tarpeet edelle. Avoin keskustelu vanhempien kanssa on tärkeässä asemassa ratkaisuja mietittäessä ja tehdessä.

8.2 Työstövaihe

Opinnäytetyön työstövaiheessa työskennellään kohti tavoitetta ja tuotosta. Työstövaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkein vaihe ja avainasemassa on suunnitelmallisuus, vastuullisuus, sitkeys, epävarmuuden sietäminen ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen jälkeen aloitin kirjoittamaan varsinaista raporttiosuutta ja aloitin oppaan tekemistä Canva-ohjelmalla. Etsin tässä vaiheessa vielä lisää lähdeaineistoa ja karsin pois muutamia suunnitelmassa käyttämiäni lähteitä, koska ne eivät olleet riittävän tieteellistä aineistoa eivätkä täyttäneet opinnäytetyön lähdeaineiston vaatimuksia. Työstövaiheessa kirjoitin raporttiani ja tein vanhemmille jaettavan oppaan. Laitoin ohjaavalle opettajalle opinnäytetyöni luettavaksi ja häneltä saadun palautteen pohjalta tein siihen korjauksia. Osallistuin myös väliseminaariin ja sieltä saadun palautteen pohjalta muokkasin tuotostani.

Toinen palaveri oman tiimin kanssa pidettiin, kun sain opinnäytetyön raporttiosuuden lähes valmiiksi ja tehtyä oppaasta raakaversio. Oppaaseen poimin raporttiosuudestani tärkeimmät tiedot siitä, kuinka paljon varhaiskasvatusikäinen lapsi tarvitsee unta ja mitkä ovat sen vaikutukset lapselle. Vaikutuksista

kerron niin positiivisia kuin negatiivisia asioita. Opas on pidetty tarkoituksellisesti lyhyenä ja kompaktina, jotta vanhemmat jaksaisivat sen lukea ja siitä olisi oikeasti hyötyä perheille. Kollegat saivat tutustua työhön ja antaa sen perusteella palautetta. Kysyin, onko oppaassa jotain korjattavaa tai epäselviä kohtia tai ilmauksia. Annoin oppaan raakaversioon myös muutamalle vanhemmalle luettavaksi, jotta sain myös heiltä palautetta oppaan toimivuudesta ja siinä olevien tietojen tärkeydestä.

8.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaiheessa tehtyä tuotosta arvioidaan. Arvioinnin tuloksena tuotos palautetaan työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaiheessa kävin itse läpi raporttiosuutta ja tein muutoksia omien havaintojen perusteella. Myös kollegoilta sekä vanhemmilta saadun palautteen perusteella tein oppaaseen muutamia muutoksia. Mitään isoja korjattavia asioita kollegat eivät oppaasta löytäneet, lähinnä pientä hienosäätöä. Vanhemmilta saatu palaute oli pääosin positiivista. Vanhemmilta saadun palautteen perusteella muutin muutamia oppaassa olevia kohtia selkeämmiksi ymmärtää. Olin käyttänyt hieman liian monimutkaisia sanoja ja lauserakenteita, joten selvensin niitä. Sain siis vanhemmilta rakentavaa palautetta ja pystyin käyttämään sitä hyväkseni. Tarkistusvaiheessa myös ohjaava opettaja sekä opinnäytetyön kielenohjaaja antoivat kommentteja työstä ja tein niiden pohjalta korjauksia.

Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyössä viimeistellään tuotos sekä kehittämissankeraportti. Viimeistelyvaihe kestää yleensä melko kauan ja tämän pohjalta syntyy toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013, 19.) Viimeistelyvaiheessa muokkasin opinnäytetyöni raporttisuutta vielä useampaan kertaan omien havaintojen ja ohjaavan opettajan antamien neuvojen perusteella. Samalla opinnäytetyönprojektin lopputuotoksena oleva vanhemmille jaettava opas (LIITE 3) hioutui lopulliseen muotoonsa.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen projekti, vaikka se venähtikin hieman alkuperäisestä aikataulusta. Sain tämän toimikauden ajaksi varhais-

kasvatuksen opettajan sijaisuuden ja opinnäytetyön tekeminen työpäivien jälkeen tuntui raskaalta. Opettajana vastaan oman ryhmäni toiminnasta, suunnitelen sen ja pidän vanhempien kanssa vasu-keskustelut. Vasu-keskustelujen myötä jokaiselle lapselle laaditaan toimikauden alussa varhaiskasvatussuunnitelma, johon kirjataan lapsen vahvuudet ja asiat, joita lapsen tarvitsee tai hän haluaa oppia. Lapsen vasu laaditaan yhteistyössä vanhempien ja lapsen kanssa. Vasu ohjaa varhaiskasvatuksen henkilökuntaa, jotta pystymme tukemaan lasta parhaalla mahdollisella tavalla. Työtä on siis riittänyt. Itseäni aikataulun venähtäminen ei haitannut, sillä omat voimavarat tuntien nopeampaan aikatauluun ei nyt ollut mahdollisuutta.

Mielestäni opinnäytetyöni vastaa sille asetettuun tavoitteeseen, koska lopputuotoksena syntyi opas toimeksiantajani käyttöön. Oppaaseen olen mielestäni koonnut tärkeimmät tiedot lapsen unesta, sen tärkeydestä ja puutteen aiheuttamista ongelmista. Opinnäytetyön ja oppaan tavoitteenahan oli lisätä vanhempien tietämystä unen tarpeesta, tärkeydestä ja merkityksestä lapselle. Oppaan avulla päiväkotien asiakkaina olevat vanhemmat saavat lisättyä tietoa lapsen unesta ja sen merkityksestä lapselleen. Opinnäytetyöni aikana huomasin, että tieto, jonka löysin lähdekirjallisuudesta ja aiemmista opinnäytetöistä, vastasi melko hyvin omiani ja kollegoitteini havaintoja varhaiskasvatuksen kentällä. Löytämäni tieto ja käytännön havainnot ovat yhteneväiset eli varhaiskasvatusikäisen lapsen uni on aihe, josta vanhemmilla eikä ammattilaisilla ole aina riittävästi tietoa.

Perehtyminen lapsen uneen ja sen merkitykseen on lisännyt omaa ammatillista tietämystäni aiheesta paljon. Koen, että pystyn käyttämään tätä tietoa työssäni, kun keskustelen vanhempien kanssa. Pääsin jo eräässä vasu-keskustelussa toteamaan opinnäytetyöni hyödyllisyyden. Vanhempi esitti keskustelussa toiveen, että heidän 3-vuotias lapsensa tulisi herättää päiväunilta 15 minuutin jälkeen, koska lapsen unen saaminen illalla viivästyy, jos lapsi nukkuu päiväkodissa. Mielestäni kyseinen lapsi kuitenkin tarvitsee päivällä unta, koska usein hän iltapäivällä on väsynyt ja kiukkuinen eikä jaksaa keskittyä leikkeihin tai peleihin. Keskustelin vanhemman kanssa ja kysyin, miten illat kotona sujuvat. Vanhempi kertoi, että lapsi on niin vauhdikas ja ylienerginen, ettei häntä saa rauhoittumaan ja nukkumaan. Ehdotin vanhemmalle varovaisesti, että voisiko lapsi olla illalla yliväsynyt ja sen vuoksi vauhdikas ja levoton.

Vanhempi kertoi, että he eivät ole osanneet sellaista edes ajatella. Keskustelimme asiasta ja sovimme, että perhe kokeilee laittaa lapsen vaikka puoli tuntia aiemmin nukkumaan kuin yleensä. Noin kaksi viikkoa keskustelun jälkeen tämä vanhempi tuli kertomaan, että nykyisin heillä illat sujuu hyvin ja lapsi käy nukkumaan ilman temppuja ja riehumista. Tämän jälkeen kyseinen lapsi saa nukkua päiväunia tunnin verran ja silti hän iltaisin nukahtaa kotona hyvin. Tämä on siis osaltaan osoitus siitä, että tiedolle lapsen unesta on tarvetta niin vanhemmilla kuin meillä varhaiskasvatuksen ammattilaisilla.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Olen tutustunut opinnäytetyöprosessini alkupuolella Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry:n julkaisemiin opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto s.a.) ja pidin ne mielessäni koko opinnäytetyön prosessin ajan. Ohjeissa on ollut opinnäytetyöprosessin jokaiseen kohtaan neuvoja ja vinkkejä, mitä kannattaa ottaa huomioon. Tein opinnäytetyössäni tietosuojailmoituksen (LIITE 1) työpaikalleni luettavaksi. Pyysin kollegoitani omassa yksikössäni myös suostumuksen opinnäytetyöhöni osallistumisesta, vaikka opinnäytetyössäni ei tule esiin heidän mitään tietoja (LIITE 2).

Tutustuin opinnäytetyöprosessini aikana Suomen YK:n Agenda 2030 kestävä kehityksen toimintaohjelmaan, joka pyrkii kestävään kehitykseen talouden, ihmisten hyvinvoinnin ja ympäristön kannalta. Siinä yhtenä tavoitteena on turvata terveellinen elämä ja hyvinvointi kaiken ikäisille. (Agenda 2030 – kestävä kehityksen tavoitteet s.a.) Opinnäytetyöni edistää omalta osaltaan kestävä kehitystä, koska se lisää aikuisten tietämystä lapsen unesta ja sen myötä lisää lasten terveyttä ja hyvinvointia. Unen puute aiheuttaa ihmisille niin fyysisiä kuin psyykkisiä ongelmia ja jos opinnäytetyöni saa jonkun nukkumaan ja sen myötä voimaan paremmin, on kestävä kehityksen tavoite saavutettu.

Opinnäytetyön tietoperusta tulee perustua parhaisiin mahdollisiin lähteisiin eli ajantasaiseen ja näyttöön perustuvaan tietoon. Eri lähteistä saatu luotettava tieto tulee osata yhdistellä selkeäksi ja johdonmukaiseksi tekstiksi. (Kostamo ym. 2022, 84.) Hakiessani lähdekirjallisuutta tärkeä ohjenuora minulla oli lähdekriittisyys. Pyrin hakemaan vain ammattikirjallisuutta ja luotettuja julkaisuja, jotka ovat melko uusia. Rajasin lähteiden julkaisuajan tälle vuosituhannele,

sen vanhempia en etsinyt. Alussa minulla oli muutamia kirjoja ja nettilähteitä, joista luovuin kesken opinnäytetyön prosessia, koska totesin etteivät ne ole riittävän luotettavia. Mielestäni opinnäytetyöni tietoperusta on riittävän luotettava ja kriittisesti haettua. Näin ollen olen saanut opinnäytetyöhöni luotettavan tietoperustan.

9.2 Jatkokehittäminen

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämisen aiheena on mielestäni se, että tutkitaisiin, kokivatko vanhemmat saaneensa oppaasta uutta tietoa koskien lapsen unen tarvetta ja sen merkitystä lapsen kehitykselle. Itse pyysin muutamalta vanhemmalta mielipiteitä oppaan raakaversiosta, mutta valmiista oppaasta en päässyt tässä opinnäytetyössä keräämään mielipiteitä vanhemmilta. Olisi mielenkiintoista saada tietää, oliko opas vanhempien näkökulmasta hyödyllinen vai kokivatko he jostakin syystä, että opas oli esimerkiksi hyödytön tai loukkaava.

LÄHTEET

Agenda 2030 – kestävän kehityksen tavoitteet. s.a. Ulkoministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://um.fi/agenda-2030-kestavan-kehityksen-tavoitteet#Tavoite> [viitattu 9.1.2023].

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot – alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aivosäätiö. 2022. Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat paljon unta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/lapsen-kehittyvat-aivot-tarvitsevat-paljon-unta/> [viitattu 26.9.2022].

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry. s.a. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf> [viitattu 2.1.2023].

Haminan varhaiskasvatussuunnitelma. 2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.hamina.fi/asukkaalle/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Vasu_2019.pdf [viitattu 28.10.2022].

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

Helsingin uniklinikka. Vitalmed oy. 2019. Tietoa lapsen unesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.2.2020. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/tietoa-lapsen-unesta/> [viitattu 1.10.2022].

Hulaj, D. 2022. Varhaiskasvatuksen päivälepo ja -unikäytäntöjä Kouvolan kaupungin päiväkodeissa: vanhempien ja varhaiskasvattajien näkökulmat. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opinnäyte. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202222759> [viitattu 27.10.2022].

Huottilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2015. Unihiekkää etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 7. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Kettukangas, T. 2017. Perustoiminnot-käsite varhaiskasvatuksessa. Savonlinna: Itä-Suomen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2574-9> [viitattu 9.11.2022].

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Litja, T & Oinonen, M. 2000. Mä en halua. Leikki-ikäisen arjen pulmia. Helsinki: Oy Edita Ab.

Malkki, M., Puhakka, J. & Toivanen, E. 2015. Lapsen unen tarve ja vanhemmuus unen tukijana – Opas Pölläkänlahden päiväkodin henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille. Savonia- ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö. PDF- dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201504234909> [viitattu 28.11.2022].

Opetushallitus. 2022. Mitä on varhaiskasvatus? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus> [viitattu 10.10.2022].

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Pachego, D. & Vyas, N. 2022. Children and Sleep. An introduction to the importance of sleep in children and how to help them sleep better. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.9.2022. Saatavissa: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep> [viitattu 26.9.2022].

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki: Minerva Kustannus oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 30.9.2022].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf> [viitattu 28.11.2022].

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf [viitattu 28.11.2022].

Vesalainen, E. 2013. 3–5-vuotiaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201712045810> [viitattu 30.10.2022].

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

Von Kries, R., Toschke, AM., Wurmser, H., Sauerwald, T. & Koletzko, B. 2002. Reduced risk for overweight and obesity in 5- and 6-y-old children by duration of sleep--a cross-sectional study. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.researchgate.net/publica->

[tion/11339305_vonKries_R_Toschke_AM_Wurmser_H_Sauerwald_T_Ko-
letzko_B_Reduced_risk_for_overweight_and_obesity_in_5-_and_6-y-old_chil-
dren_by_duration_of_sleep-a_cross-sectional_study_Int_J_Obes_Re-
lat_Metab_Disord_26_](#) [viitattu 19.11.2022].

Tietosuojailmoitus sovellettavaksi opiskelijoiden opinnäytetöihin

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen/selvi-tykseen tms.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suos- tumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä ke- rättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opin- näytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsitte- lyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjä on ihminen (esim. opinnäytetyöntekijä) tai organisaatio, joka määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot.

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on

Sini Ihalainen

bsiih002@edu.xamk.fi

2. Opinnäytetyön suorittajat

Sini Ihalainen

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Opinnäytetyön tarkoitus on tehdä Marian Tarha Oy:n käyttöön opas varhais- kasvatusikäisen lapsen unen tarpeesta ja sen merkityksestä lapsen kehityk- selle ja oppimiselle. Opas sisältää helposti ymmärrettävää ja luettavaa tietoa. Kehittämistyön aikana tarkoitus on pitää henkilökunnan kanssa palaverieita ja pyytää heiltä mielipiteitä aiheesta ja siitä, miten kyseinen asia näkyy heidän työssään. Mitään henkilötietoja ei pääsy opinnäytetyöhön, vaan ne ovat vain omaan käyttöön ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

x tutkittavan suostumus

0 rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen

0 yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julki- sen vallan käyttäminen

0 rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttami- nen.

5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: UNEN TARVE JA SEN MERKITYS VARHAISKASVA- TUSIKÄISEN LAPSEN KEHITYKSELLE - Opas vanhemmille

Opinnäytetyön kesto: 06/2022–02/2023 (myös henkilötietojen käsittelyssä)

6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

A. Ammattinimike

B. Kerätäänkö ja käsitelläänkö opinnäytetyössä arkaluonteisia tietoja?

x Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

TAI

Opinnäytetyössä käsitellään seuraavia arkaluonteisia henkilötietoja:

0 Rotu tai etninen alkuperä

0 Poliittiset mielipiteet

0 Uskonnollinen tai filosofinen vakaumus

0 Ammattiliiton jäsenyys

0 Geneettiset tiedot

0 Biometrinen tietojen käsittely henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten

0 Terveys

0 Luonnollisen henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

Mikä on arkaluonteisten henkilötietojen käsittelyperuste?

0 Tutkittavan/osallistujan suostumus

0 Tieteellinen tai historiallinen tutkimus, tilastointi tai aineiston arkistointi

0 Tutkittava/osallistuja on saattanut käsiteltävät arkaluonteiset tiedot julkisiksi

0 Muu peruste (mikä?):

7. Mistä lähteistä tietoni kerätään? Henkilön oman kertoman perusteella

8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille

9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Tiedot ovat manuaalisessa muodossa. Henkilötiedot eivät päädy lopulliseen työhön ja ne hävitetään.

12. Miten voin käyttää tietosuojasetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:

Sini Ihalainen

bsiih002@edu.xamk.fi

- a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)
Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.
- b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)
Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.
- c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.
- d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.
- e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.
- f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädäntöä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

KIRJALLINEN SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

Osallistun vapaaehtoisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Sosionomiopiskelija Sini Ihalainen opinnäytetyöhön UNEN TARVE JA SEN MERKITYS VARHAISKASVATUSIKÄISEN LAPSEN KEHITYKSELLE - Opas vanhemmille palaverieihin työpaikalla 06/2022–02/2023 välisenä aikana.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta selvittää varhaiskasvatusikäisen lapsen unen tarvetta ja sen merkitystä lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Olen tutustunut opinnäytetyössä tapahtuvaan henkilötietojen käsittelyn tarkemmin tietosuojailmoituksen kautta. Minulle on selvitetty mahdollisuus perua opinnäytetyöhön osallistuminen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Tällöin kaikki minua koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen tapahtuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä.

Aineisto kerätään kirjallisesti palaverien aikana. Julkistettavassa opinnäytetyössä ei mainita nimiä tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin haastatteluun liittyvien asioiden tiimoilta. Saan haluessani palaverieissa kerätyt aineistot ennen julkaisemista luettavaksi oikeellisuuden tarkastamiseksi.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen opinnäytetyön tekijälle Sini Ihalaiselle.

_____/____ 20____
Paikka Aika

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus Nimen selvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Sini Ihalainen
bsiih002@edu.xamk.fi



Unen tarve
ja sen merkitys
varhaiskasvatuksikäisen lapsen
kehitykselle



Lapsen unen tarve
vuorokaudessa:
1-2-vuotias noin 13 tuntia
3-5-vuotias noin 10-13 tuntia





Riittävä uni

- * Edistää lapsen luovuutta
- * Parantaa keskittymiskykyä
- * Parantaa lapsen oppimiskykyä ja muistisuoritumista
- * Auttaa hillitsemään impulsseja
- * Parantaa mielialaa
- * Kunnossapitää kehon immuunijärjestelmää





Lapsen aivot tarvitsevat päivän aikana hengähdystauon kiireestä ja metelistä.



Pienillä päivälepo on nukkumista, isommilla lepäämistä



rauhallisessa ympäristössä.



Lapsi ei nuku yli oman vuorokautisen tarpeensa.



T utkimusten mukaan

ennen klo 15.00 nukutut päiväunet



eivät vaikuta lapsen nukahuttamiseen illalla



Unen aikana

* Keho ja aivot elpyvät päivän rasiutuksista



* Kasvuhormoni erittyy syvässä unessa



* Lapsi tallentaa opitut asiat pitkäkestoiseen muistiin



(niin motorinen kuin kielellinen oppiminen)



Tämä opas on syntynyt osana opinnäytetyötä.



Oppaan tarkoitus on lisätä vanhempien tietämystä varhaiskasvatuksikäisen lapsen unen tarpeesta, sen tärkeydestä ja merkityksestä lapselle.



Tekijä Sini Ihalainen/ XAMK/ Sosionomi AMK.

