

Reetta Oksala

**VIRKKUTOIMINTA LEMPÄÄLÄN
VARHAISKASVATUKSESSA**
Toiminnan pedagoginen sisältö ja tavoitteet

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Maaliskuu 2022

TIIVISTELMÄ

Reetta Oksala: Virkkutoiminta Lempäälän varhaiskasvatuksessa. Toiminnan pedagoginen sisältö ja tavoitteet
Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden kandidaatin tutkinto-ohjelma; varhaiskasvatuksen opettaja
Maaliskuu 2022

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia mitä varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueiden sisältöjä virkkutoiminta tarjoaa ja kuinka virkkutoiminnassa on huomioitu päivittäisen levon tarve. Virkkutoiminta on Lempäälän kunnan oma lisäys valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Virkkutoiminnaksi määritellään tässä tutkimuksessa tarkemmin sellainen toiminta, joka ajoittuu varhaiskasvatuksessa lounaan ja välipalan väliin ja joka on vaihtoehto nukkumaan menemiselle. Tutkimuksen tarkoituksena on avata tämän toiminnan mahdollistamia sisältöjä sekä nostaa toiminnan tavoitteita esille mahdollisia jatkotutkimuksia varten.

Tutkimus on empiirinen ja se on toteutettu teemahaastatteluna. Aineiston analyysitapana on teoriaohjaava sisällönanalyysi, koska se mahdollistaa ennalta asetettujen teemojen tarkentumisen ja syventymisen. Tutkimukseen haastateltiin yhteensä neljää kasvattajaa, jotka työskentelevät jokainen eri varhaiskasvatyksiköissä.

Ensimmäiseksi tutkimuksessa tuloksia käsitellään pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueiden ja niiden alakategorioiden sisältöjen näkymisenä toiminnassa. Tämän jaottelun mukaan virkkutoiminnassa näkyy vahvimmin kielten rikas maailma -alue vuorovaikutuksen alakategoriassa. Ilmaisun monet muodot -alue näkyy kuvallisen ilmaisun alakategoriassa. Tutkin ja toimin ympäristössäni -alue näkyy puolestaan matemaattisen ajattelun alakategoriassa ja kasvan, liikun ja kehityn -alue terveyden ja turvallisuuden alakategoriassa. Minä ja meidän yhteisömme -alue näkyy toiminnassa heikoimmin. Alakategoriana tässä nousee esiin eettinen ajattelu.

Toiseksi tuloksia tulkitaan levon eri teemoista käsin. Tästä näkökulmasta katsoen vahvimaksi virkkutoiminnan tavoitteeksi nousee lapsen yksilölliset tarpeet ja niiden huomioiminen. Rentoutuminen koetaan myös tärkeäksi tavoitteeksi, mutta rentoutumisen menetelmiä ei kuitenkaan opeteta lapsille tavoitteellisesti. Melu sekä stressin vaikutukset lapsen oppimiselle ja terveydelle näkyvät myös toiminnan tavoitteina, mutta saavat yksiköiden toiminnassa kuitenkin vähiten painoarvoa.

Asiasanat: virkkutoiminta, lepo, Lempäälän kunta, varhaiskasvatussuunnitelma, pedagoginen viitekehys, oppimisen alueet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	5
2.1	Varhaiskasvatustaki, varhaiskasvatussuunnitelma ja virkkutoiminta	5
2.2	Pedagoginen viitekehys ja oppimisen alueet	6
2.3	Lepo	7
2.3.1	<i>Lepo, stressi ja oppiminen</i>	7
2.3.2	<i>Lepoa melusta</i>	8
2.3.3	<i>Lepäämisen harjoittelu</i>	9
2.3.4	<i>Levon subjektiivinen merkitys</i>	11
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	13
3.1	Tutkimustehtävä	13
3.2	Tutkimusmenetelmä	14
3.2.1	<i>Laadullinen tutkimus</i>	14
3.2.2	<i>Tutkimuksen kohdejoukko ja otanta</i>	15
3.2.3	<i>Haastattelututkimus</i>	15
3.2.4	<i>Aineiston analyysi</i>	16
4	TUTKIMUSTULOKSET	18
4.1	Miten varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehysten oppimisen alueet näkyvät toiminnassa?.....	18
4.1.1	<i>Kielten rikas maailma</i>	19
4.1.2	<i>Tutkin ja toimin ympäristössäni ja ilmaisun monet muodot</i>	20
4.1.3	<i>Minä ja meidän yhteisömme ja kasvan, liikun ja kehityn</i>	21
4.2	Miten toiminnassa on huomioitu levon tarve.....	21
4.2.1	<i>Rauhoittuminen ja rentoutuminen</i>	22
4.2.2	<i>Melu</i>	24
4.2.3	<i>Yksilölliset tarpeet</i>	24
4.3	Toiminnan painopistealueet	25
5	POHDINTA	28
6	LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUS	31
	LÄHTEET	32
	LIITTEET	34
	Liite 1: Teemahaastattelun runko.....	35

1 JOHDANTO

Päiväuni ja päivälepo ovat varhaiskasvatustoiminnassa puhututtavia aiheita. Jokaisella lapsella, vanhemmalla ja kasvattajalla lienee oma näkemyksensä levon ja unen tarpeesta, sen haitoista sekä hyödyistä. Tutkimuksien mukaan päivälevolla on kuitenkin suuri merkitys esimerkiksi oppimiselle. Oppimisen ja päivälevon yhteydessä on tutkittu stressihormoni kortisolin vaikutusta. Kortisolin liiallisen määrän tiedetäänkin vaikuttavan oppimiseen ja muistamiseen. Toisaalta on hyvä huomata, että Watamuran stressitutkimuksessa 2002 ja Thorpe, Pattinson, Smith & Staton tutkimuksessa 2018 ei löydetty yhtäläisyyksiä kortisolin laskulle ja päiväunille. Samoin Lam, Mahone, Mason & Scharf tutkimuksessa 2011 ei voitu todeta päiväunilla olevan korrelaatiota kognitiivisiin taitoihin, kun kyseessä olivat yli 3-vuotiaat lapset. Lisäksi Saarenpää-Heikkilän (2001) toteaa, että lapsen kokonaisunen määrään päiväunella saattaa kuitenkin olla vaikutusta, mikäli lapsi laitetaan päiväunille, vaikka hän ei niitä tarvitsisikaan.

Uusimmassa varhaiskasvatussuunnitelmassaan Lempäälän kunta on kiinnittänyt huomiota lasten yksilöllisille unentarpeille. Suunnitelmassa mainitaan, että lepoaikalla lapsi voi osallistua joko torkkutoimintaan tai virkkutoimintaan (Lempäälä kunta 2019, 39). Toiminnan sisältöä ei ole varhaiskasvatussuunnitelmassa avattu tarkemmin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää Lempäälän kunnan virkkutoiminnan sisältöä kasvattajien näkökulmasta. Kiinnostuksen kohteenani on erityisesti se, miten varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueet painottuvat virkkutoiminnassa ja millä tavalla levon eri elementit näkyvät toiminnassa. Koen tärkeäksi muodostaa jonkinlaista kokonaiskäsitystä virkkutoiminnan sisällöstä varhaiskasvatussuunnitelman kontekstissa ja täten nostaa myös tietoisuutta toiminnan tarkoituksesta paremmin kasvattajien saataville.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 *Varhaiskasvatustilaki, varhaiskasvatussuunnitelma ja virkkutoiminta*

Tutkielman tärkeimpänä teoreettisena viitekehystenä toimii Lempäälän varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatuksen tavoitteet ovat säädetty varhaiskasvatustilaisissa. Nämä tavoitteet ovat kirjattu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat varhaiskasvatuksen järjestäjiä toimimaan samojen normien mukaan. Varhaiskasvatustilaki velvoittaa myös varhaiskasvatuksen järjestäjiä laatimaan valtakunnallisten perusteiden pohjalta paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on täten paikallista toimijaa velvoittava. Paikallisella suunnitelmalla voidaan tarkentaa valtakunnallisia perusteita. (Lempäälän kunta 2019, 4–5.)

Virkkutoiminta on Lempäälän kunnan oma tarkennus varhaiskasvatussuunnitelmaan. Suunnitelmassa virkkutoiminnasta on kirjoitettu

”Liikunnan vastapainona lapset tarvitsevat myös lepoa ja heille järjestetään sopivia ja lapsen tarpeita huomioivia lepoetkiä päivittäin. Tarjolla on vaihtoehtoisia tapoja lepäämiseen. Lapsi voi osallistua joko torkku- tai virkkutoimintaan, asiasta sovitaan yhdessä huoltajien kanssa. Yksiköissä ryhmät tekevät yhteistyötä lepoetkien järjestämiseksi sujuvasti ja lasten tarpeita vastaavasti.”

Tässä tutkimuksessa virkkutoiminta tarkoittaa toimintaa, joka jää lounaan ja välipalan väliin. Lapset jakaantuvat torkkutoimintaan ja virkkutoimintaan sen perusteella, onko heillä tarvetta nukkua päiväunet vai ei.

2.2 *Pedagoginen viitekehys ja oppimisen alueet*

Varhaiskasvatussuunnitelman pedagoginen viitekehys jakaantuu alakategorioihin laaja-alainen osaaminen, lasten mielenkiinnon kohteet ja tarpeet, oppimisen alueet, arvoperusta ja oppimiskäsitys. Oppimisen alueita on viisi ja jokaiselle alueelle on määritelty omat tavoitteensa ja mahdolliset toteutumistapansa. Alueet limittyvät toisiinsa muodostaen laaja-alaisia oppimiskokonaisuuksia. (Lempäälän kunta 2019, 47.) Alueet eivät siten ole toiminnassa erillisiä, mutta tutkimuksen kontekstissa näitä havainnoidaan kuitenkin pääsääntöisesti erillisinä toimintoina. Seuraavissa kappaleissa avaan lyhyesti pedagogisen viitekehysten alueita toiminnan tavoitteiden osalta.

Oppimisen alueista kielten rikas maailma -alueen tarkoituksena on tukea lasten kielellisiä identiteettejä. Kasvattajan tulee tukea lapsen vuorovaikutustaitoja sekä kielen ymmärtämisen ja puheen tuottamisen taitoja. Toiminnassa on myös tärkeää kiinnittää huomiota näiden lisäksi kielelliseen muistiin, sanavarastoon sekä kielitietoisuuteen. (Lempäälän kunta 2019, 58–59.)

Ilmaisun monet muodot -alueen toiminnan tarkoituksena on tutustuttaa lapsia monipuolisesti erilaisiin ilmaisumenetelmiin. Lapsia tuetaan tutustumaan niin musiikilliseen ilmaisuun kuin kuvalliseen ilmaisuunkin. Yhtä tärkeiksi osa-alueiksi nousevat sanallinen ja kehollinen ilmaisu. Minä ja meidän yhteisömme -alue kattaa alleen laaja-alaisesti erilaisia yhteisöllisiä konteksteja. Yhtenä tärkeänä osa-alueena tulee lapsia tukea eettisessä ajattelussa. Erilaiset maailman katsomukset ja toisaalta historiallinen konteksti lähiyhteisön menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen perehtymisen kautta ovat myös olennainen osa aluetta. (Lempäälän kunta 2019, 60–62.)

Tutkin ja toimin ympäristössäni -alue puolestaan keskittyy kolmeen eri kategoriaan. Matemaattisen ajattelun tarkoituksena on tukea lasten matemaattista ajattelua sekä lapsen myönteistä suhtautumista matematiikkaan. Tällä oppimisen alueella kiinnitetään erityistä huomiota myös oppimisympäristöjen ja omakohtaisten kokemusten vaikutukseen lapsen ajattelutaitojen tukijoina. Ympäristökasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen luontosuhdetta ja teknologiakasvatuksen yhtenä tavoitteena on kannustaa lapsia tutkivaan ja kokeilevaan työtapaan. (Lempäälän kunta 2019, 64–64.)

Kasvan, liikun ja kehityksen alueen tavoitteena on tukea lapsia kohti terveellisiä ja turvallisia elämäntapoja ja valintoja. Alueen painopisteet ovat liikkumisessa, ruokakasvatuksessa, terveydessä ja turvallisuudessa. Tässä alueessa huomio keskittyy myös levon merkitykseen hyvinvoinnille ja terveydelle. (Lempäälän kunta 2019, 64–68.)

2.3 Lepo

Varhaiskasvatussuunnitelmassa lepo on mainittu kahdesti. Ensimmäinen maininta löytyy kohdasta toimintakulttuuri:

”Lasten hyvinvointia edistetään antamalla mahdollisuus päivän aikana rauhoittumiseen ja lepoon sekä tarjoamalla monipuolista, terveellistä ja riittävää ravintoa” (Lempäälän kunta 2019, 38).

Toinen maininta löytyy kohdasta oppimisen alueiden alta, kohdasta kasvan, liikun ja kehityksen.

”Lasten kanssa keskustellaan liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle” (Lempäälän kunta 2019, 65).

Koska varhaiskasvatussuunnitelmassa ei ole esitelty lepoa ja sen konteksteja tarkemmin, koen tärkeäksi nostaa esille viitekehyksessä sen millaisia sisältöjä lepo varhaiskasvatuksessa voi pitää sisällään. Levon merkitykset ja kontekstit voivat olla moninaisia ja laajoja, mutta tähän tutkimukseen olen nostanut esille sellaisia käsitteitä, jotka puhututtavat varhaiskasvatuksen arjessa.

2.3.1 Lepo, stressi ja oppiminen

Tutkimuksien perusteella voidaan todeta päivittäisen levon olevan tarpeen lapsen oppimiselle. Esimerkiksi Tompurin (2016) mukaan tehtävien suorittaminen onnistuneesti vaatii sopivan vireystilan. Vireystilaan vaikuttavat puolestaan muun muassa uni, lepo ja ympäristön ärsykkeet. Liian vilkas vireystila saattaa vaikeuttaa tarkkaavaisuutta ja vähäinen vireystila puolestaan vaikuttaa oppimiseen ja motivaatioon. (Tompuri 2016, 23.)

Toisaalta myös stressillä on havaittu olevan negatiivista vaikutusta oppimiseen. Stressireaktio itsessään perustuu aivojen selviytymismekanismiin. Uhkaavassa tilanteessa käynnistyy taistele tai pakene tila. Selviytymistä

vaativissa hetkissä tällainen tila on tarpeellinen, mutta pitkään jatkuessaan se kuormittaa elimistöä ja vaikeuttaa näin oppimista ja vuorovaikutusta. (Huotilainen 2019, 138–139.) Sinkkonen (2012) puolestaan toteaa, että lasten keskushermosto on herkempi kroonisen stressiin liittyvälle metaboliselle myrskylle kuin aikuisilla ja lasten valmiudet käsitellä ympäristön ärsykeitä ovat samoin heikompia. Hän muistuttaa myös päiväkotien ylisuurien ryhmien, melun ja reviiritaistelun vaikutuksesta lapseen. Sinkkosen mukaan nämä kaikki ovat omiaan luomaan lapsille kestostressin. (Sinkkonen 2012, 121,128–129.) Lasten kuormittuneisuutta puolestaan vähentää muun muassa ennakointi, lepo ja mahdollisuus rauhoittumiseen. (Marjamäki ym. 2015, 98.)

2.3.2 Lepoa melusta

Varhaiskasvatuksessa lapsia ympäröi jatkuva äänimaailma. Se koostuu vuorovaikutuksesta, ympäröivistä puheäänistä ja vaikka ilmastointilaitteen hurinasta. Hiljaa hyvä tulee kirjassa (2000) Jarasto, Lehtinen ja Nepponen kertovat Helsingin Sanomien teettämästä tutkimuksesta, jossa joissakin päiväkodeissa mitattiin päivän mittaan 123 dB lukemia ja keskiarvoltaan nämä lukemat olivat 85 dB. Artikkelissa viitattiin myös Kuopion Yliopiston melulaboratorion johtajan Erkki Björkiin, joka mukaan ihmisen sietokyky yli 78 dB melulle on vain neljä tuntia. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 46.) Jos lapsi aloittaa hoitopäivän 7–8 aikaan aamulla tuo 78 dB täyttyy sopivasti päivälepoaikaan puolen päivän maissa. Artikkelin on vanha ja onkin mielenkiintoista nähdä, miten melu koetaan tällä hetkellä varhaiskasvatuksen arjessa.

Tätä samaa todellisuutta kuvaa kuuloliiton tekemät mittaukset 2017 Kylätien päiväkodissa. Vaikka he myöntävätkin, että kokonaisaltistuksen mittaukseen ei ollut riittävästi resursseja, oli mittauksissa kuitenkin havaittavissa korkeita arvoja. Esimerkiksi lounaalla mitattu desibelitaso oli keskiarvoltaan 68,5 dB ja ylimmillään 87,9 dB. Kuuloliiton toiminnanjohtaja, audiologi Pekka Lapinleimu toteaa samassa julkaisussa, että melusta voi seurata myös päänsärkyä, väsymystä ja stressiä sekä keskittyminen, muisti ja oppiminen voivat heikentyä. (Kuuloliitto ry 2017.) Samaan tulokseen ovat päätyneet myös Kivimetsä.,

Keränen & Ruuti (2015, 54–55). He muistuttavat, että jo 45 dB melu nostaa kortisolitasoja.

On hyvä huomata myös, että neuvoloiden ja koulujen kuulonseurantatutkimuksissa on tullut esille meluvammoja etenkin pojilla. Melulla voi olla myös muita terveysvaikutuksia. Se aiheuttaa unihäiriöitä, lihasjännitystä ja pulssin kiihtymistä, jotka puolestaan vaikuttavat stressiin. Melulla on vaikutuksensa myös henkiseen kuormittumiseen, kuten ärtymykseen ja suorituskyvyn heikkenemiseen. (Starck & Teräsvirta 2009, 17, 53.)

Jos ei ole meteliä, on hiljaista. Hiljaisuus on kuitenkin käsitteellistä. Lapset saattavat määritellä hiljaisuuden jopa tekemisen kautta. Aikuiset puolestaan kuvaavat hiljaisuuden käsitettä muun muassa sanoilla mielentila, äänettömyys, lepo ja rauha itsensä kanssa. Hiljaisuutta on myös kuvattu vetäytymisenä ja omien ajatuksiensa kuuntelemisena. Osalle hiljaisuuden kokemus syntyy, vaikka tilassa on ääntä. Sateenropina ja aaltojen pauhina voivat olla osa kokemusta. Filosofian tohtori Hannele Koivunen (1997) luokittelee hiljaisuuden kielitaidoksi. Hiljaisuudella onkin oma osansa vuorovaikutuksessa. Oppiakseen kuuntelemaan toista on hyvä osata olla myös hiljaa. Hiljaisuuden sietokyky vaihtelee eri elämäntilanteissa ja joillekin hiljaisuus voi olla ahdistavaa tai pelottavaa. Hiljaisuutta voi kuitenkin oppia vähitellen. (Jarasto ym. 2000, 16–21.)

2.3.3 Lepäämisen harjoittaminen

Lepäämisen harjoittaminen on kytköksissä varhaiskasvatussuunnitelman Kasvan, liikun ja kehityksen alueeseen sekä Kielten rikas maailma -alueeseen. Varhaiskasvatuksessa tulee lasten kanssa keskustella hyvinvoinnin ja terveyden sekä turvallisuuden teemoista. Vuorovaikutus taas itsessään kasvattaa lapsen vuorovaikutustaitoja ja tässä kokemus kuulluksi tulemisesta ja aloitteisiin vastaamisesta toimii osana opetusta. (Lempäälän kunta 2019, 59.) Lepohetkikin on siten osa lapsen oppimisen polkua, jossa hän voi oppia huolehtimaan omasta jaksamisestaan esimerkiksi rentoutumisen keinoin ja toisaalta pohtia itse aikuisen tukemana levon merkitystä tai itselle sopivia tapoja. Lepo itsessään auttaa lasta vapautumaan päivän stressistä ja toisaalta riittävästi levännyt lapsi on kärsivällisempi ja sietää epäonnistumisia paremmin sekä hallitsee tunnetilojaan helpommin. (Marjamäki ym. 2015, 97.)

Rentoutuminen puolestaan on mielen ja lihasjännityksen löysäämistä. Lapsi on rento, kunnes hän kohtaa jännittäviä tai voimille käyviä tilanteita. (Jarasto ym. 2000, 152,159) Varhaiskasvatuksessa päivä on täynnä tällaisia stressaavia tapahtumia. Se on täynnä uusia opittavia asioita, lasten ja aikuisten ennakoimatonta käytöstä, toimintaympäristön muutoksia ja haastavia vuorovaikutustilanteita. Varhaiskasvatuksessa tulisikin pitää huolta, että jokaisella lapsella on mahdollisuus hiljentymiseen ja rauhoittumiseen. Rentoutumishetki voi olla esimerkiksi tarina- tai satuhetki. Rentoutumisen tarkoituksena on virkistää niin mieltä kuin kehoakin ja vahvistaa stressinsietokykyä. Sajaniemen ja Mäkelän (2014) mukaan rentoutuminen voi olla myös halaamista, silittelyä tai hierontaa - se voi olla hoivaamista, jonka tarkoituksena on säädellä stressiä. (Marjamäki ym. 2015, 98.) Rentoutuskeinoja voivat toisaalta olla myös mindfulness, metsässä kävely tai vaikka käsityöt. (Tompuri 2014, 79.) Pääasia rentoutumisessa näyttääkin olevan jonkinlainen itseensä käpertymisen taito. Hetki ilman vuorovaikutusta ja hetki, jonka aikana voi ikään kuin päästää irti tästä hetkestä ja sen vaatimuksista.

Rentoutuminen vaatii rauhoittumistaitoja ja rauhoittumisjärjestelmään vaikuttamista. Rauhoittumisjärjestelmään voidaan vaikuttaa monenlaisilla tavoilla, mutta keinovalikoimassa täytyy muistaa yksilöllisyys. Lapsen ikä, temperamentti ja kognitiiviset taidot tulee näin ottaa huomioon. (Tompuri 2014, 79.) Mindfulness voi toimia yhtenä kanavana rentoutumistaitojen oppimiseen. Mindfulnessin tarkoituksena on suunnata tarkkaavaisuutta käsillä olevaan hetkeen ja siinä oleviin aistimuksiin. Lapselle tekeminen on pääsääntöisesti luontevampaa kuin paikallaan istuminen ja sen takia lasten kanssa kannattaa keskittyä työstämään läsnäoloa enemmän arjen toiminnoissa. Linda Lantierin (2008) mukaan 5–7-vuotias lapsi ei vielä ymmärrä miksi hän harjoittelee tietoisuutta, mutta hän kykenee kuitenkin osallistumaan niihin ja toisaalta Michelle Lilyanna (2016) on huomannut, että jo 2–3-vuotiasta lasta voi ohjata keskittämään huomionsa hengitykseen ja aistimukseen (Tompuri 2014, 81, 83).

Rentoutumistaitoihin voivat vaikuttaa myös fysiologiset asiat. Esimerkiksi Suhonen ym. (2014) tutkimuksessa päiväkotikäisten kortisolitasossa huomattiin, että yksin leikkivien ja tarkkailijalasten sekä runsaasti leikissä riehuvien lasten kortisolitasossa oli eroa. Runsaasti riehuvien lasten iltakortisolitaso oli merkittävästi korkeampi kuin vähän riehuvilla, toisaalta

tarkkailijalasten kortisolitaso nousi vain loivasti päivän mittaan. Riehumisleikeissä viihtyvät lapset eivät myöskään pystyneet illalla rauhoittumaan yhtä nopeasti, kuin rauhallisemmin leikkivät lapset, eivätkä heidän kortisolitasonsa laskeneet myöskään illalla yhtä matalalle. (Suhonen ym. 2014, 191, 194.) Fysiologiseen tilaan voidaan kuitenkin myös vaikuttaa ulkoisilla keinoilla. Ympäristön ärsykkeet kuten esimerkiksi musiikki voivat toimia tilan säätelijänä. (Huotila 2019, 145.) Aikuisen toiminta vaikuttaa toisaalta suuresti, sillä aikuisten kiire nostaa lasten kortisolitasoja. Lasten peilisolujärjestelmän tehtävänä on peilata ympäristön ihmisten toimintaa, liikkeitä ja eleitä. Jos aikuiset ovat kovin kiireisiä, tulee myös lapsista kiireisiä. (Huotilainen 2019, 139.) Kiireen tuntu puolestaan nostaa kortisolitasoja. Näin voidaan tulkita, että jos aikuiset ovat rauhallisia ja puhuvat hiljaisella rauhallisella äänellä, myös lasten kortisolitaso laskee.

2.3.4 Levon subjektiivinen merkitys

Jaksamiseen varhaiskasvatuksen päivässä kiteytyy useimmiten myös keskustelut vanhempien kanssa levon ja unen määrästä. Watamuran ym. tutkimuksessa 2002 havaittiin varhaiskasvatuksessa olevilla lapsilla kortisolitason nousua 91 prosentilla. 75 prosentilla kortisolitaso puolestaan laski kotona. Tutkimuksessa ei pystytty kuitenkaan osoittamaan yhtäläisyyksiä päiväunien nukkumiseen, mutta Watamura ym. epäilivät muun muassa vuorovaikutuksen määrän lisäävän kortisolitason nousua. (Watamura ym. 2002.)

Päiväunien tarve onkin hyvin yksilöllistä. Mikäli yli-3-vuotiaan päiväunille nukahtaminen on vaikeaa tai yöunille rauhoittumisen aika siirtyy kovin myöhäiseksi, lapsi ei välttämättä tarvitse päiväunia. Lapsi voi kuitenkin tarvita päiväunta eri tavalla kotona kuin varhaiskasvatuksessa, sillä ulkoisilla olosuhteilla on jonkin verran merkitystä lasten nukkumiseen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 166.) Vuorovaikutuksen lisäksi lapsen päivää varhaiskasvatuksessa kuormittavat kotihoitoa enemmän keskittymisen, odottamisen, osallistumisen ja ohjeiden noudattamisen tarve. Alle kouluikäinen lapsi ei vielä osaa kuitenkaan säädellä omaa vireyttään, saati sitten osaa tunnistaa väsymistään. Lapsi tarvitseekin aikuisen säätelämän mahdollisuuden rentoutumiseen sekä tarvittaessa uneen. Päivään on näin hyvä kuulua rauhallinen jakso. (Mikkola & Nivalainen 2009, 46–47. Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 166.)

Käytännössä lapsen tarpeet levon määrässä kytkeytyvät kokonaisunen määrään, jonka tulisi olla vuorokausitasolla riittävä. Tällöin myös keskustelu huoltajien kanssa on tarpeen, jotta päivähoitossa nukutut unet eivät verota yönistä liikaa. Myös Lempäälän varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa keskustelemaan unen tarpeesta vanhempien kanssa (Lempäälän kunta 2019, 39;42).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä

Laadullisen aineiston tutkimuskysymyksen määrittäminen ei ole niin yksioikoista kuin määrällisessä tutkimuksessa. Perinteisen kaavan mukaan tutkimuskysymys tai tutkimusongelma pyritään esittämään mahdollisimman tarkasti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa täytyy kuitenkin myös varautua siihen, että tutkimusongelma vaihtuu tutkimuksen edetessä. Tutkimukselle on hyvä kuitenkin nimetä pääongelma, joka voi olla yläotsikko alaongelmille tai sitten joukko samantasoisia ongelmia. Pääongelma on kuitenkin yleisluonteinen kysymys, jolla on mahdollista hahmottaa koko tutkittava ongelma. Alaongelmien vastaukset toisaalta voivat auttaa pääongelmaan vastaamisessa. (Hirsjärvi., Remes & Sajavaara 2009, 125–128.) Tutkimusongelma on tässä tutkimuksessa kahden tekijän kokonaisuus, jolloin on luontevaa muodostaa kahden pääongelman kokonaisuus. Näin pystyn johtopäätöksissä paremmin hahmottamaan toiminnan kokonaisuutta. Tästä tutkimuksesta pyrin myös rajaamaan pois toiminnan sisältöön vaikuttavat taustatekijät, joita voi olla muun muassa fyysinen ympäristö ja resurssit.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueet näkyvät toiminnassa?
2. Miten toiminnassa on huomioitu päivittäisen levon tarve?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on toteutettu teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin ja sen tarkoituksena on ollut kartoittaa toiminnan sisällön lisäksi sitä, miten virkkutoiminnassa näkyvät levon teemat. Aineiston keräysmenetelmänä on käytetty teemahaastattelua. Haastattelu on toteutettu neljässä eri varhaiskasvatusyksikössä yhteensä neljälle haastateltavalle.

3.2.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään haastateltavien näkökulmaa ja etsimään siitä merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 21–22.) Se onkin siten omiaan tämän tyyppiselle tutkimukselle, jossa etsitään toiminnan pedagogisia merkityksiä. Laadullisen tutkimuksen avulla voin määritellä toiminnan merkityksiä sekä levolle, että muulle varhaiskasvatussuunnitelman kehyksissä olevalle toiminnalle. Laadullista tutkimusta määrittelee myös tarve käyttää lukujen sijasta sanoja ja lauseita. Se soveltuu muun muassa sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joista ei löydy tietoa, teorioita tai tutkimusta, joista halutaan saada syvällinen näkemys ja joita halutaan pystyä kuvamaan hyvin. (Kananen J. 2014, 21–23.) Laadullinen arviointi sopiikin hyvin tähän tutkimukseen, koska tarkoituksena on avata varhaiskasvatussuunnitelmassa olevaa virkkutoimintakäsitettä ja ilmiöstä itsessään ei ole kuitenkaan löydettävissä tutkimuksia. Ilmiö on paikallinen, sillä se käsittelee tietyn kunnan toiminnan muodostumista ja näkemyksiä, mutta toisaalta se on käsitteenä laajempi, sillä siihen liittyy myös valtakunnallinen aspekti valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman normittaessa toimintaa.

Tutkimustyyppiksi on valikoitunut laadullinen tutkimus myös sen jatkokäsittelymahdollisuuksien vuoksi. Laadullinen tutkimus sopii hyvin erilaisten esiolettamuksien esille nostoon ja sitä voidaan käyttää esitutkimuksena tai selvityksenä isommassa tutkimustyössä (Hakala 2010, 21). Tutkimus voi näin saada jatkoa ja laajentua esimerkiksi tapaus- tai toimintatutkimukseksi. Tällöin pystyy tarkemmin tutkimaan teorian ja toteutuksen välistä suhdetta ja kuvaamaan todellisuutta tarkemmin.

3.2.2 Tutkimuksen kohdejoukko ja otanta

Tutkimus on toteutettu Lempäälän kunnan varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen ulkopuolelle on jätetty yksityiset toimijat sekä perhepäivähoito. Heidän ottamisensa mukaan tutkimukseen olisi ollut vertailumielessä mielenkiintoista, mutta resurssien puuttuessa mahdotonta. Toisaalta rajaaminen vain kunnan varhaiskasvatusyksiköihin terävöittää näkökulmaa, sillä toiminnan puitteet ovat toki erilaiset perhepäivähoidossa.

Tutkimukseen olen haastatellut neljästä eri yksiköstä neljää eri henkilöä eli jokaisesta yksiköstä yhtä henkilöä. Tutkimukseen on valittu mukaan henkilöitä, joilla on jo kokemusta virkkutoiminnan järjestämisestä joko tällä kaudella tai aiemmin, kun toimintaa ei vielä ollut kirjattu varhaiskasvatussuunnitelmaan. Haastatteluiden tarkoituksena on alun perin ollut kartoittaa sekä yksiköiden toiminnan sisältöä että kasvattajien ajatuksia levon toteutumistavoista. Haastattelujen ja analyysien edetessä tutkimus on tarkentunut kohdentumaan koskemaan virkkutoiminnassa näkyviä pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueita. Laadullista tutkimusta määrittääkin tutkimisen ja analyysin välinen vuorottelu, joka jättää tilaa ilmiön laajemmalle ymmärtämiselle (Kananen 2014, 21–22).

3.2.3 Haastattelututkimus

Aineiston keräysmenetelmäksi soveltuu teemahaastattelu, sillä tutkimuksen kohteena on ihmisten kokemukset tutkittavasta toiminnasta. Haastattelun etuna tässä tutkimuksessa on etenkin sen joustavuus. Haastatteleamalla on mahdollista sekä tarkentaa että syventää kysymyksiä. Toisaalta kysymyksien järjestystä voidaan muokata haastattelun edetessä, niin että kysymykset palvelevat paremmin tutkimusta. Teemahaastattelun metodologiaan kuuluu ihmisten tulkintojen merkityksen korostuminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–88.) Haastatteleamalla voin näin viitata jo edellä käytyyn keskusteluun ja pyytää syventämään vastausta aiemmin kuullun kontekstissa. Teemahaastattelu metodologiana palveleekin erityisesti ensimmäistä tutkimuskysymystä ”Miten pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueet näkyvät toiminnassa?”, sillä syventämällä teemoja haastateltavat pääsevät tutkimaan itse omia ajatuksiaan ja

näkökulmiaan toiminnan pedagogisista lähtökohdista. Teemahaastattelun selkeänä etuna tässä tutkimuksessa on myös sen sitoutumattomuus kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen haastattelun välillä. Muotona se ei myöskään rajoita haastattelukertojen määrää tai aiheen syvällisyyttä. (Hirsjärvi ja Hurme 2009, 48.) Rajoittavana tekijänä toimii täten teemojen esiintuominen ja myös yllämainitsemani vapaus tutkimuksen laajentumisesta uusille alueille teemojen sisällä.

Haastattelut on toteutettu yksilöhaastatteluina aikataulujen vuoksi. Tutkimuksen aihepiirin vuoksi ryhmähaastattelu olisi myös ollut muotona hyvä, mutta resurssointi ongelmien vuoksi päädyin yksilöhaastatteluun. Haastattelut tulee tallentaa (Hirsjärvi ja Hurme 2009, 66). Tallentimena haastattelussa on käytetty puhelimen tallennusohjelmaa ja haastattelut ovat tallennettu puhelimen sim-kortille. Haastattelut on poistettu tallentimesta litteroinnin jälkeen.

Haastattelun tueksi tulee laatia alustava haastattelurunko. Kysymykset ovat enemminkin teema-aiheluettelo, kuin kysymysluettelo. Haastattelun teemojen tulee perehtyä teoriaan ja tutkimustietoon. Teema-aiheluettelo toimii haastattelussa muistilistana, jota täydennetään kysymyksillä. Haastattelun luonteeseen kuuluu myös haastateltavan toimiminen kysymysten tarkentajana. Tämä auttaa ilmiöiden laajemmassa tarkastelussa, sillä eri ilmiöt näyttäytyvät eri tavoilla eri haastateltavien tilanteissa. Tämä näkökulma tulee myös huomioida haastattelutilanteessa kuuntelemalla haastateltavaa tarkasti. Täten on mahdollista luoda uutta väylää ilmiön tarkastelulle jatkokysymyksillä. (Hirsjärvi ja Hurme 2009, 66,103.) Tässä tutkimuksessa teemoina toimivat levon eri toteutustavat ja varsinaisen levon ulkopuolelle jäävät toiminnat nostetaan keskusteluun pyytämällä haastateltavaa kuvaamaan tavanomaista virkkutoiminta hetkeä kertomalla vain mitä siinä tapahtuu. Haastateltava voi jäsentää kertomaansa esimerkiksi kronologisesti (LIITE 1).

3.2.4 Aineiston analyysi

Analyysityypiksi valikoitui teoriaohjaava sisällönanalyysi, koska tällä metodilla on mahdollista rakentaa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä selkeä sanallinen kokonaisuus. Teoria ohjaa tässä tapauksessa tutkimuksen kulkua ja näin varmistuu, että tutkimuksen kohteena olevat asiat saavat riittävästi painoarvoa.

Toisaalta analyysityyppi kuitenkin jättää mahdollisuuden poiketa uusille urille ja laajentaa tutkimuksen näkökulmaa myös teoriasta poiketen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111.) Pidän tätä näkökulmaa tärkeänä, sillä varhaiskasvatuksen virkkutoiminta voi olla muutakin kuin teoriaan avattuja asioita. Toisaalta teoriaohjaava sisällönanalyysi auttaa säilyttämään levon teemat keskeisenä osana haastattelua ja täten voin yhdistää sekä varsinaisen toiminnan osalta avoimempaa tutkimusta ja toisaalta auttaa sisällyttämään levon teemat osaksi tutkimusta.

Sisällönanalyysin prosessi itsessään on kolmivaiheinen. Alussa aineisto pelkistetään eli aineisto redusoidaan. Tutkimustehtävä ohjaa aineiston pelkistämistä ja kyselyistä esiin nostetut toiminnan kuvaukset kirjataan pelkistettyinä ilmauksina. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan, jolloin eri ilmaukset lajitellaan eri teemojen alle. Teemojen ohjaamisessa käytetään apuna viitekehystä, mutta analyysi antaa mahdollisuuden etsiä myös uusia viitekehyksessä ilmenemättömiä teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.) Levon ulkopuolelle jäävässä toiminnassa pyritään haastattelun avoimuuteen, siten että haastattelun yläkäsitteenä on kartoittaa toiminnan konkreettisia sisältöjä. Aineistoa pelkistäessäni havaitsin, että aineistosta löytämäni asiat olivat helposti teemoitettavissa pedagogisen viitekehysten oppimisen alueiden alle, joten päädyin teemoittamisessa luokittelemaan erityisesti varsinaisen lepohetken ulkopuolelle jääviä toimintoja tämän viitekehysten mukaan. Ensimmäinen tutkimuskysymys myös muutti muotoaan hieman tarkemmaksi tämän luokittelun myötä.

Kolmantena vaiheena työ abstrahoidaan eli luodaan teoreettiset käsitteet. Tällöin erotellaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja tämän valikoidun tiedon avulla muodostetaan teoreettiset käsitteet. Abstrahoinnissa edetään kohti teoreettisia käsitteitä lähtien liikkeelle alkuperäisen aineiston kielellisistä ilmauksista ja päädytään lopulta johtopäätöksiin. Teoriajohtoisessa analyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan abstrahoinnissa valmiisiin, ilmiöstä jo tiedettyihin asioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.) Tässä tutkimuksessa taulukoin käsitteet ja vertasin niitä sekä varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueisiin sekä levon viitekehyksessä mainittuihin käsitteisiin.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Virkkutoiminnasta erottui selvästi kahden tyyppistä rakennetta. Tyyppi yksi oli virkkutoiminta lounaan jälkeen erillisenä toimintana siten, että myös lepohetki tapahtui eri tilassa, tyyppissä kaksi lepohetki tapahtui samassa tilassa torkkutoiminnan kanssa. Toimintaa määritti kuitenkin jokaisessa yksikössä sen joustavuus. Toiminnan rakennetta arvioitiin yksiköissä lapsikohtaisesti päivittäin, pidemmällä aikavälillä tai sekä päivittäin että pidemmällä aikavälillä. Yksikkökohtaisia eroja löytyi toiminnan painopistealueista. Jokaisessa yksikössä virkkutoimintaan sisältyi sekä toiminnallinen osuus että levon osuus. Tutkimustuloksissa analysoin tuloksia tutkimuskysymysten mukaan kahdessa eri osiossa.

Koska tarkoituksena ei ole ollut arvottaa eri talojen toiminnan laatuja keskenään, en ole tuloksiin eritellyt varsinaisesti sitä, mikä vastaus tai osa-alue on lähtöisin mistäkin talosta, lukuun ottamatta muutamaa kohtaa, jossa selkeyden vuoksi tämä on täytynyt tehdä. Haastateltavien nimet on lainauksissa anonymisoitu ja teksti on kirjoitettu anonyymisti niin, ettei taloja voida tutkimuksesta tunnistaa.

4.1 Miten varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueet näkyvät toiminnassa?

Tässä osiossa perehdyn siihen, millaista toimintaa tuotetaan suhteessa varhaiskasvatussuunnitelman pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueisiin. Toisena näkökulmana on pedagogisen viitekehyksen eri alueiden painottuminen eri yksiköissä.

Oppimisen alueita löytyy varhaiskasvatussuunnitelmasta viisi: Kielten rikas maailma, tutkin ja toimin ympäristössäni, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme ja kasvan, liikun ja kehityn. Jako on tässä tutkimuksessa hieman keinotekoinen, sillä oppimista tapahtuu laaja-alaisesti siten, että osa-alueet tukevat toinen toisiaan. Oppimista tapahtuu useimmiten siten aihepiirejä yhdistelemällä eikä irrallisina kokonaisuuksina (Lempäälä 2019, 57). Analysoinnin selkeyden vuoksi koen kuitenkin tarpeelliseksi esitellä oppimisen alueet erillisinä kokonaisuuksina. Samalla pystyn paremmin hahmottamaan, saako joku osa-alue enemmän painoarvoa suhteessa muihin.

4.1.1 Kielten rikas maailma

Kielten rikas maailma -alakategoria oli löydettävissä jokaisesta yksiköstä. Lepohetkeen kuului jokaisessa yksikössä sadun kuuntelemista. Satua kuunneltiin lepohetkellä ja pääsääntöisesti aikuisen lukemana, mutta satunnaisesti myös kuuntelemalla valmista aineistoa esimerkiksi cd:ltä. Satuhetki kesti kaikissa yksiköissä noin puoli tuntia. Satua kuunneltiin yhdessä yksikössä patjalla lattialla ja kolmessa yksikössä omassa sängyssä. Kolmessa yksikössä myös mainittiin kirjojen omatoiminen katselu lepohetken ulkopuolella. Yhdessä yksikössä oli kokeiltu myös kirjan kuuntelemista ja katselemista ennen lepohetkeä, mutta siitä oli luovuttu toiminnan arvioinnin jälkeen.

Hanna: ”Alkuun se oli, se oli se kirjan luku kaikilla tässä sohvalla, mutta sitten kun huomattiin ettei se nyt ihan toteutunutkaan sillä tavalla kuin oli tarkoituksen mukaista niin sitten jotain uutta...”.

Kielten rikas maailma -alakategoria näkyi toiminnassa etenkin vuorovaikutuksen ja aktiivisen toimijuuden teemoissa. Vuorovaikutuksen vahvistaminen kasvattajan tukemana verbaalisesti oli läsnä jokaisessa yksikössä. Lasten kuulluksi tuleminen koettiin tärkeäksi myös non-verbaalisten viestien osalta. Vuorovaikutuksen teema esiintyi erityisesti osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Toimintamuotoina olivat tässä toimintojen oma valitseminen, kasvattajien sensitiivisyys tarpeiden huomioidussa ja lapsen omat verbaaliset viestit. Lepohetkellä vaikuttamisen oppimista oli huomioitu esimerkiksi siten, että lepohekelle sai ottaa mukaan lepokaverin tai olla ottamatta. Yhdessä haastattelussa puolestaan korostui lapsen valinta

torkkutoiminnan pimeään lepohuoneen ja virkkutoiminnan hämärän lepo huoneen välillä.

Reija: ”Joillakin on ollut semmoisia ettei halua pimeään nukkariin niin sitten se yleensä voi tulla sitten sinne.”

Hanna: ”Esimerkiksi viskarit on kauheesti innostunut viskaritehtävistä ja he on niitä toivonut, niin sit me tähän Virkkulatoimintaan rakennettu semmonen, et heillä oma viskaritehtävähetkensä.”

Lapset ovat näin voineet olla itse mukana vaikuttamassa toiminnan sisältöön ja saaneet kokemusta kielellisen vaikuttamisen mahdollisuuksista. Kielellisiä valmiuksia ja kielellistä identiteettiä on tuettu myös sadun lukemisen keinoin.

4.1.2 Tutkin ja toimin ympäristössäni ja ilmaisun monet muodot

Kolmessa päiväkodissa Tutkin ja toimin -alue näyttäytyi erilaisten ”pöytäpuuhien” muodossa. Erilaiset tehtävät, palapelit ja pelit toimivat oppimisen välineinä ja täten oppimisympäristö oli toiminnan lähtökohtana. Kahdessa päiväkodissa korostui tehtävien tekeminen päiväkodin vanhimpien lasten kanssa. Toiminnassa oli löydettävissä myös leikin kautta tapahtuvaa oppimista. Leikki oli vahvasti läsnä yhdessä ryhmässä. Toisessa ryhmässä leikki oli mukana leikkinurkkauksen muodossa, kolmannessa leikki oli satunnaisesti mukana toiminnassa ja neljännessä leikki oli vähäisessä roolissa. Kaikissa yksiköissä leikkitoimintaa määrittäi tarve hiljaisuuteen ja paikalla pysymiseen.

Minna: ”Jää sitte siihen leikkimään mut sitten jo vähän sanotaan siinä, ettei hirveän kova meteli...”.

Ilmaisun monet muodot -alueesta oli löydettävissä runsaasti erilaisia kädentaitoja ja siten myös kuvallinen ilmaisu sai tästä alueesta suurimman painoarvon. Muovailu ja hamahelmien tekeminen mainittiin kahdessa yksikössä, askartelu kahdessa yksikössä ja piirtäminen kahdessa yksikössä. Yhdessä yksikössä mainittiin värittäminen. Yhdessä yksikössä oli myös katsottu satunnaisesti videota, jolloin myös Ilmaisun monet muodot -alue näkyi myös jonkin verran taiteeseen ja kulttuuriin tutustumisena.

4.1.3 Minä ja meidän yhteisömme ja kasvan, liikun ja kehityn

Minä ja meidän yhteisömme -alue esiintyi yhdessä haastattelussa eettisen ajattelun kehittymisen teemassa. Lapsia haastettiin sekä lepohekellä että sen ulkopuolella keskustelemaan ja pohtimaan valintojensa vaikutuksia suhteessa ympäröivään maailmaan.

Reija: ”Ja sitten koska on tavallaan viereisessä ryhmässä se pienten nukkari siellä, niin vähän pitää niinku rajoittaa sitä ääntä, niin yritetään keksiä vähän hiljaisempia leikkejä siinä, mutta ei olla rajattu sillain että pitäisi tehdä vaan jotain palapelejä vaan ollaan vähän sillain että mikä on ollut mielekästä.”

Kasvan, liikun ja kehityn -alakategoria oli löydettävissä terveyteen ja turvallisuuteen liittyvistä teemoista. Kahdessa haastattelussa mainittiin lasten rauhoittumisen tukemisesta lepohekellä ja yhdessä itseohjautuvuudesta lounaan jälkeen. Myös muista haastatteluista oli tulkittavissa itseohjautuvuuden tavoite.

Minna: ”sitten se, että se on oikeesti semmoista rauhallista ja kaikilla on oikeesti joku juttu siinä. Eikä niin, että se sitten lähtee niin, että tota jollain ei vaikka oo tekemistä ollenkaan”.

Tämä osa-alue käsitellään tarkemmin alla kohdassa 6.2 Miten toiminnassa on huomioitu levon tarve.

4.2 Miten toiminnassa on huomioitu levon tarve

Levon tarvetta käsiteltiin haastatteluissa lepoon valmistautumisen, lepohekellä ja lepäämistapojen kontekstissa. Eniten keskustelua tuotti itse lepohekellä tapahtuva toiminta, mutta lepoon valmistautuminen ja sen jälkeinen toiminta koettiin myös osaksi lepoa. Toiminnan painopistealueet myös vaihtelivat eri talojen. Käsitellen tätä teemaa kappaleessa 6.3.

Haastatteluissa lepoa käsiteltiin rauhoittumisen, melun ja yksilöllisten tarpeiden teemoissa. Rauhoittuminen kattoi alleen erilaisia kehon ja mielen rentoutumisen teemoja. Yksilölliset tarpeet sisälsivät kokonaisunen tarpeen ja lapsen omien mieltymyksien sekä tarpeiden teemat.

4.2.1 Rauhoittuminen ja rentoutuminen

Rauhoittuminen ja rentoutuminen koettiin haastatteluissa samaksi asiaksi ja niitä tarkasteltiin kehon ja mielen rauhoittumisen, taitojen oppimisen, vireystilan säätelyn, pienryhmätoiminnan ja sosiaalisen kontaktin vähenemisen teemoissa. Mielen rauhoittumisen teema yhdisti kaikkia haastatteluita. Kolmessa haastattelussa tästä käytettiin eri tilanteissa käsitettä ”aivojen lepääminen”. Yhdessä haastattelussa korostui sosiaalisen kontaktin kuorman väheneminen. Toisessa haastattelussa korostui puolestaan kosketuksen ja läheisyyden avulla tapahtuva rentoutuminen. Tämän ryhmän toiminnassa oli painotettu huomioiduksi tulemistä ja mahdollisuutta läheisyyteen selkeästi enemmän kuin muissa ryhmissä. Lapsilla oli tässä ryhmässä mahdollisuus olla paljon vieressä, heidät saateltiin lepoaikalle sekä myös pois sieltä.

Silittäminen mainittiin kahdessa haastattelussa rentoutumisen edistäjänä. Kosketusta ei kuitenkaan ilmennyt yhdessäkään haastattelussa pedagogisena etukäteen mietittynä toimintana. Sen sijaan se koettiin toimintana, jota tapahtuu, kun lapsella on haasteita rauhoittua.

Hanna: ”No monella niinku se, että aikuinen on siinä lähellä ja että esimerkiksi silittäminen se on yks mikä monella auttaa siinä että vähän rauhoittuu edes hetkes aikaa..”

Ryhmässä, jossa kosketus ja läheisyys vaikuttivat painottuvan muutenkin, oli kuitenkin kertaalleen kokeiltu lasten aloitteesta sudeilla hipsuttelua osana virkkutoimintaa.

Rentoutumista ei juurikaan ohjattu aktiivisesti ryhmissä. Yhdessäkään haastattelussa ei mainittu pedagogisesti mietittyjä harjoituksia lihasten rentoutumisen edistämiseksi. Yhdessä ryhmässä tosin oli käytössä satunnaisesti taustalla kuuluva rentoutumisharjoitus. Harjoituksia ei kuitenkaan ohjattu sen enempää, eikä niistä koettu myöskään olevan apua.

Reija: ”...että välillä on just niitä semmoisia, niitä löytyy netistä, niitä semmoisia että ”makaa nyt rauhassa”. Välillä kuuntelen lasten kanssa niitä, mutta en mä tiedä, ei se ehkä niille oo niin.. Ei ne ehkä sitä sillä lailla kuuntele.”

Kehon rentoutumisen tärkeys koettiin yhdessä haastattelussa kuitenkin tärkeäksi osaksi joidenkin lasten päivää.

Reija: ”Jokkuhan meillä menee esimerkiksi niin kovaa, että ne menee ihan kierroksilla niin sitte kun ne niinku rauhoittuu ja niiden jäsenet ja kaikki rauhoittuu niin sitten ne leikit lähtee sen jälkeen taas ihan uudella tavalla.”

Yhdessä ryhmässä oli käytössä rauhoittumisnurkkaus, jonne oli koottu erilaisia rauhoittumistapoja kuten kuvia, stressilelu ja painokoiria. Lapset saivat näitä kokeilla itsenäisesti.

Rentoutumisen sijaan kaikissa ryhmissä koettiin tarvetta vaikuttaa kuitenkin vireystilan säätelyyn joko lepohetkeä edeltävästi, lepohehkellä tai sen. Kolmessa haastattelussa painotus oli selkeästi suurempi kuin yhdessä. Kaikissa ryhmissä lasten valittaviksi annettiin toimintoja, jotka eivät nosta suuresti vireystilaa. Kahdessa ryhmässä toiminta oli tietoisempaa koskien lapsen omaa rauhoittumista ja kahdessa ryhmässä päätöksen taustalla olivat enemmän käytännön järjestelyt. Kaikissa ryhmissä oli rajattu riehakkaat leikkitoiminnot pois ja valittavana oli erilaisia paikallaan tehtäviä toimintoja kuten piirtelyt ja askartelut. Leikki ei kuitenkaan ollut kiellettyä yhdessäkään ryhmässä, mutta sitä oli rajattu niin, että leikistä ei kuulunut kovaa ääntä. Vireystilan säätelyyn vaikutettiin kaikissa ryhmissä myös lepohehken musiikilla. Musiikilla koettiin yhdessä haastattelussa olevan positiivisia vaikutuksia rauhoittumiseen ja etenkin sen puuttuminen aiheutti tilanteessa rauhattomuutta.

Hanna ”Että sen huomaa sitten, jos ei oo laittanut musiikkia niin huomaa, että jokku enemmän pyörii, varmaan se musiikki on toisille se mikä auttaa siinä.”

Kasvattajien oma rauhallisuus lapsen vireystilan säätelijänä ei näkynyt juurikaan haastatteluissa asiana, josta olisi aktiivisesti keskusteltu tai jota olisi mietitty. Vain yhdessä haastattelussa kävi ilmi, että asiaa olisi ryhmässä käsitelty aktiivisesti.

Hanna: ”Mut sitten on niinku yritetty sitä että varsinkin silloin kun tässä on kuitenkin sit kaks aikuista.. on.. on vähän yritetty sopia, että toinen on tossa vähän se liikkuvampi ja toinen sitten tulee tähän rauhottuun ja istuu vaikka sohvalle tai tohon pöydän ääreen, yrittää silleen vähän olla rauhallisempi...”

Haastatellut kuitenkin kokivat, että kasvattajien olemuksella vaikutettiin edellä mainitusta huolimatta tiedostamattomina menetelminä. Kolmessa haastattelussa sivuttiin kasvattajan omaa rauhallista olemusta ja yhdessä haastattelussa kasvattajan sensitiivisyyttä toiminnan ja tilan rauhallisena säilymiseen. Tämän lisäksi yhdessä näistä haastatteluista kerrottiin havaintoja kasvattajan rauhallisen ja uneliaan äänensävyyn vaikutuksesta.

4.2.2 Melu

Melun ja hiljaisuuden vaihtelu ei haastatteluissa ilmennyt kuuloaistin kontekstissa. Hiljaisuutta puntaroitiin lähinnä rauhoittumisen teemoissa ja kuuloaisti mainittiin vain yhdessä haastattelussa.

Hanna ”Pieni hetki on ihan hyvä olla siinä semmotteessa hiljaisuudessa, että korvatki lepää ja mieli rauhoittuu ja kaikki tämmöinen, että niitä syitä siinä.”

Yhdessäkään ryhmässä ei koettu tarvetta kuuloaistiärsykkeiden minimoimiselle, vaan jokaisessa ryhmässä taustalla oli koko ajan vähintäänkin hiljainen musiikki. Haastatteluissa ei myöskään noussut esille lasten aktiivinen opettaminen hiljaisuuden sietämiseen.

Tilaratkaisut ja pienryhmätoiminta olivat rakennettu tukemaan kuormituksen vähentämistä jokaisessa ryhmässä. Yhdessä ryhmässä lapsille katsottiin ennen lepoa oma tila tai patja, missä toimintoja pystyi tekemään rauhassa, kahdessa ryhmässä oli koettu tarvetta kiinnittää huomiota itse lepoa hetken tilaratkaisuihin ja kaikissa ryhmissä oli mietitty lepoa hetken jälkeisen ajan rauhoittamista tilaratkaisuille sekä pienryhmätoiminnalla.

Minna: ”Just esimerkiksi meillä se, että me jaettiin pienempiin ryhmiin vielä, meillä oli kuitenkin jopa.. oliko meillä seitsemän kerralla siinä hereillä niin sitten jaettiin sillain että kaks ja kaks ja kolme.”

4.2.3 Yksilölliset tarpeet

Yksilöllisen unen tarve oli huomioitu jokaisessa ryhmässä ja jokaisessa ryhmässä lapsen virkkutoimintaan siirtymistä edelsi keskustelu vanhempien kanssa. Keskustelua käytiin aloituskeskustelun yhteydessä sekä päivittämällä tietoja kauden mittaan. Keskustelujen sisältö koski sitä, että nukkuuko lapsi päiväunia tai onko unen määrää toivottu rajattavan mahdollisimman pieneksi. Kokonaisunen määrä ei itsessään noussut yhdessäkään haastattelussa puheenaiheeksi, tosin en siihen liittyvistä asioista suoraan kysynyt. Vastauksista oli kuitenkin tulkittavissa, että lapsen unen rajoittamiseen liittyvät asiat olivat kytköksissä kokonaisunen määrään.

Kirsi: ”No tietysti ne mitä vanhempien kanssa on keskusteltu siitä aiheesta, että tarvitseeko lapsi unta vai että olisi torkkuva, että menisi ihan vaan sellaisella lepäämisellä.”

Kahdessa haastattelussa mainittiin myös kasvattajien oma arviointi lapsen levon tarpeesta päivittäin. Toisessa haastattelussa haastattelija mainitsi heidän kiinnittävän huomiota päivittäin siihen mikä on sopiva hetki mennä lepäämään, toisessa arviointi perustui itse lepotilanteen havainnointiin ja arviointiin.

Hanna: ”...huomioidaan, että joskus joku voi vaikuttaa jo aikaisemmin väsyneeltä ja hän meneekin jo aikaisemmin sinne unihuoneeseen.”

Kolmessa haastattelussa keskusteluun nousi teemojen ulkopuolelta lasten yksilölliset rauhoittumisen taidot yksittäisten lasten kohdalla. Haastatteluissa kyse oli varsinaisen lepo hetken rauhoittumisesta. Ensimmäisessä oli mietitty lapsen paikkaa ja hänen rauhoittumisen keinojaan. Paikaksi oli valikoitunut sellainen, jossa lapsi voi liikkua enemmän häiritsemättä muita ja toisaalta hänelle oli mietitty kuvamateriaalia, jota hän voi tutkia lepo hetkellä. Toisessa ryhmässä oli kasvattajien kesken mietitty rauhoittumisen edellytyksiä ja käyty myös lapsen kanssa keskustelua rauhallisuuden suomisesta muille lapsille. Kahdessa näistä kolmesta haastattelussa puolestaan yksilöllisyyttä huomiointiin silittelemällä, mikäli koettiin että lapsi tarvitsee sen rauhoittuakseen.

4.3 Toiminnan painopistealueet

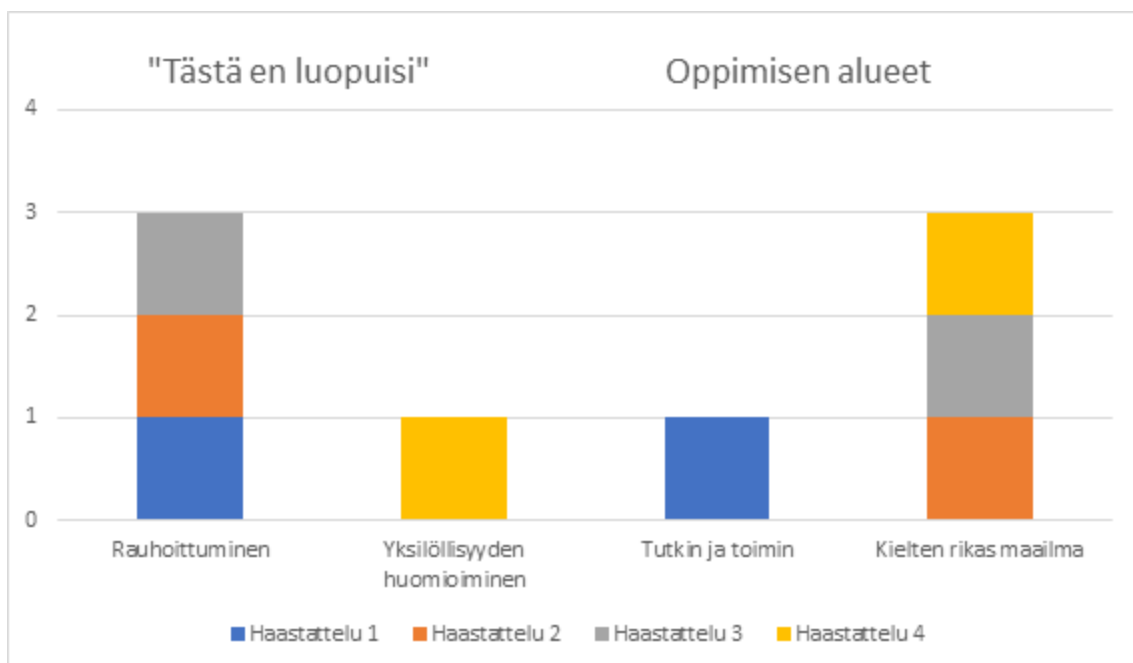
Eri taloissa koettiin jossakin määrin eri asioita tärkeiksi, vaikka yhtäläisyyksiäkin löytyi. Analysoin haastatteluja kokonaisuutena sekä niissä toistuvien teemojen kautta että kysymällä suoraan haastateltavilta minkä he kokivat tärkeimmäksi asiaksi. Tällä tavoin tulkittuna tärkeimmäksi asiaksi koettiin rauhoittuminen ja eniten painoarvoa sai oppimisen alueista Kielten rikas maailma -alue. Alla käsittelen vielä tarkemmin näitä vastauksia.

Kolmessa vastauksessa kysymykseen ”Mikä on tärkeintä, mistä et luopuisi?” vastaus liittyi rauhoittumisen teemaan. Ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa yleinen rauhoittuminen koettiin tärkeäksi. Kolmannessa haastattelussa tärkeimmäksi koettiin sosiaalisten tilanteiden minimoiminen hetkeksi. Neljännessä haastattelussa koettiin yksilöllisyyden huomioiminen tärkeimmäksi, jota toteutettiin porrastamalla toimintaa.

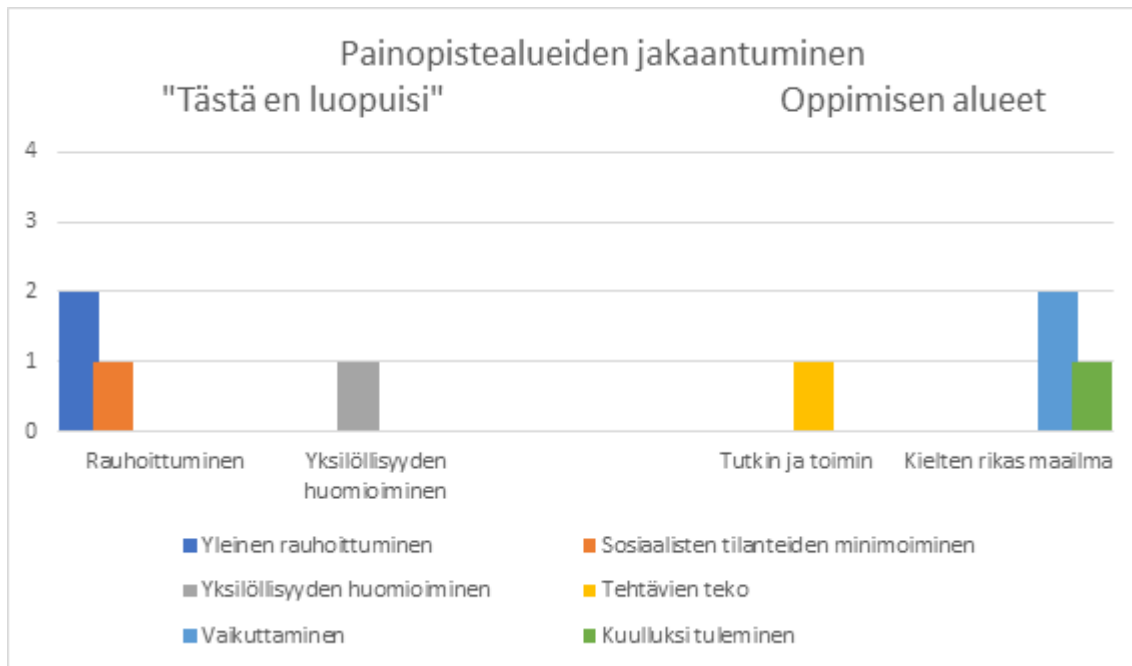
Yhdessä haastattelussa oppimisen alueiden painottuminen oli Tutkin ja toimin ympäristössäni -alueessa. Toiminta oli myös strukturoitua ja ohjattua, vaikkakin siihen kuului myös ohjatun lisäksi vapaata leikkiä. Kolmessa muussa haastattelussa painottuivat Kielten rikas maailma -alue. Näistä haastatteluista kahdessa sisältönä oli vaikuttaminen ja vuorovaikutus. Nämä sisällöt näkyivät vapautena valita toimintoja neuvotellen yhdessä kasvattajien kanssa. Hiljaisuuden tarve asetti neuvotteluille reunaehdon.

Reija: Niin, että kun meillä on se tila semmoinen, että semmoinen aula, josta se kuuluu se ääni sinne toiseen ryhmään missä on se pienten nukkarit, kun ei ole erillinen ryhmä, niin sitten on pakko rajata meidän ryhmässä sitä sen jälkeistä leikkiaikaa vaikka siis muuten minun mielestä ei tarttis. Se olis tavallaan kiva, ettei tarvis rajata sitä.

Lapsen kuulluksi tulemista käsiteltiin toisessa näistä kahdesta haastattelusta myös ”pimeään nukkarin pelon” -kontekstissa. Vastaaja koki tärkeänä lapsen vaikuttamisen mahdollisuuden siihen, että pimeässä nukkarissa ei tarvitse olla, mikäli lapsi ei niin halua. Yhdessä haastattelussa näistä kolmesta puhututtivat läheisyyden ja nähdyksi tulemisen teemat. Lapsen kohtaaminen ja vuorovaikutus aikuisen kanssa koettiin tässä haastattelussa erityisen tärkeäksi.



KUVIO 1. Painopistealueet



KUVIO 2. Painopistealueiden jakaantuminen

5 POHDINTA

Tuloksista voi tehdä tulkinnan, että virkkutoiminnan tarjonnasta löytyy oppimisen alueista kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun ja kehityn. Toiminnat ovat läsnä lasten arjessa etupäässä spontaanisti ja omaehtoisesti vaikkakin myös suunniteltua toimintaa oli yhdessä ryhmässä enemmän kuin muissa.

Kokonaisuutena toiminnallinen osuus painottui vahvasti kielten rikas maailma -alueen alle, jossa vuorovaikutuksella oli näkyvin rooli. Vuorovaikutus läpäisi toimintaa muutenkin siten, että monessa eri oppimisen alueessa toiminnan lähtökohtana olivat neuvottelu ja vaikuttaminen kuulluksi tulemisen kautta. Ilmaisun monet muodot -alue sai puolestaan näkyvyyttä lähinnä kuvallisen ilmaisun alakategoriassa. Toimintamuotona tässä olivat kädentaidot. Sanallinen ilmaisu ja kulttuuriin tutustuminen olivat läsnä satujen kuunteleminen osalta.

Tutkin ja toimin -alue näyttäytyi vahvimmin leikin kautta tapahtuvassa vapaamuotoisessa oppimisessä ja tässä oppimisympäristöjen rakentaminen oli toiminnan lähtökohtana. Erilaisen pelit toimivat myös pedagogisina menetelminä. Kahdessa yksikössä Tutkin ja toimin -alue näyttäytyi erilaisten tehtävien muodossa. Kasvan, liikun ja kehityn -alue puolestaan näkyi lasten kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa terveyden alakategoriassa. Minä ja meidän yhteisömme -alue sai vähiten näkyvyyttä. Se ilmeni vain yhdessä haastattelussa eettisenä kasvatuksena, jossa toimintamuotona oli vuorovaikutus.

Pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueet toteutuvat kaikki virkkutoiminnassa. Huomattavaa on kuitenkin se, että toiminta keskittyi suppeasti vain tietyille alakategorioille. Toisaalta on hyvä tiedostaa, että vuorovaikutuksen ollessa monessa oppimisen alueessa toimintamuotona, tuetaan kielten rikas maailma -alueen sisältöjä monipuolisesti. Lisäksi tulee todeta, että leikki oli toimintamuotona läsnä jollakin tavalla jokaisessa yksikössä ja leikkitoiminnassa tulee toteutettua monien oppimisen alueiden sisältöjä, vaikka

ne eivät tässä tutkimuksessa nousseetkaan esille. Samoin voidaan ajatella satuhetkestä, joka tukee kirjavalintojen kautta kielten rikas maailma -alueen lisäksi myös muita oppimisen alueita.

Lepo tuli esille toiminnassa pääosin rauhoittumisen ja yksilöllisen unen tarpeen teemoissa. Yksilölliset tarpeet olivat haastatteluissa eniten huomion kohteena. Huomiota saivat niin vanhempien kanssa käydyt keskustelut kuin lapsista tehdyt havainnotkin. Myös lapsia kuultiin ja heidän aloitteisiinsa vastattiin. Selkeä painottuminen kolmessa haastattelussa oli myös rauhoittumisen tarpeella. Rauhoittuminen lähti kahdessa yksikössä liikkeelle tietoisella virittäytymisellä siihen. Kahdessa yksikössä lepoon virittäytyminen tapahtui puolestaan enemmän ympäristön vaatimana pakkona kuin tietoisena toimintana. Jokaisessa yksikössä koettiin kuitenkin tarpeelliseksi hetken rauhoittuminen jossakin kohtaa virkkutoimintaa. Kahdessa haastattelussa tämä myös mainittiin tärkeimmäksi osuudeksi.

Melun ja hiljaisuuden kontekstia sivuttiin haastatteluissa vain hieman. Rauhoittuminen itsessään nähtiin hiljentymisenä, mutta ei hiljaisuutena. Hiljentyminen näyttäytyi kaikissa ryhmissä virkkutoiminnan perustana, mutta sen taustalla vaikutti enemmänkin tilan ja toiminnan rauhoittamisen tarve kuin yksilön tarve hiljaisuuteen. Tämä oli havaittavissa siitä, että ympäristön ääniärsykkeiden minimoimista mahdollisimman paljon ei koettu tarpeelliseksi yhdessäkään ryhmässä. Tämä tutkimuksen osa yllätti itseni täysin, sillä siitä voisi päätellä, että päivittäisten ääniärsykkeiden määrä ei ole niin valtava kuin aiemmat tutkimustulokset antavat ymmärtää tai sitten asiaa ei ole ryhmissä työstyty. Ääniärsykkeiden vähenemiselle koettiin kuitenkin pääsääntöisesti tarvetta ja sitä oli huomioitu toiminnan kaiken kattavalla ”hiljaisten puuhien” määritelmällä. Jokaisessa ryhmässä tilaratkaisut tukivat melukuormituksen säätelyä.

Mielenkiintoista on tutkimuksessa se, että virkkutoiminta sisälsi vain vähän tai ei ollenkaan rauhoittumistaitoihin tähtäävää pedagogiikkaa. Tässä on hyvä kuitenkin huomata, että hiljaisuuden määritelmä ei aina varsinaisesti ole täydellinen hiljaisuus ja jokaisessa yksikössä lasten rauhoittumista tuettiin kuitenkin jollakin tavalla. Hiljaisuuden sietämistä ja kehon vireystilan laskuun vaikutettiin erilaisilla yksilöllisillä tilaratkaisuilla tai tarvittaessa yksilöllisillä kasvattajan suorittamilla toimilla, kuten silittely. Vireystilaan pyrittiin myös vaikuttamaan lapsen peilisolujärjestelmän kautta kasvattajan omalla rauhallisella

käyttäytymisellä. Kasvattajien äänensävy itsessään sai vain vähän huomiota, mutta toisaalta kuitenkin kasvattajan sensitiivisyys tilan ja toiminnan rauhallisuudessa oli huomioitu. Kasvattajien toimintaa ei yksiköissä juurikaan työstetty, mutta sen vaikutukset oli kuitenkin huomattu ryhmissä.

Kokonaisuutena tarkasteltuna virkkutoiminnan sisältö on mielenkiintoinen. Toiminnassa näkyy laajimmin kielen rikas maailma -alue. Siinä painottuu vuorovaikutus, mutta sen tavoitteena on kuitenkin rauhoittuminen. Tutkituissa yksiköissä virkkutoiminta näyttääkin tähtäävän rauhoittumiseen, joka tarkoittaa pysähtymistä ja hiljentymistä, mutta ei hiljaisuutta. Rauhoittumiseen pyritään rakentamalla vuorovaikutuksen avulla yhteistä ymmärrystä tavoista levätä lasten ja aikuisten välille.

On ilahduttavaa huomata myös, että entisaikojen ”pakkonukuttamisesta” on siirrytty uuteen lapsen tarpeita paremmin huomioivaan aikakauteen. Pohdituttavaa tässä tutkimuksessa on kuitenkin se, millä tavalla kasvattajat huolehtivat sitten lopulta jokaisen yksilöllisten tarpeiden täyttymisestä. Jos jokaisen lapsen tarve lepoon on individuaalinen, asettaa se myös virkkutoiminnalle paljon mietittävää. Tuleeko toiminnassa huomioitua esimerkiksi se, että osa lapsista tarvitsisi lepoon enemmän hiljaisuutta tai jotkut lapset hyötyisivät enemmän rentoutumistaitojen opettamisesta? Lopuksi haluaisin vielä nostaa esille virkkutoiminnan pedagogiset tavoitteet. Mielestäni virkkutoiminnan näitä tavoitteita tulisi nostaa tarkempaan keskusteluun ja käsitettä tulisi avata enemmän myös Lempäälän varhaiskasvatussuunnitelmaan.

6 LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUS

Tutkimus itsessään on toistettavissa, mutta luotettavamman tutkimuksen aikaansaamiseksi suosittelen toimintatutkimusta, sillä varhaiskasvatuksen laaja-alaisen oppimisen vuoksi pedagogisen viitekehyksen konteksteja on haastavaa erottaa toisistaan. Tutkimus osoittautui laajemmaksi kuin olin ajatellut ja tämä tuotti haastetta luotettavuuteen. Teemahaastattelututkimus kartoittaa vain puhuttua, joten painoarvoakin tutkimuksessa sai jokaisessa yksikössä eniten ne aihepiirit, joihin haastatelluilla oli eniten kiinnostusta ja sanottavaa. Täten on mahdollista, että jokaisesta yksiköstä löytyy kaikki pedagogisen viitekehyksen alueet, mutta teemahaastattelun luonteen vuoksi ne eivät nousseet tässä esille.

Tutkimusta tuleekin tarkastella enemmänkin esitutkimuksena, jonka tarkoituksena on nostaa esille virkkutoiminnan sisältöjä kuin arvottaa toimintoja yksiköiden välillä. Tämä oli myös tutkimuksen alkuperäinen tarkoitus. Tästäkin syystä jatkotutkimusta kannattaa tehdä esimerkiksi toimintatutkimuksena keskittyen johonkin pedagogisen viitekehyksen oppimisen alueeseen. Myös levon eri muotojen kartoittaminen tarkemmin toimintatutkimuksella olisi järkevää. Itseäni jäi mietityttämään erityisesti rentoutumistaitojen opetuksen puute. Arki muuttuu aina vain hektisemmäksi ja viriketulva kasvaa arjessa valtavasti. Olisi mielenkiintoista tietää miten kasvattajat ovat tätä asiaa huomioineet varhaiskasvatuksen arjessa kokonaisuutena.

LÄHTEET

- Hakala J. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Aaltola J., Valli R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä:PS-kustannus
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki:Yliopistopaino.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna:Karisto.
- Huotilainen O. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä:PS.kustannus
- Jarasto N., Lehtinen T. & Nepponen K. 1999. Hiljaa hyvä tulee: levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään. Jyväskylä: Gummerus
- Kananen J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Keski-Rahkonen A. & Nalbantoglu M. 2015. Unihiekkää etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki:Duodecim
- Kivimetsä R., Keränen K. & Ruuti M. 2015. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. Keuruu:Otava
- Kuuloliitto 2017. Uutiset 2.11. viitattu 27.10.2019
<https://www.kuuloliitto.fi/2017/11/02/paivakodeissa-ja-kouluissa-melusta-karsivat-lahes-kaikki-erityisesti-melu-hairitsee-kun-henkilolla-on-kuulonalenema/>
- Lam J. C., Mahone E. M., Thornton M. & Scharf S. M. 2011. The Effects of Napping on Cognitive Function in Preschoolers. Viitattu 21.2.2020
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3095909/>
- Lempäälän kunta 2019. Lapsuus Lempäälässä – vahva silta tulevaisuuteen. Lempäälän kunnan varhaiskasvatussuunnitelma 2019. viitattu 27.10.2019
<https://tampereenseutu.sharepoint.com/:b:/s/www.lempaala.fi/EV0SOLZSjPpBjYgMPMMs2a4BxhFr7TF2wFrRxvaKIMRyrw?e=OcJIPv>

- Marjamäki E., Kosonen S., Törrönen S. & Hannukkala M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki:Suomen mielenterveysseura
- Mikkola P. & Nivalainen K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään – näkökulmia 2010-luvun varhaiskasvatukseen. Pedatieto.
- Saarenpää-Heikkilä O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Duodecim 2001;117(10):1086-1092. Viitattu 11.11.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2001/10/duo92279>
- Sinkkonen J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvää kasvuun. Helsinki:Wsoy
- Starck J. Ja Teräsvirta L. 2009. Melu. Helsinki:Työterveyslaitos
- Tahkokallio K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Helsinki:Wsoy
- Thorpe K. J., Pattinson C. L., Smith S. S. & Staton S. L. 2012. Mandatory Naptimes in Childcare do not Reduce Children's Cortisol levels. Viitattu 26.10.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852241/>
- Tompuri M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä:PS-kustannus
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Watamura SE, Sebanc AM, Gunnas MR 2002. Rising cortisol at childcare: relations with nap, rest, and temperament. Viitattu 11.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835149>

LIITTEET

Liite 1: Teemahaastattelun runko

Liite 1: Teemahaastattelun runko

Nimi, yksikkö

1. Toteutetaanko yksikössä jokin virkkutoimintaa

Milloin sitä on toteutettu?

2 Minkä ikäisiä virkkutoimintaan osallistuu?

Onko iästä tehty erillinen päätös

Mitkä syyt ovat vaikuttaneet siihen, että lapsi on virkkutoiminnassa torkkutoiminnan sijaan

3 Onko huoltajilla ja/tai lapsilla mahdollisuus vaikuttaa virkkutoiminnan sisältöön tai siihen osallistuuko lapsi virkkutoimintaan vai torkkutoimintaan?

5 Millainen on tyypillinen virkkutoimintahetki? Miten se etenee?

Mitä siellä tehdään, ajattele vaikka ääneen rakennetta

Laajenna jos mahdollista ”miksi” kysymyksillä

6 Minkä asian toteutumisen näistä edellisistä koet tärkeimpänä virkkutoimintahetkellä?

Mistä et olisi valmis luopumaan?

Miksi?

7 Mitä haluaisit lisätä vielä toimintaan, jos sinun ei tarvitsi huomioida ulkopuolisia tekijöitä? Miksi?

8 Onko toiminnassa huomioitu seuraavia stressinsäätelyyn liittyviä eri osatekijöitä? Jos on, niin kuvaile niitä pedagogisia menetelmiä, joilla asiaan pyritään vaikuttamaan? (Kysele yksitellen)

Päivittäinen meteli/hiljaisuus

Rauhoittumistaitojen oppiminen

Rentoutuminen, lihakset, mieli

Kasvattajien toiminnan vaikutus lapsen rentoutumiseen (peillisolut)

Joku muu

laajenna!!

9 Mitä muuta haluaisit sanoa virkkutoiminnasta? Pitäisikö virkkutoiminnassa kiinnittää huomiota vielä johonkin muuhun tarpeelliseen asiaan?