

Oona Eho

RENTOLAMENETELMÄN YTIMESSÄ

Lapsen levontarpeen mukainen tilajako päiväkodin
lepohetkimenetelmänä

TIIVISTELMÄ

OONA EHO: "Rentolamenetelmän ytimessä. Lapsen levontarpeen mukainen tilajako päiväkodin lepoetkimenetelmänä."

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Kasvatuksen ja yhteiskunnan tutkimuksen maisteriohjelma

Helmikuu 2020

Pro gradu -tutkielman tavoitteena oli koostaa tietoa päiväkodin kaksijakoisesta lepoetkimenetelmästä, rentolamenetelmästä, jossa järjestetään erilliset lepoetket lepääville lapsille ja päiväunia nukkuville lapsille. Menetelmää käytetään kohtalaisen harvakseltaan yksittäisissä päiväkodeissa eikä siitä ole Suomessa tehty aikaisempaa tutkimusta. Menetelmä mahdollistaa monipuolisen ja eriytetyn lepoetkitoiminnan, jolla vastata lasten ja perheiden moninaiisiin tarpeisiin.

Tutkimuskysymykset koskivat lasten unen- ja levontarvetta ja sen mukaista ryhmäjakoa, erillisten lepoetkien tavoitteita, rentolamenetelmän käytännön toteutustapoja, sen hyötyjä ja haasteita sekä lepoetkikäytännön muutosprosessia. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla seitsemää varhaiskasvatuksen kasvatustehtävissä työskentelevää henkilöä. Aineisto analysoitiin teemoittelun ja sisällönanalyysin keinoin.

Vastaajat tunnistivat lasten levontarpeiden yksilöllisyyden hyvin. Näkyvän levontarpeen lisäksi lepoetkille jakautumiseen vaikuttivat vanhempien ja lasten omat toiveet sekä lapsen yöunet ja ikä. Lepoetkien tavoitteet jakautuivat fyysisten levontarpeiden täyttämiseen sekä pedagogisiin tavoitteisiin, joita olivat esimerkiksi rentoutumisen harjoittelu ja kielellisen kehityksen tukeminen. Yleisin tapa lepoetken toteuttamiseen oli järjestää se kahden lapsiryhmän yhteistyössä. Erilliset lepoetket erosivat päiväkodeissa toisistaan kestoltaan, menetelmiltään, oppimisympäristöltään ja säännöiltään.

Rentolamenetelmän merkittävimiksi hyödyiksi koettiin sen lapsi- ja perhelähtöisyys. Haasteet taas liittyivät ennen kaikkea käytettävissä oleviin resursseihin ja suunnittelutarpeen lisääntymiseen. Lepoetkikäytännön muutos oli päiväkodeissa lähtenyt liikkeelle halusta rauhoittaa lepoetkeä, lisätä lapsilähtöisyyttä, harjoitella rentoutumistaitoja ja vastata ylemmän tahon ohjaukseen. Kehittämistyön edellytyksenä pidettiin kasvattajien myönteisiä asenteita ja sitoutumista muutokseen. Muutos oli vaikuttanut lasten ja perheiden kokemuksiin sekä arjen rakenteisiin.

Kaiken kaikkiaan rentolamenetelmä koettiin tärkeänä lapsilähtöisenä uudistuksena, jonka koettiin vastaavan moniin yksijakoisen lepoetken keskeisiin ongelmiin. Tutkimuksen perusteella voitiin huomata, että lepäämiseen liittyvän ohjauksen ja osaamisen lisääminen olisi tärkeä tavoite tulevaisuuden varhaiskasvatukseen.

Avainsanat: varhaiskasvatus, päivälepo, lepoetki, rentolamenetelmä

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	VARHAISKASVATUS	4
2.1	ASIAKIRJAT OHJAAMASSA VARHAISKASVATUSTA	5
2.2	KASVATUSKULTTUURIT VARHAISKASVATUKSESSA	6
2.3	LAPSET JA VANHEMMAT VAIKUTTAMASSA VARHAISKASVATUKSEEN.....	7
2.3.1	<i>Lapsilähtöisyys</i>	7
2.3.2	<i>Kasvatusyhteistyö</i>	8
2.4	ARJEN RAAMIT VARHAISKASVATUKSESSA	10
2.4.1	<i>Rutiinit ja ajankäyttö</i>	10
2.4.2	<i>Oppimisympäristö</i>	11
3	PÄIVÄLEPO	14
3.1	PIENEN LAPSEN UNI JA LEPO	14
3.1.1	<i>Uni</i>	15
3.1.2	<i>Lepo ja rentoutuminen</i>	17
3.2	LEIKKI-ikäISEN LAPSEN PÄIVÄUNET	18
3.3	PÄIVÄLEPO PÄIVÄKODISSA	20
3.3.1	<i>Päiväunien hyödyt varhaiskasvatuksessa</i>	21
3.3.2	<i>Päivälepo hetken kritiikki ja haasteet</i>	23
3.3.3	<i>Rentolamenetelmä lepo hetkenkäytännönä</i>	26
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
4.1	TUTKIMUSONGELMA JA -KYSYMYKSET	29
4.2	METODOLOGISET VALINNAT	30
4.3	TUTKIMUS AINEISTON KERÄÄMINEN	31
4.4	AINEISTON ANALYYSI	33
5	TUTKIMUSTULOKSET	37
5.1	LAPSEN LEVON- JA UNENTARVE.....	37
5.1.1	<i>Erilaiset levon- ja unentarpeet päiväkodissa</i>	38
5.1.2	<i>Ryhmäjaon tekeminen levontarpeen mukaan</i>	40
5.2	TAVOITTEET ERILLISILLE LEPOHETKILLE	44
5.2.1	<i>Fyysisten tarpeiden täyttäminen</i>	44
5.2.2	<i>Pedagogiset tavoitteet</i>	45
5.3	RENTOLAMENETELMÄ KÄYTÄNNÖSSÄ	49
5.3.1	<i>Rentolamenetelmän kokonaisuus</i>	49
5.3.2	<i>Nukkuvien lepo hetki</i>	52
5.3.3	<i>Lepäävien lepo hetki</i>	54
5.4	RENTOLATOIMINNAN HYÖDYT JA HAASTEET	57
5.4.1	<i>Rentolamenetelmän hyvät puolet</i>	57
5.4.2	<i>Rentolamenetelmän haasteet</i>	61
5.5	LEPOHETKIKÄYTÄNNÖN MUUTOS	67
5.5.1	<i>Syyt muutoksen taustalla</i>	67
5.5.2	<i>Muutosprosessi</i>	69
5.5.3	<i>Muutoksen vaikutukset</i>	71
6	POHDINTA	74
6.1	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	74
6.2	TUTKIMUKSEN EETTISYYDESTÄ.....	83

6.3	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDESTA JA JATKOTUTKIMUSHAASTEISTA	85
7	LÄHTEET	87

1 JOHDANTO

”Ruvettiin miettiä, et tää ei oo enää tätä päivää. Et miks me oikeesti vaa kaikkee muuta kehitetään hirveesti – sitä sisältöä, pedagogiikkaa, kaikkee muuta päiväkotipäivään liittyviä asioita – mut sit just se päivälepo on jotenki jähmettyny tämmöseks tietynlaiseks. Nii siitä lähettiin miettiä, et täähän on enemmän tämmönen rakenteellinen juttu, jota vois lähtee kehittää. Et ois mahdollisia erilaisia lepo- ja unihetkiä. Vois olla lapsille, keille on vaikee olla, tai lapsille, jotka ei nuku. Oikeestaan siitä se lähti. Alussa oli visiona, et vois olla useempia vaihtoehtoja, mut nyt tää on vakiintunu tämmöseks kaksjakoseksi systeemiksi.” (V4)

Yllä oleva katkelma on haastatteluaineistoni osa, jossa vastaaja kuvaa ajatusprosessia päiväkodissaan tehdyn lepoaikakäytännön muutoksen taustalla. Katkelma kuvaa monissa haastatteluissa esiin nousutta lepoaikkeen liittyvää kipuilua, jossa ammattilaiset kokivat, ettei perinteinen lepoaika enää vastaa riittävällä tasolla lasten tarpeisiin. Näissä päiväkodeissa on päädytty siirtymään perinteisestä lepoaikasta rentolamenetelmään. Rentolamenetelmällä tarkoitetaan päiväkodin kaksijakoista lepoaikakäytäntöä, jossa päiväunia tyypillisesti nukkuvat lapset lepäävät omalla unihetkellään ja lapset, jotka eivät enää nuku, lepäävät taas omalla lepoaikellään. Käytäntö ravisuttelee monia päiväkotien kiinteitä toimintatapoja ja rakenteita, sillä lepoaika päiväkodista toiseen kulkee useimmiten hyvin kiinteällä kaavalla. Vesalainen (2013) kuvaa tyypillistä lepoaikaa koko lapsiryhmän yhteiseksi tilanteeksi, joka kulkee järjestelmällisesti sadun kuuntelemisesta musiikin kuunteluun tai hiljaisuuteen, minkä jälkeen hereillä olevat nousevat ja nukkuvat jäävät nukkumaan. Keskimäärin perinteinen lepoaika kestää lepääjillä tunnin, josta puolet luetaan satua ja puolet levätään rauhassa (Vesalainen 2013, 53). Aikaisemman tutkimustiedon pohjalta perinteisen lepoaikkeen kritiikki kulminoituu kolmeen näkökulmaan: lapsen kokemukseen, lepoaikkeen stressivaikutuksiin sekä vanhempien näkemyksiin.

Päiväkodeissa kasvatushenkilöstö tasapainoilee erilaisten levontarpeiden aiheuttamien haasteiden kanssa, sillä heidän on pystyttävä tarjoamaan riittävän unettavat ja rauhalliset olosuhteet, jotta unta tarvitsevat lapset saavat nukahtaa. Tällöin kuitenkin on haastavaa samalla tarjota monipuolista lepo- ja rentoutumisharjoitusta ja tukea lapsille, jotka eivät enää tarvitse unta. Yksijakoisen lepoaikkeen problematiikka nousee esiin kertomuksissa, joissa vielä aikuisetkin ihmiset muistavat, kuinka päiväkodissa

epämiellyttävintä oli lepoetki, jolla piti maata pimeässä hiljaa pitkän aikaa, vaikka itse ei enää nukkunut. Lepoetkien herättämät tunteet nousevat tutkimuksissa esiin myös nykypäivän lasten kohdalla. Osa lapsista liittää lepoetkeen negatiivisia tunteita, jopa vastenmielisyyttä (Roos 2015, 131) ja lepoetki on nimetty yhdeksi päiväkotipäivän vähiten pidetyksi asiaksi ilkeän käytöksen lisäksi (Wiltz & Klein 2001).

Lasten kokemusten lisäksi yksijakoisella, nukkumispainotteisella lepoetkellä on huomattu myös fysiologisia, lapsen hyvinvointia koskevia vaikutuksia. Thorpen, Pattinsonin, Smithin ja Statonin (2018b) mukaan päiväunien nukkumisen jälkeen lapsen kortisoli- eli stressihormonitaso laskee iltaa kohden. Kuitenkin, kun tarkastellaan lapsia, jotka eivät nuku päiväunia, huomataan lepoetken laadulla olevan merkittävä vaikutus stressiin. Pakollisella, aktiviteetittomalla lepoetkellä lasten stressitasossa ei huomattu muutoksia, mutta joustavalla lepoetkellä, jolla lapsille tarjotaan vaihtoehtoisia aktiviteettejä, lähti kortisolitaso laskuun vastaavasti kuin nukkuvilla lapsilla. Ilmiöön syyksi esitettiin sitä, että pakollisella aktiviteetittomalla lepoetkellä makaaminen nukkumatta vaatii lapselta paljon itsesäätelyresursseja, jolloin lepoetki itsessään kuormittaa lasta. (Thorpe ym. 2018b, 1–3.) Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että huomion kiinnittäminen lepääviin lapsiin ja heille kohdistettuihin aktiviteetteihin on merkittävää. Myös yksijakoisella lepoetkellä on varmasti mahdollista tarjota kohtalaisesti aktiviteettiä, mutta rentolamenetelmän voidaan katsoa helpottavan aktiivisen lepo- ja rentoutumistoiminnan järjestämistä, kun kasvattajilla on mahdollisuus keskittyä yhdessä tilassa vain lepääjien tarpeisiin.

Lasten lisäksi lepoetki herättää tunteita myös vanhemmissa, joista osa kokee haasteita tulla kuulluksi lapsensa lepoa koskevissa asioissa. Esimerkiksi Sinclairin, Statonin, Smithin, Pattinsonin, Marriottin ja Thorpen (2015) selvityksessä lähes 80 prosenttia vanhemmista suosi vaihtoehtoa, jossa lapsi ei nukkuisi päiväunia varhaiskasvatuksessa. Suurimpina syinä tähän olivat vanhempien kokemukset siitä, että lapsi ei enää tarvitse unta, sekä se, että päiväunien nukkuminen häiritsee nukahtamista illalla. (Sinclair ym. 2015, 4.) Vanhempien huolta tukee Statonin, Smithin, Hurstin, Pattinsonin ja Thorpen (2016) tutkimus, jossa huomattiin pakollisen, aktiviteetittoman lepoetken pituuden olevan selvästi yhteydessä nukkuvien lasten määrään lepoetkellä. Päiväkodissa pitkällä, esimerkiksi yli tunnin pituisella, lepoetkellä nukkuvien lasten määrä oli suurempi kuin saman ikäisissä päiväunia nukkuvien määrä keskimäärin. Havainnon perusteella pidetään mahdollisena, että osa lapsista nukkuu päiväkodissa vain optimaalisten olosuhteiden johdosta. Pitkällä aikavälillä tämä voi vaikuttaa lapsen

unirytmiin, sillä päivällä nukkuminen vähentää lapsen tarvetta nukkua yöllä. (Staton ym. 2016, 10–11.) Tutkimus tukee vanhempien huolta siitä, että lapsen päiväunien nukkuminen päiväkodissa tuottaa haasteita kotiin, mikäli päivällä nukkuneen lapsen nukahtaminen illalla häiriintyy. Monipuolista aktiviteettiä sisältävä lyhyempi lepoaika, jolla olosuhteet eivät ohjaa nukkumiseen, voi olla vastaus monen perheen arkea hankaloittaviin uniongelmiin.

Ylläolevat lepoajan haasteet ovat keskeinen syy paneutua lepoajan problematiikkaan. Yhtenä vaihtoehtona kehittämiseen on rentolamenetelmä. Kaksijakoinen lepoaika, rentolamenetelmä, on koettu optimaaliseksi tavaksi järjestää lepoaika siten, että pystytään vastaamaan lasten ja perheiden moninaisiin tarpeisiin, mutta sen esteeksi on koettu esimerkiksi riittämättömät työntekijä- ja tilaresurssit sekä kasvatushenkilöstön asenteet (Vesalainen 2013, 51–52). Tämän tutkimuksen tavoitteena on syventyä rentolamenetelmän ytimeen ja selvittää, miten se on saatu toimimaan eri päiväkodeissa. Tutkimuksessa paneudutaan rentolamenetelmän käytännön toteutukseen ja tavoitteisiin sekä hyötyihin ja haasteisiin, joita kasvattajat siihen liittyen kokevat. Samalla perehdytään siihen prosessiin, jonka myötä lepoaikakäytäntöä on muutettu perinteisestä lepoaikasta rentolamenetelmään, sekä muutoksen vaikutuksiin päiväkotien arjessa. Tutkimuksen taustalla selvitetään myös varhaiskasvattajien näkemyksiä, kokemuksia ja ajatuksia lasten vaihteleviin levontarpeisiin ja sen pohjalta tehtävästä ryhmäajasta. Vaikka tutkimuksessa ei pyritä yleistettävään tietoon, on sen tavoite syventyä lepoaikakäytäntöihin yksittäisissä päiväkodeissa, joissa rentolamenetelmä on käytössä.

Tutkimusote on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusaineisto on kerätty joulukuussa 2019. Aineisto on kerätty seitsemästä päiväkodista Nokian ja Vantaan kaupungeista haastatteleamalla kussakin päiväkodissa yhtä kasvatustehtävissä toimivaa varhaiskasvatuksen opettajaa tai lastenhoitajaa. Vastaajat kertoivat näkemyksistään rentolatoiminnasta puolistrukturoiduissa yksilöhaastatteluissa. Haastatteluaineisto litteroitiin ja analysoitiin teemoittelun ja sisällönanalyysin keinoin.

2 VARHAISKASVATUS

Tutkimus sijoittuu kokonaisuudessaan varhaiskasvatuksen kontekstiin. Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa, jossa painotetaan pedagogiikkaa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 2). Sen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti lapsen kehitystä ja oppimista, tukea yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa, ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa lapsen osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa sekä tukea vanhempia kasvatustyössään (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 14). Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa ja avoimessa varhaiskasvatuksessa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 1). Tutkimus sijoittuu päiväkotiin varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä.

Varhaiskasvatuksen pedagogiikalla tarkoitetaan monitieteiseen, erityisesti kasvatustieteelliseen, tietoon pohjautuvaa ammattilaisten toteuttamaa tavoitteellista toimintaa lasten oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Pedagogiikka kulkee punaisena lankana toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä sekä varhaiskasvatuksen kokonaisuudessa. Se toteutuu henkilöstön asiantuntemuksen sekä jaetun ymmärryksen ja päämäärän kautta. (Varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 20.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka elää, muuttuu ja rakentuu aina osana omaa aikakauttaan. Nykypäivän varhaiskasvatuksessa korostetaan erityisesti lapsilähtöisiä ja lapsen toimijuutta edistäviä näkökulmia (Karila & Lipponen 2013, 176–177.) Nykyaikainen lapsen lapsilähtöisyyttä korostava suuntaus näkyy myös tutkimuksen aiheen valintaa ohjanneissa taustatekijöissä.

Tässä luvussa rakennetaan teoreettista viitekehystä varhaiskasvatukseen tutkimuksen kontekstina. Luvussa syvennytään käsitteisiin ja ilmiöihin, jotka omalta osaltaan ohjaavat varhaiskasvatusta. Uusia menetelmiä käyttöön ottaessa kehittämistyö varhaiskasvatuksessa ei tapahdu tyhjiössä, vaan kehittäessä on toimittava tietyissä raameissa, joista osa on ravisuteltavissa ja osa taas vaatii mukautumista. Nostan tässä luvussa esiin erityisesti lepohetken kehittämiseen liittyvät ohjaavat ilmiöt ja raamit. Tässä luvussa perehdytään varhaiskasvatusta ohjaaviin asiakirjoihin, varhaiskasvatuksen toimintakulttuureihin sekä kasvattajien näkemyksiin ohjaamassa päiväkodin toimintamalleja. Sen jälkeen käsitteellistetään lapsilähtöisyyden ideaalia,

kasvatusyhteistyötä vanhempien kanssa sekä rutiineja, ajankäyttöä sekä oppimisympäristöä. Nämä kaikki ovat näkökulmia, jotka on otettava huomioon lepoaika tutkiessa ja kehittäessä.

2.1 Asiakirjat ohjaamassa varhaiskasvatusta

Varhaiskasvatuksen toimintaa rakentaessa on otettava huomioon sitä vahvasti ohjaavat velvoittavat asiakirjat. Niiden tunteminen ja noudattaminen on osa varhaiskasvattajan jokapäiväistä työtä. Keskeisiä asiakirjoja ovat esimerkiksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, Varhaiskasvatuslaki ja Yhdistyneiden Kansakuntien Lapsen oikeuksien sopimus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on velvoittava asiakirja, joka on laadittu Opetushallituksessa. Se määrittää varhaiskasvatuksen käytännön toimintaa vahvasti. Varhaiskasvatussuunnitelmassa säädetään varhaiskasvatuksen tehtävästä ja tavoitteista, joiden osana on muun muassa oppimiskäsitys, arvoperusta ja laaja-alainen osaaminen. Se ohjaa varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria nostamalla esiin tärkeimpiä periaatteita. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) näissä korostuu hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elintapa, osallisuus ja yhdenvertaisuus, leikki ja vuorovaikutus, oppiva yhteisö ja kulttuurinen moninaisuus ja kielitietoisuus. Varhaiskasvatussuunnitelma kuten muutkin opetussuunnitelmat elävät ajassaan ja nostavat esiin yhteiskunnallisesti keskiössä olevia teemoja ja arvoja. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa säädetään lapsen kehityksen ja oppimisen tuesta, toiminnan arvioinnista ja kehittämisestä sekä pedagogisen toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta, joihin liittyvät määritellyt oppimisen alueet varhaiskasvatuksessa.

Toinen varhaiskasvatusta raamittava ja määrittävä asiakirja on Varhaiskasvatuslaki (540/2018). Laki luo pohjan varhaiskasvatustoiminnalle säätäessään muun muassa varhaiskasvatuksen määritelmästä ja tavoitteista, varhaiskasvatuksen järjestämisen tavoista, lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatussuunnitelmien laatimisesta. Laki rakentaa kunnille pohjan, jonka päälle varhaiskasvatuspalvelut rakentuvat. Siinä säädetään esimerkiksi henkilöstön mitoituksesta ja pätevyydestä, salassapidosta, tietovarannosta, rahoituksesta ja valvonnasta. Lain asettamien vaatimusten mukaisesti kunnissa päätetään paikallisesti monista asioista, mikä luo jonkin verran eroja eri kuntien tarjoaman varhaiskasvatuksen välille.

Kolmas merkittävä ohjaava asiakirja on YK:n Lapsen oikeuksien sopimus. Se on ihmisoikeussopimus, jonka periaatteita ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemyksen kunnioittaminen. Siinä korostuu lapsen oikeus turvallisuuteen ja hyvinvointiin. Sopimuksen mukaan lapsella on oikeus myös mielipiteensä ilmaisuun, yksityisyyteen ja sosiaaliturvaan. (Yhdistyneiden Kansakuntien Lasten oikeuksien sopimus 1989.) Nämä periaatteet ovat näkyvissä myös Suomen lainsäädännössä ja asiakirjoissa. Varhaiskasvatuksessa korostuu nykypäivänä erityisesti lapsen toimijuus ja osallisuus, joiden pohja löytyy muun muassa Lasten oikeuksien sopimuksesta.

Valtakunnallisten ja kansallisten asiakirjojen lisäksi varhaiskasvatusta ohjaavat kunnan ja päiväkodin varhaiskasvatus- ja toimintasuunnitelmat sekä kunkin lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, joista nousevien tavoitteiden ja pedagogisten menetelmien pohjalta lapsiryhmässä laaditaan ryhmäkohtainen toimintasuunnitelma. Varhaiskasvatusta ohjaavat siis moninaiset välineet, jotka on otettava huomioon toimintaa kehittäessä ja muokatessa.

2.2 Kasvatuskulttuurit varhaiskasvatuksessa

Merkittävässä osassa päiväkodin toimintaa muodostamassa ja ohjaamassa ovat sen varsinaiset toteuttajat eli henkilöstö ja heidän muodostamansa työyhteisö. Karilan (2013b) mukaan varhaiskasvatuksen moniammatillinen henkilöstö tuottaa lasten kasvu- ja oppimisympäristöjä. Ammattilaisten kulttuuriset ajattelutavat varhaiskasvatuksesta ja varhaisvuosien oppimisesta näkyvät heidän rakentamisissaan käytännöissä. (Karila 2013b, 36.) Karila ja Nummenmaa (2006) kuvaavat kasvattajien yhteisöä kasvatuksellisenä toimintakenttänä. Toimintakentän perusta on yhteisön neuvottelema ja jakama tulkinta perustehtävästä ja siihen sitoutumisesta, arvoperustasta sekä tavoitteista ja vuorovaikutuskäytännöistä. (Karila & Nummenmaa 2006, 34.) Yhteistyössä luodaan päiväkodin kasvatuskulttuuri.

Kasvatuskulttuuri muodostuu kasvatusta koskevista arvioista sekä käsityksistä lapsesta ja lapsuudesta, oppimisesta, kehityksestä ja kasvatuksesta. Se näyttäytyy päiväkodin ympäristössä, kielessä, vuorovaikutuksessa ja toiminnassa. (Karila, Alasuutari, Hännikäinen, Nummenmaa & Rasku-Puttonen 2006.) Nummenmaan (2006) mukaan kasvatuskulttuurin perustana ovat arvot ja tavoitteet, eli asiat, joita kasvattajat pitävät tärkeinä. Näiden päälle rakentuu kasvatuksen näkyvä osa eli toiminta ja

kasvatusvuorovaikutus, sekä näkymätön osa eli kasvatuskäsitykset. Kasvatuskäsitykset voivat olla kasvattajien kesken jaettuina tai henkilökohtaisia. (Nummenmaa 2006, 24.) Päiväkodin kasvatuskulttuureihin voi liittyä erilaisia haasteita. Nummenmaan (2006) mukaan haasteita voi tulla esimerkiksi eri arvojen ollessa keskenään ristiriidassa. Myös henkilökohtaisten arvojen ja kasvatuskäsitysten yhteentörmäys päiväkodin työyhteisössä voi aiheuttaa kitkaa.

Toisaalta syntyneiden kulttuurien muovaaminen voi olla haasteellista. Toimintamallien muuttaminen vaatii syvällisempää työskentelyä, koska näkyvän kasvatustoiminnan pohjalla on moninaisia yllä esitettyjä tekijöitä. Karilan (2013b) mukaan esimerkiksi nuoret kasvattajat voivat kokea vaikeuksia tuoda tuoretta koulutuksen myötä saatua tietoa kentälle, sillä kokeneempien työntekijöiden kokemustieto on usein ylivallassa sen suhteen. Kasvatuskulttuurit voivat luoda omia haasteitaan toimintatapojen kehittämiseksi, sillä kaikki kasvatustodellisuutta ohjaavat arvot eivät ole samoja, kuin ne arvot, joista on yhteisesti sovittu (Nummenmaa 2006, 27). Toiminta todellisuudessa saattaa siis erota yhdessä sovitusta ideaalista. Tällöin kehittämisen haasteena voi olla todellisten arvojen ja asenteiden tunnistaminen ja niistä neuvottelemineen. Myös lepo- ja harrastustoiminnassa kasvattajien asenteet ovat Vesalaisen (2013) mukaan vaikuttamassa kehittämiseen.

2.3 Lapset ja vanhemmat vaikuttamassa varhaiskasvatukseen

Osallisuus on ajankohtainen käsite yhteiskunnassamme ja se on kasvavana trendinä myös varhaiskasvatuksessa. Heikan, Fonsénin, Elon ja Leinosen (2014) mukaan lapsen osallisuus varhaiskasvatuksessa pohjautuu käsitykseen lapsesta taitavana ja osaavana toimijana, jolla on valmiuksia vaikuttaa ympäristöönsä. Tällaiselle ajattelulle pohjautuu myös lapsilähtöisyys, jossa lapsen etu ja näkemys nostetaan keskiöön. Toisaalta viime vuosikymmeninä myös vanhempien osallisuus varhaiskasvatuksen toimintaan on noussut aiempaa suurempaan asemaan. Tässä luvussa syvennytään lapsilähtöisyyden käsitteeseen sekä vanhempien kanssa tehtävään kasvatusyhteistyöhön varhaiskasvatusta ohjaavina ilmiöinä.

2.3.1 Lapsilähtöisyys

Lapsilähtöisyys on nykypäivänä vahvasti varhaispedagogiikkaa ohjaava suuntaus. Turjan (2017) mukaan lapsilähtöisyys pohjautuu halulle nähdä lapset aktiivisina ja aloitteellisina

toimijoina, minkä myötä heidän asemansa varhaiskasvatuksessa on vahvistunut ja valtasuhteet osin muuttuneet. Lapsen vaikutusmahdollisuudet ympäristössään vaihtelevat suuresti ja varhaiskasvatuksessa on jatkuvasti jännitteitä lapsilähtöisyyden ja aikuisjohtoisuuden periaatteiden välillä. (Turja 2017.) Tavoite lapsen edun toteutumisesta ja hänen näkemyksensä huomioimisesta näyttäytyy myös laeissa ja asiakirjoissa. Esimerkiksi Varhaiskasvatuslaissa (540/2018 § 4) säädetään, että lapsen etu on keskiössä varhaiskasvatusta suunniteltaessa. Lisäksi varhaiskasvatuksen tavoitteiksi mainitaan myös lapsen mahdollisuus saada osallistua ja vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä itseään (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 § 3).

Tässä tutkimuksessa lapsilähtöisyyden määritelmä on Hujalan, Puroilan, Parrila-Haapakosken ja Nivalan (1998) määrittelytavan mukainen. Hujala ja kumppanit kiteyttävät lapsilähtöisyyden tarkoittamaan lapsen yksilöllisyyden kunnioittamista sekä yksilöllisten tarpeiden huomioimista kasvatuskäytäntöjä suunnitellessa. Lapsilähtöinen pedagogiikka uskoo lapsen kykyyn ja haluun oppia ja kehittyä, mikä mahdollistaa omaehtoisen oppimisprosessin. Kasvatuksen sisällöt, tavoitteet ja menetelmät ovat lähtöisin lapsesta. (Hujala ym. 1998, 53–59.)

Lapsilähtöisyyden ideaali ja yksilöllisyyden arvostaminen näyttäytyvät myös rentolamenetelmän tausta-ajatuksena. Rentolamenetelmässä tavoitteena on huomioida lasten vaihtelevat unen- ja levontarpeet ja vastata niihin järjestämällä erilaisia ratkaisuja lepoetken toteuttamiseen. Kuten muussakaan toiminnassa, ei lepoetkelläkään voi kaikkia lapsia asettaa samaan muottiin, eikä yksi toimintamalli välttämättä tue jokaisen lapsen levontarpeen täyttymistä samalla tavalla. Jo kahteen tilaan jakamalla voidaan tarjota monipuolisempia vaihtoehtoja lepoetkelle.

2.3.2 Kasvatusyhteistyö

Kasvatusyhteistyö varhaiskasvatuksessa on lasten huoltajien kanssa tehtävää yhteistyötä. Yhtenä lapsen hyvinvoinnin peruspilareista uni ja nukkuminen vaikuttavat lapsen koko perheen arkeen. Sen vuoksi päiväunet päiväkodissa kiinnostavat monia vanhempia. Osa toivoo, että lapsi nukkuu pitkät päiväunet, kun taas toiset toivovat, että lapsi ei nukkuisi ollenkaan tai nukkuisi vain lyhyet unet (Vesalainen 2013, 42). Tämän vuoksi vanhempien toiveet ja näkemykset omalta osaltaan ohjaavat varhaiskasvatuksen lepoetken käytäntöjä. Vesalainen (2013) kertoo, että päiväuniin liittyvät näkemykset aiheuttavat ristiriitatilanteitakin henkilöstön ja vanhempien välillä erityisesti silloin, kun vanhempi

toivoisi lapsen nukkuvan vain vähän, jotta yöuni ei häiriintyisi liikaa. Vanhempien toiveiden, päiväkodin rutiinien ja henkilöstön näkemysten välillä tasapainoileminen on haaste, jonka moni varhaiskasvatuksessa työskentelevä voi tunnistaa. Rentolatoiminta on yksi käytäntö, jonka kautta lepo hetkeen liittyviä ristiriitoja voidaan ratkaista. Vesalaisen (2013) mukaan rentolatyyppistä toimintaa toteuttavat kokevat sen olevan hyvä tapa luoda perheille erilaisia ratkaisuja arkea helpottamaan. Sen vuoksi kasvatusyhteistyö on nostettu yhdeksi käsitteeksi tutkimuksen taustalla.

Kasvatusyhteistyön käsitteen rinnalla käytetään paljon myös kasvatuskumppanuutta. Kekkosen (2012) mukaan kasvatuskumppanuus yhdistää kasvattajan ammatillisen asiantuntijuuden vanhemman oman lapsensa tuntemukseen. Osapuolet sitoutuvat dialogiin, jossa kasvattaja on aloitteellinen ja aktiivinen vakiinnuttaen yhteistyösuhdetta. (Kekkonen 2012, 190.) Kasvatusyhteistyön tekemiseen liittyy myös haasteita. Kekkonen (2012) toteaa, että haastetta tuottaa esimerkiksi vanhempien vaihtelevat asenteet, huolet ja tuen tarpeet lapsensa hoitoon, kasvatukseen ja oppimiseen liittyen. Toisaalta erilaiset ristiriitatilanteet huoltajien kanssa haastavat ammattilaista tasapainoilemaan ammatillisesti asiantuntijavallan ja kumppanuuden välillä (Kekkonen 2012, 199). Tasavertaisuus kasvatusyhteistyössä haastaa vuorovaikutussuhdetta, kun jo lähtökohtaisesti toinen on suhteessa asiantuntijana.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2019) mukaan kasvatusyhteistyön tavoite on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen sitoutuminen yhdessä vanhempien kanssa. Sen edellytyksenä on luottamus, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja kunnioitus. Yhteistyön osana on keskustelu arvioista, tavoitteista ja vastuista sekä jakaminen lapsen kehitykseen ja kasvuun liittyvistä havainnoista. Se tapahtuu vuorovaikutuksessa ja varhaiskasvatuksen ammattilaisella on erityinen vastuu aloitteellisuudesta ja aktiivisuudesta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2019, 34.) Kasvatusyhteistyössä tuetaan lapsen kasvua yhdessä ja on tärkeää, että vanhemmilla on aito mahdollisuus vaikuttaa lapsensa arkeen varhaiskasvatuksessa. Myös Varhaiskasvatuslaki (540/2018 20 §) määrittää, että vanhemmilla on oltava mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua varhaiskasvatuksen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Näin ollen vanhempien näkemykset on otettava huomioon myös lepo hetkeä koskevassa prosessissa.

2.4 Arjen raamit varhaiskasvatuksessa

Lapsen jokapäiväinen arki rakentuu rutiinien varaan. Varhaiskasvatuksessa rutiinit ohjaavat vahvasti toimintaa ja päivää rajaavat monet aikataululliset ja fyysiset raamit. Kun puhutaan suurista muutoksista arjen rutiineihin, esimerkiksi lepohetken kehittämisestä uudesta näkökulmasta, on tärkeää hahmottaa se, kuinka ajalliset, toiminnalliset ja tilalliset tekijät luovat omat mahdollisuutensa, mutta toisaalta myös rajoituksensa varhaiskasvatuksessa.

2.4.1 Rutiinit ja ajankäyttö

Rutiinit ovat toistuva osa jokapäiväistä arkea varhaiskasvatuksessa. Lapsiryhmässä on useimmiten selkeä aikataulutettu päivärytmi, josta poiketaan vain erityisistä syistä. Tyypillinen päivärytmi on esimerkiksi aamupala, ohjattu toiminta ja vapaa leikki, ulkoilu, lounas, päivälepo, välipala, vapaa leikki ja ulkoilu. Päivärytmiä päiväkodissa rajaavat erilaiset kiinteät elementit kuten päiväkodin aukioloajat ja keittiöhenkilökunnan työvuoroihin sidotut ruoka-ajat. Toiset rutiinit, kuten lepoaika, ruokailut ja ulkoilu, taas liittyvät lasten hyvinvointiin ja fyysisiin tarpeisiin, jotka luovat luonnolliset aikataulunsa. Päiväkodista toiseen arjen rytmit näyttävät suhteellisen samankaltaisina. Törrösen (2003) mukaan rutiinit helpottavat ajan optimaalista järjestämistä vapauttaessaan aikaa uusiin asioihin.

Rutiinit helpottavat kasvattajien toimintaa, sillä muun toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen vapautuu aikaa, kun tietyt palat päivästä kulkevat toistuvalla kaavalla. Toisaalta siitä on hyötyä myös lapsille. Siren-Tiusanen ja Tiusanen (2002) mainitsevat päivittäisen ennakoitavuuden eli toistuvan ja säännöllisen päivärytmin olevan yksi turvallisuuden tunteen luoja lapselle välittävien ja pysyvien aikuisten lisäksi. Toistuvan päivärytmin myötä lapsi luo tottumuksia, joista hän oppii vähitellen selviytymään itse. Rutiinista poikkeaminen taas häiritsee erityisesti lapsia, joilla on vaativa temperamentti. (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2002, 67–70.) Lapsille, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa, on erityisen tärkeää luoda selkeä struktuuri arkeen esimerkiksi kuvia hyödyntäen (Koivunen 2009, 64).

Vaikka rutiinit ovat monelta osin tärkeä osa toimivaa arkea varhaiskasvatuksessa, voivat yksittäiset rutiinit olla huonoiksi koettuja. Kiinteäksi osaksi arkea muodostuneiden rutiinien muuttaminen päiväkodeissa on haastavaa. Parrila ja Fonsén (2017) toteavat arjen käytäntöjen ja rutiinien usein johtavan siihen, että ihminen ei enää näe vaihtoehtoja

toimintatapaa, vaan toimii ikään kuin automaattivaihteella hyväksyen käytännön riittävän toimivaksi. Kehittämishankkeiden suurin haaste onkin muotoutuminen osaksi toimintakulttuuria, ja usein kehittämishankkeen päätyttyä palataankin vanhoihin käytäntöihin (Parrila & Fonsén 2017, 67). Rutiineista poikkeaminen ja uudenlaisen toiminnan kehittäminen vaatii kasvattajilta kriittistä toiminnan tarkastelua ja haasteiden havaitsemista rutinoituneissa toimintamalleissa. Sen jälkeen näiden muuttaminen vaatii vahvaa tahtotilaa ja huolellista suunnittelua, jotta uudet käytännöt saadaan toimivaksi osaksi arkea.

Rutiinien ja toimintatapojen lisäksi aikataulut ja ajankäyttö on osa arjen raamittajista. Karilan (2013b) mukaan päiväkotia toimintaympäristönä kuvaa muurahaispesämäinen kiire ja kuhina. Arjessa kiire ja nopea tempo ovat läsnä ja monimuotoisessa toiminnassa tulee vastaan paljon yllätyksiä. Päiväkodissa on töissä ja asiakkaana paljon erilaisia ihmisiä, jotka arjen tiimellyksessä törmäävät toisiinsa ja toimivat yhdessä. Viliässä ja viilkeessä työskenteleviltä varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöltä vaaditaan paljon joustavuutta ja kykyä tehdä hyvin moninaisia työtehtäviä. (Karila 2013b, 36–37.) Ihmisten kanssa työskennellessä on työntekijöiden mukauduttava siihen, että suunnitelmat saattavat muuttua nopeallakin aikataululla ja arjessa eteen tulee erilaisia yllättäviä tilanteita.

Ajankäytön suunnittelu on yksi varhaiskasvatuksen opettajan ja koko työtiimin tärkeä tehtävä toimintaa suunnitellessa. Ahonen (2015) muistuttaa, että ohjatun toiminnan kesto on tärkeässä roolissa lasten sitoutumisen näkökulmasta. Erityisesti lapset, joilla on sosiaalis-emotionaalista tuen tarvetta, saattavat reagoida liian pitkäkestoiseksi koettuun toimintaan levottomuudella tai vetäytymisellä (Ahonen 2015, 182). Lapsen yksilöllinen kompetenssi toimintaan keskittymiseen ja sitoutumiseen vaihtelee, mikä tuottaa ammatillisen haasteen kasvattajille, jotka järjestävät toimintaa kokonaisuudelle lapsiryhmälle. Tämä liittyy vahvasti myös lepohetken suunnitteluun, sillä lapsilla on erilaiset kompetenssit rauhoittaa itseään ja sietää mahdollista tylsyyden tunnetta päivälevon aikana. Lepo-ajan pituus lapselle, joka ei nuku päiväunia, voi vaikuttaa hänen kykynsä käyttäytyä toivotulla tavalla levon aikana.

2.4.2 Oppimisympäristö

Ajallisen ulottuvuuden ja rutiinien lisäksi arjen toimintaa ohjaa toimintaympäristön eli oppimisympäristön asettamat vaatimukset. Varhaiskasvatusympäristöstä käytetään vaihtelevasti oppimisympäristön ja toimintaympäristön käsitteitä. Mannisen, Burmanin, Koivusen, Kuittisen, Luukannelen, Passin ja Särkän (2007) mukaan oppimisympäristö

voidaan nähdä pedagogisena mallina, joka ohjaa opetuksen ja koulutuksen suunnittelua. Tällöin oppiminen tapahtuu tietoisesti ympäristöissä, jotka tukevat oppimista. (Manninen ym. 2007, 18.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan varhaiskasvatuksen oppimisympäristön tulee olla kehittävä, terveellinen, turvallinen, esteetön sekä oppimista edistävä, ja sen tulee mahdollistaa tutkiminen, fyysinen aktiivisuus, rauhoittuminen, leikkiminen, taiteellinen ilmaisu ja kokeileminen. Tässä tutkimuksessa oppimisympäristön käsite on jaettu fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja pedagogiseen ulottuvuuteen.

Fyysisessä ulottuvuudessa oppimisympäristö nähdään fyysisenä tilana ja rakennuksena (Manninen ym. 2007, 38). Koivusen (2009) mukaan varhaiskasvatuksessa fyysinen toimintaympäristö tarkoittaa konkreettisia ja rakenteellisia puitteita päivähoitoympäristössä. Näitä ovat päiväkotirakennus ja pihaympäristö. (Koivunen 2009, 179.) Fyysisestä näkökulmasta oppimisympäristöissä voidaan tehdä erilaisia tilaratkaisuja, jotka edistävät tai estävät oppimista (Manninen ym. 2007, 38). Eri päiväkotien välillä on paljon vaihtelua fyysisissä puitteissa. Toisissa päiväkodeissa tilat voivat olla hyvin ahtaita ja rajallisia, kun taas toisissa päiväkodeissa tilat ovat helposti esimerkiksi jaettavissa ja muokattavissa toimintaa varten. Varhaiskasvatuksen henkilöstö pitää toimintaympäristössä tärkeimpänä juurikin muuntuvuutta, mikä tukee monipuolista pedagogiikkaa (Vaajanen 2018, 84). Fyysisten puitteiden kysymys tulee nopeasti vastaan myös lepo hetken jakamisesta keskusteltaessa. Kaikki tilat eivät ole nopeasti muutettavissa lepo hetkitiloiksi, ja yleensä yhtä lapsiryhmää kohden on yksi lepoon tarkoitettu tila. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa joissain päiväkodeissa, joissa ryhmän jakamista lepääjiin ja nukkujiin on mietitty, on törmätty siihen, että fyysiset tilat eivät riitä. Haastatellut ovat epäilleet, että niissä päiväkodeissa, joissa se onnistuu, on käytettävissä enemmän tiloja. (Vesalainen 2013, 51.)

Fyysisen oppimisympäristön lisäksi varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin liittyy myös pedagoginen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Pedagoginen oppimisympäristö tarkoittaa pedagogisia lähestymistapoja ja kasvattajan käsityksiä esimerkiksi oppimisesta ja kasvattamisesta. Tähän liittyviä teemoja on esimerkiksi yksilöllisyys, palkitseminen, rajojen asettaminen ja ohjaustavat. (Koivunen 2009, 183–184.) Mannisen ja kumppaneiden (2007) mukaan tällöin oppimisympäristöä tarkastellaan opettajan tekemien tavoitteellisen toiminnan ja valintojen näkökulmasta. Pedagogiseen oppimisympäristöön liittyy myös toiminnallinen ulottuvuus. Koivunen (2009) muistuttaa, että fyysisesti heikkolaatuisia tiloja voidaan toiminnallisilla ja pedagogisilla ratkaisuilla saada toimivammiksi. Kasvattajat voivat

vaikuttaa esimerkiksi visuaalisiin ja auditiivisiin ärsykkeisiin, jotka saattavat häiritä joitain lapsia. (Koivunen 2009, 180.) Esimerkiksi melutaso voi päiväkodissa nousta korkeaksi. Ympäristön toiminnallisuuteen liittyy myös esimerkiksi pienryhmiin jakautuminen eri toimintoja varten.

Sosiaalinen ja psyykinen oppimisympäristö sidotaan usein toisiinsa varhaiskasvatuksen kirjallisuudessa. Mannisen ja kumppaneiden (2007) mukaan näissä ulottuvuuksissa oppimisympäristöä tarkastellaan vuorovaikutuksen näkökulmasta. Psyykinen oppimisympäristö kuvaa vallitsevaa ilmapiiriä ja tunneilmastoa, kun taas sosiaalinen oppimisympäristö keskittyy ihmisten välisiin suhteisiin ja ryhmän dynamiikkaan (Koivunen 2009, 182–183). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) mainitaan, että oppimisympäristön varhaiskasvatuksessa on oltava ilmapiiriltään turvallinen, kunnioittava ja yhteisvastuullinen sekä tunteiden ilmaisun hyväksyvä ja siihen kannustava. Tällaista psyykkistä oppimisympäristöä luodaan yhteisesti sovitulla toimintatavoilla ja säännöillä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33). Laadukkaan psyykkisen toimintaympäristön luomisessa kasvattajien toimintatavat, vuorovaikutus, asenteet ja arvot ovat tärkeässä asemassa.

3 PÄIVÄLEPO

Kolmannessa luvussa paneudutaan päiväuneen. Aiheeseen syvennyttään ensin pienen lapsen unen ja levon teorian kautta. Sen jälkeen keskitytään päiväuneen etsimällä vastausta siihen, millaista ja kuinka yleistä päiväunien nukkuminen leikki-ikäisillä lapsilla on ja mikä merkitys päiväunilla on lapselle. Päiväuneen liittyvällä teorialla on merkitystä siinä, kun pohditaan lapsen tarvetta nukkua päiväunia sekä siirtymää päiväunista päivälepoon.

Päiväunen yleisen teorian jälkeen syvennyttään päivälepoon varhaiskasvatuksen kontekstissa. Teoria käsittää aiempaa päivälepotutkimusta Suomessa ja ulkomailla, esimerkiksi tutkimusta päiväkodissa vietetyn päiväunen merkityksestä, päivälepohetken järjestämiseen kohdistuneesta kritiikistä, päivälevon järjestämistavoista sekä erilaisten unentarpeiden huomioimisesta lepohetkellä. Lisäksi pureudutaan rentolamenetelmän käsitteeseen sekä tutkimukselliseen taustaan.

3.1 Pienen lapsen uni ja lepo

Päivälepohetken jakaminen kahteen erilliseen tilaan on menetelmänä vielä harvinainen ja Suomessa valitseva tapa on edelleen yhdistää lepäävien ja nukkuvien lasten lepoetki yhteiseen tilaan. Vaikka tutkimus käsittelee päivälepoetkeä ennen kaikkea päiväunia nukkumattomien lasten näkökulmasta, on lepoa ja unta mahdotonta täysin erottaa toisistaan tässäkin kontekstissa. Päiväunista luopuminen on yksilöllistä, eikä toisaalta ole epätavallista, että säännöllisistä päiväunista luopunutkin lapsi sopivassa tilanteessa ja tarpeeksi väsyneenä nukahtaa päiväsaikaan. Näistä syistä johtuen käsitellään luvussa 3 myös uneen liittyvää teoriaa levon lisäksi. Uneen liittyen käsitellään tässä luvussa unen määrää, lapsen uneen vaikuttavia tekijöitä, unen fysiologiaa, unen merkitystä ja univaikeuksia.

3.1.1 Uni

Käypä hoito -suosituksen (2019) mukaan aikuisella ihmisellä yön pituus vaihtelee kuuden ja yhdeksän tunnin välillä. Pieni lapsi sen sijaan nukkuu suuren osan vuorokaudesta. Hermanson (2019) kertoo, että vastasyntynyt vauva nukkuu noin 16, yksivuotias 12 ja kouluikäinen kymmenen tuntia vuorokaudessa. Jalanko (2017) taas kertoo, että 1–3-vuotias lapsi nukkuu 12–14 tuntia ja 3–5-vuotias 11–13 tuntia vuorokaudessa. Unentarve vaihtelee yksilöllisesti paljonkin, joten lapselle sopivaa unen määrää on hyvä tarkastella seuraamalla esimerkiksi lapsen jaksamista ja pirteyttä varsinaisen tuntimäärän sijaan. Lapsi ei aikuisen tapaan pysty kerryttämään univelkaa, vaan nukahtaa unipaineen kerääntyessä herkästi, jos olosuhteet sallivat (Hermanson 2019).

Mindell ja Owens (2010) ovat huomanneet, että lapsen optimaaliseen uneen vaikuttavat monet eri tekijät. Näihin kuuluvat sosiokulttuurinen ja sosioemotionaalinen konteksti sekä kehityksellinen konteksti. Uneen vaikuttaa myös lapsen oma terveydentila ja nukkumistavat, esimerkiksi päivärytmi. Lisäksi lapsen hyvään uneen vaikuttaa nukkumisympäristö mikro- ja makrotasolla. Makrotason nukkumisympäristöön kuuluvat esimerkiksi äänet, turvallisuus ja valo. Mikrotason nukkumisympäristöä taas ovat esimerkiksi lapsen nukkumisasento ja -paikka. (Mindell & Owens 2010, 21.) Staton (2015) lisää, että ympäristöllisten tekijöiden lisäksi lapsen uneen vaikuttavat uniritiinit, unihygienia ja päivän aktiviteetit sekä myös lapsen vanhempien ikä ja koulutus, sosioekonominen tai etninen tausta. Myös perheen elämäntyyli tai stressi sekä vanhemmuuden strategiat vaikuttavat lasten uneen. Ulkoisten tekijöiden lisäksi uneen vaikuttavia tekijöitä ovat lapsen ikä, sukupuoli, temperamentti sekä neurologiset ja kehitykselliset häiriöt (Staton 2015, 22).

Jokaisella ihmisellä on oma uni-valverytminsä, joka rytmittää elimistön toimintaa. Stenberg (2019) toteaa, että tämä rytmi kertoo, milloin ihmisen tulisi nukkua ja kuinka paljon. Fysiologisesti uni vaikuttaa kehoon toimintoihin monella tavalla. Unen aikana ihminen vastaanottaa aistitietoja heikommin, lihasjänteys katoaa kehon rentoutuessa ja monet elintoiminnot, kuten verenkierto- ja hengityselimistö, siirtyvät säästöliekille. Nukkuessaan ihminen hengittää automaattisesti ja hitaammin, verenpaine laskee, kehonlämpö laskee ja aineenvaihdunta hidastuu. (Stenberg 2019.) Vaikka suurin osa elintoiminnoista hidastuu ja siirtyy lepotilaan nukkuessa, hormonitoiminnasta osa aktivoituu erityisesti unen aikana. Stenbergin (2019) mukaan kasvuhormoni tekee erityspiikin unisyklin ensimmäisen syvän unen jakson aikana, mitä ei tapahdu unen estyessä.

Kasvuhormonin erittymisen vuoksi lapsen kehityksen kannalta uni on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä.

Fysiologisten vaikutusten lisäksi unen merkitys hyvinvointiin, terveyteen, muistiin ja oppimiseen on huomattu lukuisissa tutkimuksissa. Unella on tärkeä tehtävä ylläpitää aivojen aineenvaihduntaa (Käypä hoito -suositus 2019). Sallisen (2013) mukaan nykyaikaisen tiedon mukaan unessa oppiminen tapahtuu hereillä syntyneiden muistojen aktivoituessa unessa, jolloin ne lujittuvat osaksi ihmisen pitkäkestoista muistia. Tämä johtuu siitä, että hippokampus, manteliumake ja isojen aivojen kuorikerros aktivoituvat ja vaihtavat keskenään tietoa ihmisen nukkuessa. Tietoisen oppimisen ja opiskelun jälkeen muistijälkien lujittuminen on nukkuessa erityisen vahvaa. (Sallinen 2013.) Varhaiskasvatus on osa lapsen oppimispolkua ja päivät päiväkodissa ovat täynnä oppimisen mahdollisuuksia ja oppimiskokemuksia lapsille. Juuri senkin vuoksi unen ja levon merkitys leikki-ikäisellä on suuri. Sallisen (2013) mukaan kouluikäisillä lapsilla unen vähäisyys ja erityisesti sen heikko laatu on yhteydessä heikentyneeseen koulusuoriutumiseen.

Unenpuute ja univaikeudet koskettavat suurta määrää ihmisistä elämän aikana. Härmä ja Sallinen (2006) toteavat univajeen vaikuttavan muun muassa ihmisen stressivasteisiin, immuunijärjestelmän toimintaan, verenpaineeseen, ruokahaluun ja insuliiniresistenssiin. Se lisää esimerkiksi lihavuuden, aikuisiän diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien riskiä (Härmä & Sallinen 2006.) Terveystieteiden vaikutusten lisäksi unenpuute vaikuttaa ihmiseen myös henkisesti tasolla. Härmän ja Sallisen (2006) mukaan unettomuus heikentää muistia, lisää ärtyisyyttä ja alakuloisuutta sekä kasvattaa riskiä onnettomuuksiin. Lapsilla liian vähäinen uni on yhteydessä myös aggressiivisuuteen ja muihin käytäshäiriöihin (Komada ym. 2011). Unen häiriöllä on suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja olotilaan.

Myös lapsella voi olla uneen liittyen myös haasteita, unihäiriöitä. Jalangon (2017) mukaan näistä tyypillisimpiä ovat nukahtamisvaikeudet, liian varhainen herääminen ja yöheräily. Pienen vauvan heräilyongelma kääntyy usein ajan myötä nukahtamisongelmaksi, sillä lapsi kasvaessaan voi oppia itsekin valvottamaan itseään pitääkseen vanhemman vierellään. (Jalanko 2017.) Yleisin haaste lasta nukuttaessa on uniassosiaation syntyminen. Se tarkoittaa tilannetta, jossa lapsi tottuu tiettyihin nukutusrutiineihin, esimerkiksi sylissä pitämiseen tai imettämiseen, joita ilman hän ei pysty rauhoittamaan itseään nukkumaan (Hermanson 2019). Uniassosiaatio voi olla ongelmallinen esimerkiksi lapsen aloittaessa päiväkodin, sillä päiväunitilanteessa ei kasvattajalla välttämättä samalla tavalla ole aikaa yhtä lasta kohden nukuttaa esimerkiksi

sylissä. Sen sijaan unilelu voi olla päiväkodissakin toimiva nukutusapu. Lasten uneen liittyvien ongelmien yleisyyden vuoksi perheille järjestetään esimerkiksi unikouluja helpottamaan koko perhettä koskevaa haastetta.

3.1.2 Lepo ja rentoutuminen

Lepo ja rentoutuminen ovat hyvin tuttuja jokapäiväisen arjen käsitteitä, jotka nivoutuvat tiukasti toisiinsa. Lepäämisestä ja rentoutumisesta puhutaan osana esimerkiksi stressin hoitoa ja jaksamista hektisessä arjessa. Ihmiset rentoutuvat eri tavoin esimerkiksi lukemisen, käsitöiden tai joogan parissa. Meditaatio on myös perinteinen menetelmä henkisen yhteyden löytämiseen, mielen virkistämiseen ja rentoutumiseen sekä stressin lievittämiseen. Tässä luvussa pohditaan, mitä rentoutuminen ja lepääminen oikeastaan ovat, miten ihminen rentoutuu sekä miten lepo ja rentoutuminen vaikuttavat ihmiseen. Lepäämisen ja rentoutumisen teorian pohjalta voidaan pohtia sitä, millaista lepotoimintaa päiväkodeissa tulisi järjestää.

Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön fyysisen ja henkisen toiminnan rauhoittumista, jossa ihmisen tajunnan tila muuttuu ja tietoinen huomio siirtyy sivuun. Rentoutuminen voi tapahtua joko yleisesti koko kehossa tai paikallisesti tietyissä lihaksissa tai lihasryhmissä. (Kataja 2003, 22–24.) Rentoutuminen toimintana vaatii aina jonkin verran aikaa. Tuomiston, Lappalaisen, Tuomiston ja Timosen (1996) mukaan 15–20 minuuttia riittää progressiiviseen rentoutumismenetelmään ja useimpiin varsinaisiin rentoutumismenetelmiin. Kun puhutaan rentoutumisesta edellytyksenä lepäämiselle, tulee useimmilla mieleen sängyssä tai patjalla makaaminen eli yleisimmät nukkumisasennot. Rentoutuminen ei kuitenkaan edellytä aina makuuasentoa. Tuomiston ja kumppaneiden (1996) mukaan esimerkiksi nojatuoli on sopiva paikka rentoutumiselle, sillä on tärkeää, että niska on tuettuna, jotta se pääsee rentotumaan. Näin ollen voidaan keskustella siitä, onko esimerkiksi päiväkodin lepohetkellä välttämättä pakollista olla täysin makuuasennossa, vai voiko esimerkiksi jonkinlainen puoli-istuva tai nojaava istuma-asento olla myös riittävä rentoutumista silmällä pitäen. Rentoutumiseen on käytettävissä myös useita harjoitusmenetelmiä. Tuomisto ja kumppanit (1996) kertovat, että esimerkiksi harjoittelemalla lihasten jännittämistä ja rentouttamista oppii ihminen huomaamaan näiden välisen eron ja rentouttamaan kehonsa.

Laitisen (1975) mukaan ihmisen rentoutumiseen liittyy monia fysiologisia vaikutuksia. Verenpaine laskee, lihasjännitys raukeaa ja hengitys hidastuu. Tällöin hapenkulutus ja

hiilidioksidin erityys vähenevät ja syke laskee. Ihmisen koko aineenvaihdunta rauhoittuu kehon siirtyessä lepotilaan. (Laitinen 1975, 29–30.) Lepääminen ja rentoutuminen vaikuttavat kehon toimintojen lisäksi myös mieleen ja aivoihin. Rentoutumisen myötä ihmisen mielihyvää säätelevät alueet aktivoituvat (Kataja 2003, 17). Lepäämisen ja rentoutumisen mahdollistuminen on tärkeää ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Ihminen tarvitsee hermoston rauhoittumista ja lepoa, sillä jatkuva ylivirittynyt tila voi johtaa ihmisen henkiseen ja fyysiseen pahoinvointiin, esimerkiksi stressiin, loppuun palamiseen tai masennukseen (Kataja 2003, 23).

Rentoutuminen on yksi hoitomuoto myös esimerkiksi erilaisten sairauksien ja vaivojen hoidossa. Tuomisto ja kumppanit (1996) kertovat, että rentoutusta on menetelmänä käytetty hoitamaan esimerkiksi ahdistuneisuutta, paniikkihäiriötä, tinnitusta, epilepsiaa, selkäkipuja ja migreeniä. Se auttaa hallitsemaan ja vähentämään esimerkiksi hikoilua, sydämentykytystä ja vapinaa, jotka ovat sympaattisen hermoston reaktioita. (Tuomisto ym. 1996) Rentoutumisharjoitukset perustuvat tällöin erityisesti oman kehon ja sen reaktioiden tuntemiseen. Tuomiston ja kumppaneiden (1996) mukaan näin ihminen oppii vähentämään kehonsa jännitystä, lisää tietoisuutta oman kehon reaktioista ja lisää itseluottamustaan selvitä haastavissa tilanteissa. Rentoutuminen hoitomenetelmänä on erittäin tehokas: fobioiden, paniikkihäiriön ja epilepsiakohtausten seurantatutkimuksissa parantumisprosentit ovat vaihdelleet 72 ja 100 prosentin välillä. (Tuomisto ym. 1996.)

3.2 Leikki-ikäisen lapsen päiväunet

Päiväunien nukkuminen on luontainen osa lapsuutta ja kasvua. Pieni vauva nukkuu helposti yli puolet vuorokaudesta, kun taas teini-ikää lähestyessä unimäärä vähenee aikuisillekin tuttuun kahdeksaan tuntiin. Hermansonin (2019) mukaan pienellä vauvalla ei vielä ole uni-valverytmiä, vaan se muotoutuu pikkuhiljaa lapsen kasvaessa. Lapselle muodostuu selkeä sisäinen rytmi yöllä ja päivällä nukutuille unille. Tässä luvussa syvennytään leikki-ikäisen lapsen päiväuniin. Luvussa keskitytään päiväunien määrään ja kestoon, päiväunen merkitykseen sekä päiväunista luopumiseen osana luonnollista kasvuprosessia.

Lapsen kasvaessa hänen päivittäinen unimääränsä vähenee ja valveillaolojaksojen pituus kasvaa. Siren-Tiusasen ja Tiusasen (2002) mukaan kymmenkuisella lapsella aktiivista valveillaoloaikaa on keskimäärin 3,5 tuntia, mistä se kasvaa yksivuotiaana 4,5 tuntiin ja puolitoistavuotiaalla jo viiteen tuntiin. Liian pitkät valveillaoloajat lisäävät lapsen

kuormitusta ja ylistimulaatiota, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi pahantuulisuutena, epätoivottuna käytöksenä, levottomuutena, energiattomuutena, keskittymiskyvyttömyytenä ja tarkkaavuuden haasteina. (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2002, 81.) Lyhyistä valveillaolojaksoista johtuen lapsi nukkuu pienenä useammat päiväunet. Kaksista päiväunista siirrytään yksiin yleensä ensimmäisen elinvuoden jälkeen. Vain noin 15 prosenttia lapsista luopuu luonnostaan toisista päiväunista alle yksivuotiaana, ja tyypillinen ikä siirtymälle on yksi vuosi ja kolme kuukautta (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2002, 81).

Miksi päiväunia nukutaan? Päivällä nukkuminen on osa lapsen fysiologiaa ja kehitystä. Siren-Tiusanen ja Tiusanen (2002) mukaan päiväunien nukkuminen on osa keskushermoston, elimistön immuunijärjestelmän ja oppimis- ja keskittymiskyvyn huoltoa. Virkeyteen ja keskittymiskykyyn vaaditaan riittävä määrä unta vuorokaudessa. Se on yhteydessä myös mielialoihin, itseluottamukseen, tarkkaavaisuuteen ja sopeutumiskykyyn. (Siren-Tiusanen 2002, 79–81.) Päiväunet ovat lapselle myös tauko ja mahdollisuus palautumiseen päivän rasituksessa. Watamura, Sebanc ja Gunnar (2001) huomasivat tutkimuksessaan myös lapsen kortisoli- eli stressihormonitason laskevan päiväunien aikana.

Päiväunista luopumisen tutkimustieto on tuloksiltaan kirjavaa. Esimerkiksi Acebon ja kumppaneiden (2005, 1574) tutkimuksessa todettiin, että viisivuotiaista 43 % nukkuu päiväunia, kun taas Komada ja kumppanit (2012) toteavat, että saman ikäisistä 9 % nukkuisi säännöllisesti päiväunia. Weissbluthin (1995) mukaan yleensä päiväunista luopuminen alkaa kolmannen vuoden jälkeen ja lapsi luopuu päiväunien nukkumisesta seitsemänten ikävuoteen mennessä. Kuitenkin sillä välillä vaihtelu on hyvin yksilöllistä. Tutkimuksessa ennen kolmatta syntymäpäivää vain 1,8 % lapsista nukkui pelkästään yöllä. Sen sijaan kolmevuotiaista jo 18,5 % ja nelivuotiaista 34,4 % oli luonnollisesti lakannut nukkumasta päiväunia. Viisi- ja kuusivuotiaista lapsista jo suurin osa ei enää päivisin tarvinnut unta. (Weissbluth 1995.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten terveys - tutkimuksessa taas huomattiin, että kolmen vuoden ikäisistä 67 % nukkuu säännöllisesti päiväunia ja viisivuotiailla vastaava luku taas oli 30 % (Mäki ym. 2010, 103). Unentarpeen ja päiväunista luopumisen yksilöllinen vaihtelu tekee lapsen tarpeiden arvioinnista haastavaa sekä vanhemmille että päiväkodin henkilöstölle.

Useimmat lapset lakkaavat nukkumasta päiväunia osana luonnollista kehitystään. Kuitenkin myös vanhemmilla on joskus osansa vauhdittamassa lapsen luopumisprosessia. Weissbluthin (1995) mukaan noin kolmasosa lapsista lopettaa päiväunien nukkumisen vanhemman aloitteesta. Tähän saattaa vaikuttaa esimerkiksi perheen muuttunut

elämäntilanne tai vanhempien tavoite saada lapsi illalla nukahtamaan paremmin. Vanhempien vaikutus kasvaa lapsen vanhetessa, sillä kolmevuotiaana päiväunistaan luopuneista valtaosa on luopunut luonnollisesti, mutta kuusivuotiaana päiväunien nukkumisen lopettaneet lapset tekevät sen todennäköisemmin vanhemman aloitteesta kuin itseksensä. (Weissbluth 1995, 85.)

3.3 Päivälepo päiväkodissa

Päivälepo on osa varhaiskasvatuksen perustoimintoja. Perustoiminnot ovat suhteellisen monimuotoinen käsite tärkeästä kasvatuksellisesta tehtävästään huolimatta. Perustoimintoihin viitataan kirjallisuudessakin monilla eri käsitteillä, esimerkiksi perushoidolla ja hoitotilanteella. Myöskään tieteellisen tutkimuksen kohteena, itsenäisenä ilmiöalueena tai käsitteenä se ei juurikaan esiinny viime vuosien varhaiskasvatusta käsittelevissä oppikirjoissa. (Kettukangas 2017, 19.) Kettukangas ja Härkönen (2014) kritisoivatkin perustoimintojen pitämistä vähäpätöisinä itsestäänselvyyksinä ja rutiineina, joihin oppimistilanteen sijaan yhdistetään usein esimerkiksi niiden ”läpivieminen”, niistä ”selviytyminen” ja niiden ”valvominen”. Myöskään päiväunista perustoimintatilanteena ei Suomessa juurikaan ole tutkimusta.

Siren-Tiusanen (1996) lähestyi väitöskirjassaan aihetta tutkimalla alle 3-vuotiaiden lasten uni-valverytmiä ja sen muutoksia ja kuormittavuutta päiväkotiympäristössä (Siren-Tiusanen 1996, 69). Vesalainen (2013) taas tarkasteli pro gradu -tutkielmassaan 3–5-vuotiaiden lasten päiväunia ja -lepoa sekä unipedagogiikkaa päiväkodissa. Vesalainen selvitti lastentarhanopettajien näkemyksiä levon ja unen tarpeesta, lepohuoneen fyysisiä puitteita sekä päiväkodeissa toteutettavaa unipedagogiikkaa. Sen lisäksi hän tutki, kenen ehdoilla päivälepoa järjestetään ja millaiset tekijät ovat keskeisimpiä lepohetken levollisuuden näkökulmasta. (Vesalainen 2013, 24.)

Tutkimuksessa käytetään käsitettä perinteinen päivälepomenetelmä kuvaamaan lepohetkikäytäntöä, josta rentolamenetelmän käyttöön on siirrytty. Perinteisellä päivälevolla tarkoitetaan yhdessä tilassa järjestettävää koko ryhmän päivälepoa. Tutkimuksessa hyödynnetään käsitteen määrittelyssä Vesalaisen (2013) tutkimuksen mukaista kuvausta tyypillisestä päivälepoa. Hänen mukaansa päivälepo kulkee lähes järjestelmällisesti samalla kaavalla: sisääntulo, sadun kuunteleminen, musiikkia tai hiljaisuutta, hereillä olevien nouseminen ja nukkuvien nukkuminen. Tutkimuksessa

lepohetken kesto lapsilla, jotka vain lepäsivät, vaihteli 45 minuutista puoleentoista tuntiin. Yleisimmin lepohetki kesti tunnin. (Vesalainen 2013, 53, 84.)

Tässä luvussa keskitytään otsikon mukaisesti päivälepohetken järjestämiseen päiväkotiympäristössä. Aihetta lähestytään ensin tutustumalla aiempaan tutkimukseen päiväunien hyödyistä ja toisaalta aiheeseen kohdistuvasta kritiikistä. Sen jälkeen käsitellään sitä, miten erilaisten unen- ja levontarpeiden välillä tasapainoillaan varhaiskasvatuksessa. Lopuksi käsitteellistetään ja taustoitetaan itse rentolamenetelmää päivälepohetken vaihtoehtoisena järjestämismuotona.

3.3.1 Päiväunien hyödyt varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa järjestettävä päivälepo on useissa maissa ollut keskustelun ja tutkimuksen aiheena. Päivälepoon liittyy monia tärkeitä koettuja hyötyjä, mutta toisaalta päiväunihetken järjestämisestä päiväkodeissa on myös kritisoitu. Tässä luvussa paneudutaan päiväkodin päivälepoon liittyviin hyötyihin. Jotta pystytään syventymään kysymykseen siitä, miten päivälepo pitäisi järjestää, on ensin sivuttava sitä, mikä on päivälevon merkitys varhaiskasvatuksessa.

Päiväkodissa nukkuttujen päiväunien on huomattu vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi lapsen stressihormonitasoihin ja oppimistuloksiin. Ward, Gay, Alkon, Anders ja Lee (2008) tutkivat yö- ja päiväunen vaikutusta päiväkotikäisten lasten kortisoli- eli stressihormonitasoihin. He huomasivat, että lapsilla, joilla oli ongelmia päiväunien nukkumisen kanssa (*problem nappers*), oli päivän päätteeksi korkeampi stressihormonitaso sekä enemmän haastavaa käyttäytymistä, esimerkiksi levottomuutta tai huutamista. He nukkuivat pidemmät yöunet, kun taas päiväunet jäivät lyhyiksi tai kokonaan välistä. Tämän pohjalta pääteltiin, että päiväunien nukkuminen laskee lasten stressiä. (Ward, ym. 2008, 250–252.) Tätä päätelmää kuitenkin Thorpe ja kumppanit (2018b) kritisoivat omassa tutkimuksessaan, sillä siinä ei otettu huomioon sitä, että pakolliselle lepohetkelle joutuminen saattaa itsessään nostaa stressiä niillä lapsilla, jotka eivät saa unta. Tämä voisi selittää korkeita stressitasoja näiden lasten kohdalla. Omassa tutkimuksessaan he huomasivat, että päiväunia nukkumattomankin lapsen stressitaso keskimäärin laskee lepohetken jälkeen, mikäli lepotoiminta on oikeanlaista. (Thorpe ym. 2018b.) Tähän tutkimukseen syvennytään tarkemmin vielä luvussa 3.3.2.

Päiväunia puoltavat puheenvuorot keskittyvät stressin lievittämisen lisäksi myös lapsen oppimiseen. Päiväunien nukkuminen on useissa tutkimuksissa yhdistetty erityisesti

lapsen muistin kehitykseen. Kurdziel, Duclos ja Spencer (2013) tutkivat päiväunien yhteyttä lasten muistiin. Päiväunien säännöllisellä nukkumisella oli yhteys muistin lujittumiseen niin pitkäaikaisesti kuin lyhyemmälläkin aikavälillä. Heidän tutkimuksensa tukee väitettä, että päiväunet ennen kouluikää tukevat varhaiskasvatuksen akateemisia tavoitteita, sillä päiväunien tehtävä on vahvistaa muistoja varhaislapsuudessa. Tutkimuksessa todettiin, että leikki-ikäisen lapsen päiväuniajan yksi merkittävimmistä tehtävistä on muistin lujittaminen. Tätä todennettiin sillä, että huomattavasti suurempi osa lapsille pidetystä aamun opetustuokiosta oli unohtunut lapsilla, jotka eivät nukkuneet säännöllisiä päiväunia. Lapset, jotka nukkuivat säännölliset päiväunet, muistivat aamuisen opetuksen paremmin levon jälkeen. Tähän saattoi vaikuttaa se, että lapsen käydessä läpi päiväunista luopumisen vaihetta, jolloin päiväunet epäsäännöllistyvät ja lopulta loppuvat, on päivällä nukuttu uni niin kevyttä, ettei sillä ole enää suurta vaikutusta oppimiseen ja muistiin. (Kurdziel ym. 2013.)

Tutkimustieto on oppimisen suhteen kuitenkin ristiriitaista. Esimerkiksi Lam, Mahone, Mason ja Scharf (2012) ovat tutkimuksessaan todenneet, että pitkien päiväunien nukkuminen on negatiivisesti yhteydessä lapsen kognitiivisiin taitoihin eli vähemmän päiväunia nukkuvat pärjäsivät paremmin kognitiivisissa testeissä, esimerkiksi sanaston oppimisessa ja keskittymisessä. Tähän saattaa vaikuttaa se, että päiväunia nukkumattomat lapset nukkuivat pidemmät yöunet, jolloin unen kokonaismäärä oli sama, kuin päiväunia nukkuvilla. Kuitenkin pitkä yöuni lujittaa oppimista paremmin, kuin nukkuminen sekä päivällä että yöllä. Toinen mahdollinen selitys on se, että päiväunista luopuneet lapset ovat aivoiltaan kypsempiä, mikä näyttäytyy testeissä kognitiivisena kyvykkyytenä. (Lam ym. 2012.) Tämän tutkimuksen myötä ei kuitenkaan sikäli päiväunen tarvetta voi kyseenalaistaa, sillä päiväunista luopuminen on osa lapsen luontaista kasvuprosessia, eikä sen vauhdittaminen tietävästi kypsytä lapsen aivoja nopeammin. Päinvastoin Mednickin (2013) mukaan päiväunia luonnostaan nukkuva lapsi nimenomaan tarvitsee päiväunet tukemaan oppimistaan, sillä niiden väliin jättäminen heikentää oppimistuloksia, koska heidän aivonsa eivät siedä yhtä pitkää valvomista oppimisen jälkeen kuin luonnostaan päiväunista luopuneilla.

Päivälepo hetken keskeisenä hyötynä pidetään usein sen rauhoittavaa ja virkistävää vaikutusta. Sitä pidetään tärkeänä taukona päiväkotipäivässä, joka on useissa tutkimuksissa todettu jossain määrin kuormittavaksi ympäristöksi pienelle lapselle. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa varhaiskasvatuksen opettajat kokevat lepo hetken

rytmittävän päivää, tukevan lapsen kasvua ja kehitystä sekä auttavan lasta rauhoittumaan ja lataamaan akkujaan.

3.3.2 Päivälepo hetken kritiikki ja haasteet

Päivälepo hetken ja erityisesti sen käytäntöihin on kohdistettu aiemmassa tutkimuksessa myös kritiikkiä. Kritiikki kulminoituu erityisesti erilaisten levon- ja unentarpeiden tuomiin haasteisiin. Tutkimuksessa on ottanut erityisen huomion kohteeksi lapset, jotka ovat luopuneet päiväunien nukkumisesta. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa lastentarhanopettajat tiedostivat hyvin erilaiset unentarpeet ryhmässä. Nukkujien ja valvojen huomioimisen välillä tasapainoiltiin yrittäen tarjota yhdessä tilassa laadukasta lepoa kaikille. Kuitenkin päiväkodeissa oli päädytty siihen, että ryhmässä on mentävä enemmistön ehdoilla: jos enemmistö tarvitsee unta, jäävät lepääjät vähäiselle huomiolle ja toisinpäin. Haasteena nähtiin se, että lepo hetken oli oltava riittävän pitkä ja hiljainen, jotta kaikki unta tarvitsevat varmasti ehtisivät nukahtaa. Nukahtamisrauhan takaaminen nousi tutkimuksessa vahvasti esiin. (Vesalainen 2013, 51–53.) Ryhmissä, joissa halutaan taata nukkujille unirauha, jäävät lepäävät lapset helposti väliin putoajiksi, joille ei pystytä tarjoamaan välttämättä riittävän monipuolista lepo hetkitoimintaa. Suomessa tämä aihe ei ole ollut paljoa tapetilla tutkimuksellisesti, mutta esimerkiksi keskustelupalstoilla ja sosiaalisessa mediassa erityisesti vanhemmat nostavat aihetta keskusteluun.

Vaikka aihe on Suomessa hyvin tuore, on Australiassa ehditty tehdä vastikään paljon tutkimusta varhaiskasvatuksen lepo hetken liittyen. Näissä erityisen vahvana näkökulmana on ollut juurikin lepäävien lasten huomioiminen. Tutkimuksissa on haastateltu henkilöstöä, vanhempia ja lapsia sekä tehty erilaisia mittaus- ja havainnointitutkimuksia lepo hetkitilanteista. Näissä tutkimuksissa pakollista, aktiviteetitonta lepo hetkeä kritisoidaan perustuen esimerkiksi stressihormonimittauksiin, negatiiviseen tunneilmapiiriin sekä heikkoon oppimisympäristöön, minkä voidaan jopa katsoa sotivan varhaiskasvatuksen kokonaisvaltaisuuden periaatteita vastaan (Gehret, Cooke, Staton, Irvine & Thorpe 2019, 1). Seuraavaksi esittelen näiden tutkimusten keskeisimpiä tuloksia. Tällä perustelen sitä, miksi huomion kiinnittäminen laadukkaaseen lepotoimintaan ja nukkumattomiin lapsiin on merkittävää ja ajankohtaista. Nämä kriittiset tutkimukset luovat pohjaa sille, miksi rentolotoiminnan tutkiminen ja kehittäminen on tarpeellista ja tärkeää.

Ensimmäisessä tutkimuksessa lepo hetkeä lähestyttiin tunneilmapiirin näkökulmasta. Pattinson, Staton, Smith, Sinclair ja Thorpe (2014) havainnoivat 113 lepo hetkitilaa

Australian Queenslandissa. Heidän tutkimukseensa osallistuneista lapsista 71 prosenttia ei nukkunut lepohetkellä. Havainnointituloksissa huomattiin tunneilmapiirin laskevan ja aikuisjohtoisen käyttäytymisenhallinnan lisääntyvän merkittävästi lepohekelle siirryttäessä. Tunneilmapiiriä mitattiin seuraamalla positiivista vuorovaikutusta ja tunneilmaisua, negatiivista palautetta, opettajien sensitiivisyyttä lapsen tunteille sekä lapsen näkökulman huomioon ottamista. (Pattinson ym. 2014) Matala tunneilmapiiri voi olla osaltaan yhteydessä siihen, että Roosin (2015, 131) tutkimuksessa huomattiin, että osa lapsista pitää päivälepoetkeä jopa vastenmielisenä osana päiväkotipäivää. Yhteenvedossaan australialaiset tutkijat ehdottavat ratkaisuksi, että varhaiskasvatuspalveluissa lepohekellä tarjottaisiin enemmän hiljaista aktiviteettiä lapsille, jotka eivät nuku (Pattinson ym. 2014). Tutkijoiden ehdotus liittyy myös rentolamenetelmän ideaan.

Toisessa, jo aikaisemmin mainitussa, australialaisessa tutkimuksessa Thorpe ja kumppanit (2018b) tutkivat varhaiskasvatuksen lepohekikäytäntöjen vaikutusta lasten stressihormonitasoihin päivän aikana. Tutkimuksessa lepohekikäytännöt jaettiin kahteen ryhmään: pakolliseen ja joustavaan. Näiden keskeinen ero on se, että pakollinen lepoetki kuvaa toimintaa, jossa lapset makaavat pitkiä aikoja ilman vaihtoehtoista tekemistä, kun taas joustavalla lepohekellä lapsilla oli vaihtoehtoista hiljaista tekemistä, esimerkiksi kirjan lukemista tai ohjattua rentoutumisharjoittelua. Stressihormonitasoja mitattaessa huomattiin, että lapsilla, jotka nukkuivat päiväunet, sekä lapsilla, jotka lepäsivät joustavissa olosuhteissa, kortisolitaso laski lepoetken jälkeen iltaa kohden. Kuitenkin lapsilla, jotka eivät nukahtaneet mutta lepäsivät pakollisella lepohekellä, kortisolitaso ei laskenut tilastollisesti merkittävästi lepoetken aikana eikä sen jälkeen. Ilmiön syyksi epäiltiin sitä, että ilman vaihtoehtoista lepoetken tekemistä lapselta vaaditaan voimakasta oman toiminnan ohjausta ja itsehillintää rauhoittumiseen, jolloin kortisolitason lasku vaimenee. (Thorpe ym. 2018b, 1–3.) Rentolamenetelmä on siis yksi joustavan lepoetken muoto. Vesalaisen (2013) mukaan perinteinen lepoetkijärjestely Suomessa on yhteinen lepoetki, jolla noin puoli tuntia luetaan kirjaa ja sen jälkeen puoli tuntia levätään rauhassa, minkä jälkeen valvovat lapset saavat nousta. Näin ollen perinteinen lepoetkijärjestely sisältää osia sekä joustavasta että pakollisesta lepoetkestä, sillä siihenkin kuuluu osuus, jossa lapsen on rauhoitettava itseään ilman vaihtoehtoista tekemistä. Thorpen ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksen tuloksia mukaillen voidaan siis arvioida, että rentolamenetelmällä on etunsa lepoetkikäytäntönä lapsen stressin näkökulmasta.

Tunneilmapiirin ja stressihormonitason lisäksi myös oppimisen näkökulma on nostettu esiin perinteistä pakollista päivälepoa kritisoidessa. Gehret ja kumppanit (2019) tutkivat lasten kokemusta omasta oppimisestaan lepoa hetkellä. Opettajat kertoivat lasten oppivan lepoa hetkellä itsehillintää. Lapset taas kertoivat oppivansa pääasiassa toimimaan tilanteessa aikuisen odotusten ja sääntöjen mukaisesti sekä selviytymään unettomuudesta uppoutumalla omiin ajatuksiinsa. Vaikka lapset oppivat toimimaan ohjeiden mukaan, he eivät välttämättä tiedäneet, miksi he toimivat niin. Näiden lisäksi vain pieni osa lapsista oppi unen ja levon merkitystä ja itsehillintää. Tulosten pohjalta arvioitiin, ettei lepoa hetki toimi pedagogisesta näkökulmasta tarkoituksen mukaisesti. (Gehret ym. 2019.) Staton, Irvine, Pattinson, Smith ja Thorpe (2015) esittävätkin, että lepoa hetki saatetaan jossain määrin nähdä taukona päivän pedagogiikasta, oppimisesta ja opetuksesta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan pedagogiikan tulisi leikata läpi kokonaisvaltaisesti kaikkea varhaiskasvatuksen toimintaa. Päivälepoajan täyttäessä lapsen päivästä keskimäärin 26 % (Nothard ym. 2015, 425) on tärkeää, että sen merkitys tunnustetaan myös pedagogisesta näkökulmasta.

Lasten lisäksi myös vanhempien näkökulma on nostettu esiin päivälepotutkimuksissa. Sinclair ja kumppanit (2015) keräsivät päiväunien liittyviä näkemyksiä 750 varhaiskasvatukseen lapsen vanhemmalta Australiassa. Tutkimuksessa huomattiin, että valtaosa vanhemmista, 78,8 prosenttia, suosi vaihtoehtoa, että heidän lapsensa eivät säännöllisesti nukkuisi päiväunia päiväkodissa. Kaikista vastaajista hieman yli puolet toivoi, ettei lapsi nukkuisi ikinä päiväunia. Suurimpina syinä tähän vanhemmat kertoivat, että kokivat, ettei lapsi tarvitse enää päiväunia ja että päiväuni häiritsee lapsen yöunia ja nukahtamista iltaisin. (Sinclair ym. 2015, 1–4.) Vanhempien vaihtelevat toiveet ja näkemykset lapsen uneen liittyen ovat tuttuja myös suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa haastatelluista lastentarhanopettajista yhtä lukuun ottamatta kaikki kertoivat, että osa vanhemmista rajoittaa tai pyrkii rajoittamaan lapsensa nukkumista.

Suurin osa kritiikistä kohdistuu lepoa hetken erilaisiin käytännön toteutustapoihin. Kuitenkin myös päivälevon järjestäminen kokonaisuudessaan on saanut osakseen kritiikkiä. Fukuda ja Asaoka (2004) ovat tutkineet Japanissa päivähoiton päivälevon vaikutuksia verraten keskenään lapsia, joille järjestetään pakollista lepoa päiväkodissa, sekä lapsia, joilla ei ole pakollista päiväunihetkeä. Kyseisessä tutkimuksessa oli huomattu, että päiväkodissa pakollisia päiväunia nukkuvat lapset menivät illalla myöhempään nukkumaan jopa kaksi vuotta päiväkodista kouluun siirtymisen jälkeenkin. Lisäksi heillä oli

kouluiässä muun muassa enemmän nukahtamisvaikeuksia, aamuärtyisyyttä sekä haluttomuutta mennä kouluun. (Fukuda & Asaoka 2004.) Pakollisen lepohetken järjestäminen saattaa siis osalla lapsista sotkea luonnollista unirytmää, mikäli kyseiselle lapselle olisi parempi olla nukkumatta päiväunia. Tätä saattaa tukea Statonin ja kumppaneiden (2016) tutkimus, jonka mukaan päivälevolla päiväkodissa nukkuu suurempi osa lapsista kuin ikäluokassa muuten keskimäärin, minkä on arveltu johtuvan nukuttavista, optimaalisista olosuhteista.

Yleinen konsensus vaikuttaa kuitenkin niin tutkimuksessa kuin kentälläkin olevan se, että lepo itsessään on tärkeää ja terveellistä. Myös suomalaista varhaiskasvatusta ohjaavassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 31) veloitetaan päiväkoteja edistämään lasten hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuden rauhoittumiseen ja lepoon. Vaikka on tutkimuksia, jotka vastustavat lepoa kokonaisuudessaan, lienee keskeisin kysymys kuitenkin se, miten lepohetki järjestetään. Yllä esiteltyt tutkimukset pohjustavat sitä, miksi huomion kiinnittäminen päivälepoon ja erityisesti säännöllisistä päiväunista luopuneisiin lapsiin on merkityksellistä. Vaikka päivälevon järjestäminen päiväkodeissa on tasapainoilua muun muassa erilaisten unentarpeiden, vanhempien toiveiden sekä päiväkodin rakenteellisten seikkojen välillä, on tärkeää pohtia ja kyseenalaistaa juurtuneitakin käytänteitä. Rentolamenetelmä on yksi suunta, johon lepohetkeä voidaan kehittää, ja tutkimuksessa pyritäänkin etsimään vastauksia siihen, mitä rentolatoiminnan toteuttamiseen vaaditaan.

3.3.3 Rentolamenetelmä lepoetikikäytäntönä

Perinteisesti lepoetikki suomalaisessa varhaiskasvatuksessa järjestetään ryhmän yhteisessä lepoetikkitilassa, jossa kasvattajat tasapainoilevat erilaisiin levontarpeisiin vastaamisen kanssa. Joissain päiväkodeissa on kuitenkin onnistuttu jakamaan tiloja helpottaen yksilöllisen levontarpeen huomioimista. (Vesalainen 2013, 51–53.) Rentolamenetelmällä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa lepoetikkimenetelmää, jossa päiväunia tyypillisesti nukkuvat ja nukkumattomat lapset lepäävät erillisissä tiloissa. Tällöin päiväunia nukkumattomille lapsille järjestetään erillisessä tilassa monipuolista lepo- ja rentoutumistoimintaa. Menetelmää hyödynnetään yksittäisissä päiväkodeissa ympäri Suomea, ja tiittävästi strukturoidummin sitä järjestetään Nokian kaupungissa, jossa sen tyypiseen toimintaan päiväkoteja ohjataan myös paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa seuraavasti:

Lasten yksilölliset unen ja levon tarpeet huomioidaan järjestämällä levon ja rentoutumisen mahdollisuuksia. -- Päiväunia tarvitseville lapsille taataan mahdollisuus nukkumiseen. Lapsille, jotka eivät tarvitse päiväunia, järjestetään rentoutumishetki, joka sisältää erilaisia rentoutumisen tapoja. Nämä hetket ovat hyviä mahdollisuuksia vahvistaa tunteita ja myötätuntoa esimerkiksi satuhieronnalla tai luontosuhdetta metsässä rentoutuen. (Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 72.)

Lisäksi Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa (2019) korostetaan yksilöllistä huomiointia sekä huoltajien kanssa käytävää keskustelua lepo hetkeen liittyen. Varhaiskasvatussuunnitelman ohjauksesta johtuen Nokian kaupunki valikoitui toiseksi kaupungiksi, jossa kerään tutkimusaineistoni. Tietävästi kaksijakoinen lepo hetkimenetelmä on kaupungissa laajasti käytössä.

Ilmiönä kaksijakoista lepo hetkeä ei ole aikaisemmin tutkimuksissa nimetty, vaan esimerkiksi Vesalaisen (2013) tutkimuksessa puhuttiin vain ryhmien jaosta levontarpeen mukaan. Ilmiön käsitteellistäminen ja nimeäminen on kuitenkin tarpeen selkeyden vuoksi. Menetelmän lepo hetkitilat kulkevat eri päiväkotien seinien sisällä monilla nimillä. Lepääjien puolesta käytetään esimerkiksi nimityksiä huilaamo, hissula, lepola ja rentola ja nukkujien puolesta esimerkiksi nukkaria, torkkulaa ja makuria. Erityisesti rentola on käytössä useissa Nokian kaupungin päiväkotiyksiköissä, mutta se on tietävästi nimitys lepo huoneelle juuri päiväkodissa, jossa menetelmä on ensimmäisenä Nokialla otettu käyttöön. Tästä johtuen tässä tutkimuksessa on otettu rentola-sanana koko käsitteen nimeen mukaan. Rentolamenetelmää ja rentolatoimintaa käytetään tutkimuksessa siis yläkäsitteenä, jonka on tarkoitus kuvata yleisesti kaksijakoista tilan jakoa lepo hetkimenetelmänä riippumatta siitä, mitä nimiä erilaisista lepo tiloista päiväkodeissa yksikkötasolla käytetään.

Rentolatoiminta on tässä mittakaavassaan uusi menetelmä, josta ei ole aikaisemmin tehty varsinaisesti tutkimusta Suomessa. Vesalainen (2013) tutki sitä, kenen ehdoilla päivälepo hetki päiväkodeissa järjestetään. Erilaisiin levontarpeisiin vastaaminen koettiin haastavana. Lepo hetken jakamista erillisiin tiloihin pidettiin optimaalisempana tapana järjestää yksilöllisempää lepoa, mutta siihen keskeisenä esteenä nähtiin kuitenkin aikuisten ja tilojen riittämättömyys. Myös kasvattajien asenteet nähtiin vaikuttavana tekijänä joko edistämässä tai estämässä muutoksen tekemistä. (Vesalainen 2013, 51–52.) Tutkimuksessa esiin nousseet huolet ja esteet tilojen jakamiselle ovat sikäli hyvin ymmärrettäviä, sillä päiväkotien käytössä olevat rajalliset resurssit tulevat vastaan monissakin suuremmissa muutoksissa. Sen vuoksi onkin merkittävää taustoittaa, miten rentolamenetelmän käyttöön ottanut päiväkodit ovat sen tehneet. Onko käytettävissä ollut

mahdollisesti enemmän tiloja tai kasvattajia, vai onko rajatut resurssit onnistuttu järjestämään uudelleen rakenteista lähtien?

Kansainvälisesti tarkasteltuna voi tulkita erään tuoreen australialaisen tutkimuksen sivunneen rentolatyyppistä toimintaa lepohetken järjestämiskäytäntönä. Thorpe, Irvine, Pattinson ja Staton (2018a) haastattelivat tutkimuksessaan varhaiskasvatuksen 247 palvelunjärjestäjää, johtajaa ja kasvattajaa lepoheikkikäytäntöihin liittyen. Vastausten perusteella lepoheikkikäytännöt asetettiin asteikolle lasten toimijuuden määrän perusteella. Asteikon päissä olivat vastinparit rutiininomainen (*routine*) ja vastaanottavainen (*responsive*). Asteikolla lasten toimijuuden määrä ja toiminnan joustavuus lisääntyivät asteittain kuljettaessa rutiininomaisista käytännöistä vastaanottavaisiin: 1) pitkiä aikoja makaamista ilman vaihtoehtoista tekemistä, 2) jonkin aikaa makaamista ilman vaihtoehtoista tekemistä, jonka jälkeen mahdollisuus lukea kirjaa, 3) valinta hiljaisen aktiviteetin ja nukkumisen väliltä sängyssä maaten 4) mahdollisuus valita opettajajohtoista vaihtoehtoista toimintaa sängyn ulkopuolella 5) lapsijohtoinen nukkumis- ja lepoheikki kasvattajan ohjauksessa. (Thorpe ym. 2018a, 10.) Asteikko vastannee myös suomalaisten päiväkotien erilaisia lepoheikkikäytäntöjä. Rentolatyyppisessä toiminnassa lepääjille tarkoitettua lepoheikettä kuvaisi erityisesti neljännen asteen järjestelyt, jossa lepo- ja rentoutumistoiminta ei ole sidottu samaan tilaan ja omaan sänkyyn.

Rutiininomaisia menetelmiä toteutti 84 % tutkituista varhaiskasvatusyksiköistä. Näissä korostui nukkumisen näkeminen ensisijaisena lepomuotona. Vastaanottavia menetelmiä toteuttavat kasvattajat taas korostivat lapsilähtöisyyttä, yksilöllistä unen- ja levontarvetta sekä vanhempien kuulemistä. Lapsen oli mahdollista nukkua, mutta ensisijainen tarkoitus on tarjota mahdollisuus lepoon ja rentoutumiseen. Johtajien vastauksissa korostui se, että kasvattajien ei odotettu lepoheikin aikana pystyvän sekä tekemään muita velvollisuuksia kuten siivoamista tai suunnittelua että järjestämään yksilöllistä lepoheikettä. (Thorpe ym. 2018a, 10–12.) On mahdollista, että rentolatoiminnan taustalla on samankaltaisia ajattelumalleja kuin Thorpen ja kumppaneiden kuvaamien vastaanottavien menetelmien takana. Tutkimuksessani pyrin kartoittamaan, millaisia tavoitteita rentolatoiminnalla päiväkodeissa on sekä millaisia hyötyjä ja haasteita kasvattajat siihen kokevat liittyvän.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Tutkimuksen tarkoitus on pureutua rentolamenetelmän ytimeen. Ensimmäinen tutkimuskysymys pyrkii pääsemään syvemmälle haastateltavien kasvattajien näkemyksiin lapsen levon- ja unentarpeesta ja sen mukaisesta ryhmäjaosta. Kun tutkimuksen aihepiirinä on unen- ja levontarpeen mukainen ryhmä- ja tilajako, on tärkeää taustoittaa vastaajien näkemyksiä lasten levontarpeesta yleisesti. Tutkimuskysymyksen tarkoitus on kuvata muun muassa sitä, millainen levon- ja unentarve leikki-ikäisillä lapsilla kasvattajien näkemyksen mukaan on, miten levon- ja unentarvetta arvioidaan ja miten siihen pitäisi vastata. Tutkimuskysymyksen kohdalla paneudutaan siihen, miten levontarpeen mukainen lepojako on päiväkodeissa tehty.

Perehdyn itse rentolamenetelmään tutustumalla menetelmään liittyviin tavoitteisiin, joita erillisille lepohetkille on asetettu. Tämän jälkeen kuvaan sen käytännön toteutustapoja eri päiväkotiyksiköissä ja sitä, miten nämä eroavat aiemmassa tutkimuksessa kuvatusta perinteisestä lepohetkestä. Selvitän myös, miten haastatellut varhaiskasvattajat ovat kokeneet rentolatoiminnan hyödyt ja haasteet suhteessa perinteiseen lepoetkimenetelmään. Perinteisellä lepoetkimenetelmällä tarkoitan tässä tutkimuksessa Vesalaisen (2013) kuvaamaa lepoetkeä, joka järjestetään ryhmän yhteisessä tilassa seuraavalla kaavalla: sisääntulo, sadun lukeminen, musiikin kuuntelu tai hiljaisuus, hereillä olevien nouseminen ja nukkuvien nukkumaan jääminen. Perinteinen lepoetki kestää keskimäärin tunnin, josta puolet luetaan ja puolet levätään rauhassa (Vesalainen 2013, 53). Pidän lisäksi tärkeänä pureutua siihen, millainen prosessi lepoetkikäytännön muuttaminen on ollut niissä päiväkodeissa, jossa rentolamenetelmään on jossain vaiheessa siirrytty perinteisestä lepoetkikäytännöstä. Tarkoituksena on taustoittaa toisaalta syitä, jotka johtivat muutokseen, prosessia muutoksen aikana sekä niitä vaikutuksia, joita varhaiskasvattajat ovat kokeneet sen päiväkodin arkeen tuovan. Tavoitteena on kaiken

kaikkiaan koostaa tietoa, jonka pohjalta rentolamenetelmän hyödyntämistä harkitsevat päiväkodit voisivat kehittää omaa toimintaansa.

Näiden pohjalta tutkimuskysymykseni kiteytyvät seuraavasti:

1. Millaisia näkemyksiä varhaiskasvattajilla on lapsen levon- ja unentarpeesta ja sen mukaisen ryhmäjaon tekemisestä?
2. Millaisia tavoitteita erillisille lepohetkille on päiväkodeissa asetettu?
3. Miten rentolamenetelmää toteutetaan käytännössä?
4. Miten varhaiskasvattajat kokevat rentolatoiminnan hyödyt ja haasteet suhteessa perinteiseen lepoetkimenetelmään?
5. Millainen prosessi lepoetkikäytännön muutos on ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut päiväkotien arkeen?

4.2 Metodologiset valinnat

Tutkimusprosessi alkaa metodologisten valintojen tekemisellä. Metsämuurosen (2003) mukaan tällä tarkoitetaan pohdintaa siitä, miten saadaan tietoa valitusta aihepiiristä. Ensimmäinen metodologinen ratkaisuni vastaa siihen, antaako tutkimusongelmaani paremmin vastauksia laadullinen vai määrällinen tutkimusote, sillä tutkimusote ohjaa varsinaisten tutkimusmenetelmien valintaa. Tutkielmassani päädyin muodoltaan laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen. Eskola ja Suoranta (2014) tiivistävät laadullisen tutkimuksen olevan aineiston muodon kuvaamista. Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu erityisesti neljänlaisiin tutkimustavoitteisiin: 1) tapahtumien yksityiskohtaisen rakenteen tutkimiseen yleistettävyyden sijaan 2) yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteiden tutkimiseen 3) luonnollisten tilanteiden tutkimiseen 4) tiettyihin tapauksiin liittyvien syy-seuraussuhteiden selvittämiseen (Metsämuuronen 2003, 167). Tutkimukseni tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen kasvatushenkilöstöä haastatteleamalla heidän näkemyksiään rentolatoiminnasta. Tällä en kuitenkaan pyri tuottamaan yleistettäviä päätelmiä, joten tutkimustavoite vastaa Metsämuurosen luokituksen ensimmäistä kohtaa. Yleistämisen sijaan tutkimuksessa pyritään ilmiön syvempään ymmärtämiseen.

Eskola ja Suoranta (2014, 15) kertovat, että laadullinen aineisto on pelkistetysti tekstiä, joka on voinut syntyä tutkijan teettämänä. Tuotin oman tutkimukseni aineiston haastatteleamalla, ja haastatteluaineiston litteroin tekstimuotoon analyysivaihetta varten.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on aineistolähtöinen analysointi ja hypoteesittomuus, jolloin tutkimuksessa lähdetään liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman ennako-oletuksia. Tutkijan tulee tiedostaa omat ennako-oletuksensa ja pyrkiä avoimin mielin oppimaan uutta tutkimuksensa kautta. (Eskola & Suoranta 2014, 13–20.) Tutkimuksessani en asettanut ennakkoon hypoteesia, vaan lähestyin aihetta avoimin mielin haastateltaviani kuunnellen. Kiviniemi (2018) toteaaakin, että laadullisessa tutkimuksessa ei todenneta testeillä etukäteen valittua teoriaa, vaan vähitellen käsitteellistetään tutkittavaa ilmiötä, tässä tutkimuksessa rentolamenetelmää. Kuitenkin tutkija on itse tärkein tutkimusvälineensä, jolloin hänen teoreettiset näkökulmansa ja käsitteellistyvät näkemyksensä ilmiöstä ohjaavat aina osittain tutkimuksen kulkua (Kiviniemi 2018, 73, 77).

4.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusaineiston tutkielmaani keräsin haastattelemalla. Haastattelin seitsemää päiväkodissa työskentelevää varhaiskasvatuksen kasvatustehtävissä toimivaa henkilöä. Varsinaisten haastateltavien lisäksi yhdessä päiväkodissa keskusteluun osallistui toinen sivusta kuunnellut kasvatustyössä toimiva henkilö, joka antoi haastattelutilanteessa luvan käyttää myös omia kommenttejaan aineistossa. Tämän vuoksi vastaajia on kahdeksan, vaikka haastatteluja tehtiin seitsemän. Haastatteluiden määrä oli aineiston kokonaisuudessa sopiva, sillä viimeisissä haastatteluissa aineisto alkoi saturoitua. Saturoituminen tarkoittaa sitä, että uudet haastateltavat eivät enää anna olennaisesti uutta tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 60). Päädyin haastattelemaan sekä varhaiskasvatuksen opettajia että hoitajia, sillä heillä on varhaiskasvatuksessa erilaisten työnkuvien vuoksi mahdollisesti erilainen tulokulma aiheeseen. Päätökseen vaikutti myös se, että lepoetken aikaan työntekijöille asettuu paljon erilaisia ryhmän ulkopuolisia työtehtäviä, esimerkiksi suunnittelua ja palavereita, jotka kohdistuvat erityisesti opettajille. Tästä johtuen varhaiskasvatuksen opettajat saattavat olla lepoetkellä harvemmin (Vesalainen 2013, 46). Näin ollen joissain ryhmissä hoitajalla voi olla enemmän kokemusta itse lepoetken kulusta.

Keräsin aineiston kahden kaupungin, Nokian ja Vantaan, päiväkodeissa. Nokian kaupunki valikoitui tutkimukseen, koska tiesin etukäteen rentolamenetelmän olevan kaupungissa laajasti käytössä ja siihen ohjattavan myös paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Otin tutkimukseen mukaan kuitenkin myös toiseksi kaupungiksi Vantaan. Tähän vaikutti se, että pidän mahdollisena, että yhden kaupungin

sisällä käytössä olevissa käytännön toteutustavoissa voisi olla enemmän yhtäläisyyksiä, mikäli kaupungin sisällä olisi käyty esimerkiksi koulutusta tai yhteistä keskustelua aiheesta. Näin ollen arvelin toisen kaupungin henkilöstön tuovan aineistoon mahdollisesti erilaisia näkökulmia, tavoitteita ja tapoja toteuttaa menetelmää. Kun toisessa kaupungissa menetelmän käyttöön ei ohjata paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa, olisi mahdollista, että lähtökohdissa menetelmän toteuttamiseen saattaisi olla eroja. En kuitenkaan aineistossa erottele Vantaan ja Nokian kaupungissa kerättyjä haastatteluja toisistaan, sillä tavoitteena on tuottaa monipuolinen tutkimusaineisto analysoitavaksi, eikä kaupunkien vertailu toisiinsa ole tutkimuskysymysten kannalta olennaista.

Kaikki haastattelut tehtiin joulukuussa 2019. Marraskuussa 2019 hain tutkimusluvan Nokian kaupungilta (*liite 3*) ja joulukuussa Vantaalta (*liite 4*). Sen jälkeen lähestyin sähköpostitse kunnan päiväkotien johtajia etsiessäni haastateltavia (*liite 1*). Haastattelut järjestettiin kasvotusten päiväkotien järjestämissä tiloissa. Haastattelut äänitettiin vastaajien suostumuksesta, ja äänitykset litteroitiin tekstimuotoon. Äänitykset tallennettiin salasanalla suojatulle tietokoneelle ja poistettiin analyysin valmistuttua. Haastattelujen kesto vaihteli 20 minuutin ja yhden tunnin välillä riippuen ennen kaikkea vastaajien ominaisista tavoista ilmaista itseään.

Haastatellut edustivat monipuolisesti erilaisia koulutustaustoja, eripituisia työkokemuksia sekä kumpaakin sukupuolta. Osa kasvattajista toimi ryhmässään varhaiskasvatuksen lastenhoitajana ja osa varhaiskasvatuksen opettajana. Näitä ei kuitenkaan aineistossa erotella tai vertailla toisiinsa, sillä tutkimuskysymykset liittyvät yleisesti kasvatushenkilöstön näkemyksiin. Koulutustaustaltaan haastatelluissa oli lähinhoitajia, sosionomeja, sosiaalikasvattajia, kasvatustieteen maistereita ja kasvatustieteen kandidaatteja. Osalla vastaajista oli taustalla sekä lastenhoitajan että varhaiskasvatuksen opettajan opinnot. Vastaajien työkokemus varhaiskasvatuksessa vaihteli muutamasta vuodesta yli kahteenkymmeneen vuoteen. He työskentelivät eri kokoisissa päiväkodeissa, joissa lapsiryhmiä oli kolmesta kymmeneen. Tällä hetkellä haastatellut toimivat pääosin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä, ja muutamalla oli ryhmässään myös kaksi- tai kuusivuotiaita. Vastaajien ryhmistä kuudessa oli käytössä kaksijakoinen lepoetkimenetelmä, rentolamenetelmä, ja yhdessä perinteinen yksijakoinen. Kaikilla vastaajilla oli kuitenkin kokemusta rentolamenetelmästä, vaikka se ei sillä hetkellä olisikaan käytössä.

Eskola ja Suoranta (2014) toteavat haastattelun olevan järjevä ja yksinkertainen tapa selvittää ihmisen ajatuksia suoraan kysymällä. Haastattelu on keskusteleva

vuorovaikutustilanne, joka kuitenkin eroaa tavallisesta spontaanista keskustelusta keskustelijoiden roolin ja erityisen tarkoituksensa perusteella. Keskustelussa haastattelija on tiedon kerääjän roolissa, kun taas haastateltava on vastaajana, tiedon antajana. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22–23.) Haastattelussa pyrin luomaan luottamuksellisen suhteen haastateltavaan. Ruusuvuori ja Tiittula (2005) esittävät luottamuksen edellytyksiksi tietojen luottamuksellisen säilyttämisen, haastateltavan anonymiteetin suojelemisen sekä haastattelun tarkoituksen selventämisen haastattelijalle ja haastateltavalle. Tästä huolehdin lupaamalla haastatelluille anonymiteetin siten, että kaikki tunnistetiedot poistetaan analyysivaiheessa. Tutkimuksen eettisyyttä käsittelen tarkemmin tutkielman pohdintaosiossa.

Haastattelun (*liite 2*) muoto oli puolistrukturoitu, mikä tarkoittaa, että haastattelussa kaikille haastatelluille esitettiin samassa järjestyksessä samat tai lähes samat kysymykset (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Puolistrukturoidussa haastattelussa ei kuitenkaan ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltava vastaa kysymyksiin sanallisesti (Eskola & Suoranta 2014, 87). Puolistrukturoituun haastatteluun päädyin, koska Cohenin, Manionin ja Morrisonin (2007, 353) mukaan sen etuna on erityisesti aineiston vertailukelpoisuus, kun kaikki haastatellut ovat saaneet samat kysymykset. Toisaalta koin sen eduksi myös sen, että haastattelukysymyksien hiomiseen oli hyvin aikaa, jolloin oma vaikutukseni haastattelutilanteessa on mahdollisimman pieni. Esitin kuitenkin haastatteluissa tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä tilanteen mukaan. Ensimmäisten haastatteluiden jälkeen myös täydensin puolistrukturoitua haastattelupohjaa. Näissä haastatteluissa esitin joitain lisäkysymyksiä, joihin huomasin, ettei alkuperäisillä kysymyksillä tule välttämättä vastauksia. Nämä lisäkysymykset muotoilin ja lisäsin seuraavia haastatteluita varten haastattelurunkoon. Haastattelukysymyksiä suunnitellessani kiinnitin erityistä huomiota niiden muotoiluun. Ruusuvuori ja Tiittula (2005) korostavatkin, että huolellisella muotoilulla voidaan minimoida haastattelijan vaikutus vastauksiin.

4.4 Aineiston analyysi

Haastattelut nauhoitettiin haastateltujen luvalla ja kunkin haastattelun jälkeen äänite litteroitiin tekstimuotoon. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 81 sivua fonttikoolla 11 ja rivivälillä 1,5. Kuten Hirsjärvi ja Hurme (20109) toteavat, aineiston analyysi alkaa jo haastatteluvaiheessa, sillä erilaisten havaintojen ja kaavojen etsimistä tapahtuu tutkijan

ajatuksissa koko ajan vastaajia kuunnellessa ja myöhemmin litteroidessa. Itse analyysivaiheen he jakavat kolmeen osaan: rakentumiseen eli litterointiin, selventämiseen eli asiaan kuulumattomien osien eliminoimiseen sekä varsinaiseen analyysiin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 137.) Litterointi tekstimuotoon tehtiin huolellisesti ja sanatarkasti, mutta siihen on sisällytetty vain se, mitä vastaajat sanovat, ei esimerkiksi taukoja tai puhetapoja, sillä ne eivät tutkimuskysymysten kannalta ole olennaisia. Tutkimustuloksia auki kirjoittaessa suorista lainauksista poistettiin ylimääräistä toistoa ja täytesanoja sisältöä millään tavoin muuttelematta, jotta lainaukset olisivat selkeämpiä ja ymmärrettävämpiä lukijalle. Tämän jälkeen alkoi kolmas vaihe eli varsinainen analyysi, jossa aineistoa tiivistetään, luokitellaan ja tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2009, 137). Cohenin ja kumppaneiden (2007, 461) mukaan taas laadullisen aineiston analyysi on aineiston järjestelyä, lajittelua ja selittämistä, jossa etsitään esimerkiksi käsitteitä, yhteisiä teemoja, yhdenmukaisia kaavoja ja säännönmukaisuuksia sekä erilaisia kategorioita. Näiden pohjalta litteroidun aineiston käsitteleminen alkoi tarkalla tutustumisella, jossa luokittelin ja järjestelin sitä. Itse analyysi toteutettiin teemoittelun ja sisällönanalyysin keinoin.

Aloitin aineiston alustavan teemoittelun heti kunkin haastattelun litteroinnin jälkeen. Teemoittelussa aineistosta pyritään löytämään keskeisiä aihepiirejä, jotka yhdistävät haastatteluja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Siinä laadullinen tutkimusaineisto pilkotaan ja luokitellaan aihepiireittäin, jolloin teemojen esiintymistä aineistossa on mahdollista vertailla. Teemoittelussa painottuu erityisesti se, mitä eri teemoista on sanottu. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Ensin jokainen haastattelu käsiteltiin omana kokonaisuutenaan ja järjesteltiin asiasanojen mukaan. Tässä kohtaa aineistoa järjestellessä ei tehty esikarsintaa siinä, mikä olisi tutkimuskysymysten kannalta oleellista, vaan aineisto pilkottiin kokonaisuudessaan osiin. Kun kaikki haastattelut oli pidetty, litteroitu ja järjestelty asiasanojen perusteella, alkoi varsinainen teemoittelu.

Teemoittelussa yhdistettiin asiasanojen mukaan järjestellyt haastattelut. Osa asiasanoista muuttui teemoiksi sellaisenaan, osa taas yhdistyi alaotsikoiksi laajemmille teemoille ja osaa taas pilkottiin vielä uudestaan pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Teemoittelussa pyrittiin pääsemään irti tutkimuskysymyksistä, jotta ne eivät liikaa ohjaisi analyysia alkuvaiheessa. Näin ollen osa teemoista ei antanut olennaisia vastauksia olennaisiin kysymyksiin, vaan ne toimivat esimerkiksi taustoittavina tietoina. Kullakin teemalla oli oma tiedostonsa, jossa haastattelukatkelmia oli vielä järjestelty alaotsikoittain. Valmiin teemoittelun pohjalta aineisto oli jakautunut seuraaviin teemoihin:

1. *Taustatiedot*
2. *Lapsen levontarve*
3. *Lepäämisen määritelmät*
4. *Lepohetken kulku*
5. *Oppiminen*
6. *Rakenteet*
7. *Tavoitteet*
8. *Suunnittelu*
9. *Henkilöstö, lapset ja vanhemmat*
10. *Menetelmän hyvät puolet*
11. *Menetelmän haasteet*
12. *Lepohetkikäytännön muutos*

Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan esiin nousevien teemojen tarkoitus on valaista tutkimusongelmaa. Näin tekstimassasta eroteltujen aiheiden esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa voidaan vertailla. Aineistosta tulee esille kooste erilaisia näkökulmia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola & Suoranta 2014, 177–179.) Kun aineisto oli kokonaisuudessaan järjestelty teemojen alle, oli helppo alkaa vertailemaan, mitä kustakin aiheesta vastaajat olivat sanoneet. Hirsjärvi ja Hurme (2009) kuvaavat prosessia siten, että ensin aineisto luokitellaan ja pilkotaan osiin, minkä jälkeen siitä aletaan jälleen muodostaa kokonaisuutta ja tulkintoja.

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitetun, kuullun tai nähdyn aineiston analyysia. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan objektiivisesti ja systemaattisesti analysoida aineistoa. Sen tarkoituksena on etsiä tekstistä merkityksiä. Menetelmän tavoitteena on tehdä tutkittavasta ilmiöstä sanallinen ja tiivistetty kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Sisällönanalyysiä lähdin tekemään ottamalla syvempään tarkasteluun teemoitellun aineiston. Tekstimassasta etsin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden mukaan ryhmittelin tekstikatkelmia helpommin käsiteltävään muotoon. Vastaajien näkemyksistä ja kokemuksista löytyi kaavoja ja toisaalta eroavaisuuksia, joiden pohjalta aineiston sisällä voitiin luoda yleistyksiä yleisistä ja poikkeavista ajattelutavoista ja näkemyksistä. Jotta analyysi ei olisi jäänyt Salon (2015) esittämän riskin mukaisesti vain aineiston pinnalliseksi luokitteluksi, oli tärkeää sitoa syntyvät luokat, kaavat ja yhteydet aiempaan teoriaan. Käsitteellistin löytyviä yhteyksiä ja ilmiöitä teoreettisiin käsitteisiin, joita otin apuvälineiksi mukaan tulosten tarkasteluun ja tulkitsemiseen. Tällaisia käsitteitä olivat esimerkiksi

lapsilähtöisyys, pedagoginen johtajuus ja kasvatusyhteistyö. Ilmiön käsitteellistäminen ja yhdistäminen aikaisempaan teorian tietoon mahdollisti vastausten syvemmän tulkitsemisen. Jackson ja Mazzei (2017) kutsuvat teoriaan yhdistettyä analyysia teorian kanssa ajatteluksi (*thinking with theory*), jossa aineistoa tarkastellaan kytkemällä sitä erilaisiin käsitteisiin ja tarkastelemalla, millaisia yhteyksiä tällöin käsitteiden ja aineiston välille syntyy.

Varsinaisten tulosten synnyttyä lähdetään niistä johtamaan johtopäätöksiä. Cohenin ja kumppaneiden (2011) mukaan johtopäätöksissä siirrytään aineiston kuvailusta päätelmien tekemiseen, jolloin tutkija todisteisiinsa nojaten esittää selityksiä, tärkeimpiä näkökulmia sekä mahdollisia syitä. Checkin ja Schuttin (2012) mukaan analyysissä tarkoituksena on etsiä asioiden suhteita. Aineistoa tarkastellaan siitä näkökulmasta, mitkä asiat ja teemat ovat yhteydessä toisiinsa ja millaisia syitä ja seurauksia suhteiden välille mahdollisesti muodostuu. (Check & Schutt 2012.) Syy- ja seuraussuhteiden tulkinnassa vertailin, mitä aiheista oli kukin vastaaja sanonut, ja mihin se voisi mahdollisesti olla yhteydessä. Tulosten ja ilmiöiden käsitteellistäminen ja aiempaan teoriaan osittainen sitominen auttoi johtopäätösten johtamisessa. Tulkintoja tehdessä otin entistä vahvemmin aiempaa teoriaa lepoheikkestä ja muista ilmiöistä mukaan analyysiin ja peilasin tehtyjä tulkintoja ja johtopäätöksiä näihin. Näin pystyttiin luomaan käsityksiä ja kuvauksia siitä, miten tutkimuksessa esiin nousseet näkökulmat keskustelivat teoreettisen viitekehyksen kanssa ja millaisia uusia näkökulmia tutkimus toi tieteen kentälle.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa kuvataan haastatteluissa esiin nousseita teemoja suhteessa tutkimuskysymyksiin. Päätelmien tueksi luvussa nostetaan haastattelujen litteroinneista vastaajien sitaatteja. Sitaateista on luettavuuden ja ymmärrettävyyden helpottamiseksi poistettu toistoa ja täytesanoja kuitenkin sisältöä millään tavoin muokkaamatta. Vastaajana toimineet varhaiskasvatuksen kasvatustehtävissä toimivat henkilöt on nimetty satunnaisessa järjestyksessä V1–V8. Vastaajien tunnistamattomuuden turvaamiseksi katkelmista on muutettu päiväkotikohtaisia omia kutsumanimiä lepohetkille. Siksi tutkimuksessa kaikissa sitaateissa nukkuvien lepohetki on nimetty nukkariksi ja lepäävien lepohetki lepolaksi.

5.1 *Lapsen levon- ja unentarve*

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, millaisia näkemyksiä vastaajilla on lasten erilaisista levontarpeista ja sen mukaisen ryhmäjaon tekemisestä. Vastaajat pitivät lasten heterogeenisiä levontarpeita luonnollisena osana lasten normaalia kasvuprosessia ja kokivat levontarpeen arvioimisen ja sen mukaisen ryhmäjaon suhteellisen yksinkertaisena prosessina. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa yksijakoista lepohetkeä toteuttavat lastentarhanopettajat kokivat, että kaksijakoisen lepohetken yksi ongelma on rajan vetäminen nukkuvien ja lepäävien lasten välille. He pohtivat, miten voidaan taata unensaanti lapsilla, jotka nukkuvat vain muutamana päivänä viikossa, ja toisaalta miten varmistetaan, että jako on oikeasti levontarpeen mukainen eikä esimerkiksi lapsen ystävien tai vanhempien vaikutuksesta johtuvaa. (Vesalainen 2013, 81.) Tästä aiemmasta tutkimuksesta johtuen on tärkeää kartoittaa, miten rentolamenetelmää toteuttavissa päiväkodeissa on päädytty jakamaan lapsia levontarpeen mukaan eri lepohetkille.

5.1.1 Erilaiset levon- ja unentarpeet päiväkodissa

Haastatellut hoitajat ja opettajat työskentelivät pääasiassa 3–5-vuotiaiden lasten ryhmissä. Kahden vastaajan lapsiryhmässä oli myös muutama kaksivuotias lapsi ja yhdessä myös esikouluikäisiä. Lapsiryhmien ryhmäkoot vaihtelivat kahdenkymmenen molemmin puolin. Ryhmien välillä levontarve oli hyvin vaihtelevaa ja epäsäännönmukaista. Kahden vastaajan ryhmässä suurin osa lapsista ei enää tarvinnut unta, vaan lepäsi lepäävien lasten lepohetkellä. Yhdessä ryhmässä lepääjät ja nukkujat jakautuivat tasan ja jäljelle jäävissä neljässä ryhmässä suurin osa nukkui päiväunia ja lepäsi siksi nukkuvien lasten lepohetkellä. *”Suurin osa meillä nukkuu lapsista ja nukahtaa. Ja koen, että varmaan tarvitseeki unta. Sit meil on tällä hetkellä meidän ryhmästä kaks semmosta lasta, jotka on siellä lepolan puolella.”* (V2) Vastaajat korostivat lepääjien ja nukkujien välisten suhteiden vaihteluita toimintakausittain. Myös toimintakauden aikana osa lapsista luopuu päiväunista ja vaihtaa lepohetkeä, joten siitäkin johtuen syksyn puolella kerätyssä aineistossa nukkuvien lasten määrä voi korostua.

Vastaajat pitivät vaihtelevia levontarpeita melko luonnollisena ja itsestään selvänä asiana. He korostivat unen- ja levontarpeen yksilöllistä luonnetta ja pitivät tärkeänä sitä, että päiväkodissa mahdollistetaan yksilöllisyyden huomioiminen myös lepoaikakäytännöissä. Rentolamenetelmää arvostettiin juuri siksi, että se helpottaa kasvattajien työtä vastata erilaisiin levontarpeisiin. *”Sitte taas pystytään eri tavalla vastaamaan. Et joteki kyl mä nään, että semmoset erilaiset tarpeet jotenki tulee huomioiduks.”* (V4) Toisaalta levontarve nähtiin myös liukuvana käsitteenä, jota voitiin kotona ja päiväkodista käsin tarvittaessa muuttaa. Jos lapsi nukkui päiväunia, mutta iltaisin vanhemmat kokivat haasteita saada tätä yöunille, oltiin päiväkodin puolelta valmiita rajoittamaan tai vähentämään lapsen päiväunia. Kasvattajat kokivat, että lapsen päivittäinen levontarve täyttyy yhtä lailla, jos lapsi luopuu aikuisten aloitteesta päiväunista, jolloin unimäärä siirtyy luontevasti yöuniin.

Osa kasvattajista satoi levontarvetta voimakkaasti lasten ikään. He korostivat esimerkiksi sitä, että viisi- tai kuusivuotiaat lapset eivät yleensä enää tarvitse päiväunia, ja ennen esikoulua ja koulua on mahdollista päiväkodissakin vauhdittaa päiväunista luopumista. *”Pääsääntöisesti eskarilla oletetaan, et he on lepolassa aina, et he ei mee nukkumaan. Se on ehkä eskarilla ollu nyt parina vuotena semmonen oletusarvo.”* (V2) Tästä oltiin kuitenkin valmiita joustamaan, mikäli vanhemmat ja lapsi itse erikseen toivoivat

päiväunien nukkumisen mahdollistamista. Toisaalta yksi haastatelluista taas arvosteli ikäperustaista unentarpeen arvioimista.

”Vähä hölmölt se tuntuu, ku joissain muissa päiväkodissa ja ryhmissä ne sidotuttaa hirveesti siihen ikään. Että eskarit ei enää nuku. Meiltäki nous siihe viime kaudelta yks poika, kuka kaikis vasuissa ja kaikissa aina sano, et sen lempihomma päiväkodis on se, et se pääsee nukkuu. Se on aina nukkunu ne kahen tunnin päikkärinsä ja se oli meidän ryhmän toisiks vanhin. Ja sit se meni sinne eskariin ja eskaris ei sit yhtäkkiä nukuttakaan, koska ollaan kuusvuotiaita.” (V3)

Vaikka suurimmassa osassa ryhmiä koettiin, että yksilöiden unen- ja levontarve ei ole sidoksissa ikään tai ainakin siitä ollaan valmiita joustamaan, ei kukaan tuonut esiin, että alle kolmevuotias lapsi voisi osallistua lepääjien lepohetkelle. Esikouluryhmästä saattoi tulla lapsia nuorempien ryhmän päiväunihetkelle, mutta taaperoryhmistä päiväunista luopuneita ei siirretty vanhempien lasten ryhmän lepäävien lepohetkelle.

Sen lisäksi, että levontarve vaihtelee eri yksilöiden välillä, toivat kasvattajat paljon esiin myös sitä, että yksilön levontarve vaihtelee eri aikoina ja erilaisissa olosuhteissa. Osa kasvattajista nosti esiin sen, että päiväkotiympäristössä levontarve on voimakkaampaa kuin kotona. Yksi vastaaja kertoi, että joillain lapsilla myös pimeä vuodenaika vaikuttaa lapseen väsyttävästi, jolloin useampi nukahtaa päiväuniaikaan. Toisaalta myös lapsen ja perheen elämäntilanteet saattavat vaikuttaa lapsen unen määrään ja laatuun. *”Jos kotona tapahtuu jotain, vanhemmat eroo, hirveesti säätöö, voi rasittaa ja väsyttää enemmän.”* (V3) Suurempien, jaksottaisten vaihteluiden lisäksi vastaajat olivat huomanneet, että lasten unen- ja levontarve heilahtelee myös erilaisten päivittäisten muutosten myötä, jos lapsi esimerkiksi on herännyt erityisen aikaisin tai jos hänet tuodaan päiväkotiin vasta puoliltapäivin. *”Vanhempi voi kertoa aamulla, kun tuo, että on herännyt viiden aikaan ja on varmaan väsynyt. Tai sitte joku vanhempi vois tuoda myöhään, nii ei välttämättä oo kauheen väsyny, ku tulee vaikka yhteentoista.”* (V4) Toisaalta myös päiväkodissa aamupäivän toiminta on välillä erityisen kuormittavaa, jolloin lapset ovat väsyneempiä päivälepoaikaan. Esimerkiksi retkipäivien kerrottiin väsyttävän lapsia tavallista enemmän.

Vastaajat kertoivat, että lapsen levontarvetta arvioidessa vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lapsensa asiantuntijoina. Vanhemmat kertovat usein, mikäli esimerkiksi lapsen edellisen yön yönissä on jotain poikkeavaa. Myös yöunien ja nukahtamisen vaikeuksia vanhemmat ottavat usein puheeksi henkilöstön kanssa. *”Jos ajatellaan levolla lepohetkee, niin sen arvioi meidän puolesta lasten vanhemmat. Just sen unen määrän, et pitää herättää. Et tavallaan se siihen liittyvä rajottaminen tulee just vanhempien puolelta.”* (V1) Yksinkertaisimmillaan unen- ja levontarpeen kerrottiin paljastuvan sillä, että lapsi nukahtaa

säännöllisesti päiväunille. Myös lapsen olemus ja käytös paljastavat väsymyksen vastaajien mukaan hyvin. Tyypillisiä väsymyksen tunnusmerkkejä kerrottiin olevan haukottelu, levottomuus ja nuokkuminen. *”Periaatteessa sitä arvioidaan sillain silmämääräisesti katsottuna, et nyt tää lapsi vois kaivata jonkinnäköstä rauhottumista, että voi olla, että näkyy siinä lapsen toiminnassa, että on jotenki ylivirittyny tai kauheen tavanomaisesta poikkeavasti käyttäytyy.” (V4)*

5.1.2 Ryhmäjaon tekeminen levontarpeen mukaan

Lasten jakaminen nukkuvien ja lepäävien lepohetkille oli vastaajien kertoman mukaan pääasiassa helppoa. Pääasiallisesti päätös lapsen lepoetkitarpeesta tehtiin yksinkertaisesti sen mukaan, nukahtaako lapsi yleensä lepoetken aikana. *”Alustavasti me ollaan vaa katottu, et ne lapset, ketkä ei vaa nukahda sinne nukkariin, nii niit on ihan turha siel pitää, koska se ei oo kenenkään edun mukasta.” (V3)* Kuitenkin prosessissa oli mukana muitakin vaikuttavia tekijöitä, jotka otettiin huomioon rajanvetoa tehdessä. Haastatteluissa vastaajat nostivat esiin vanhempien näkemykset, lapsen iän, yöunet ja lapsen omat toiveet asioina, jotka vaikuttavat ryhmäjaon tekemisessä.

Ensimmäinen ryhmäjakoon vaikuttava tekijä oli lasten vanhemmat, joilla oli selkeästi merkittävin rooli. Kaikki kasvattajat nostivat esiin vanhempien kuuntelemisen ja kunnioittamisen lapsen lepoa koskevissa asioissa. Vanhemmat nähtiin asiantuntijoina oman lapsensa suhteen ja heidän arveltiin tietävän parhaiten, tarvitseeko lapsi päiväunta. Yhdessäkään ryhmässä lepoetkipäätöksiä ei tehty vanhempien toiveen vastaisesti, vaikka vanhempien mielipiteeseen yritettiin tarvittaessa vaikuttaa, mikäli se oli vahvasti kasvattajien näkemyksiä vastaan. *”Kyllä lapsista näkee sen aikalaila, et kuka tarvii ja kuka ei. Mutta sit me ei voida kävellä sen vanhemman yli, jos he sanoo, että heillä menee vaikka illat tosi levottomasti.” (V5)* Vaikka varsinainen päätösvalta lepoetken suhteen on vanhemmilla, vastaajat kertoivat kasvattajien olevan kuitenkin aktiivisesti mukana keskustelussa, sillä keskustelu muutoksesta lähtee usein kasvattajien aloitteesta. Haasteeksi koettiin joskus se, että lapsi saattaa olla päiväkodissa hyvin väsynyt, jos vanhemmat ovat ehdottomasti sitä mieltä, että hänen ei pitäisi nukkua. Tällöin pyritään käymään keskustelua ja löytämään jokin kompromissi esimerkiksi siten, että kasvattajat herättävät lapsen aikaisemmin.

Vanhempien näkemysten taustalla on usein lapsen yöunien ja iltojen sujuvuus. Vaikka lapsi nukahtaisikin lepoetkelle, voitiin päiväkodissa tarvittaessa pyrkiä estämään

nukahtaminen tai liian pitkät unet, jos vanhemmat kokivat unen häiritsevän arkea. Kasvattajat kertoivat tiedostavansa, että päiväunien nukkuminen vaikuttaa osalla lapsista illalla nukahtamiseen ja yöunen pituuteen. *”Meil on ollu sellanen yks lapsi, joka nukku ihan todella pitkät päiväunet, nii ihan kysäsin vanhemmilta, ku oli sen verran isompi lapsi jo, et näkyyks tää teillä, ku hän nukkuu niin pitkät. Sit siinä tuliki puhetta, et joo itseasias se heijastuuki kotiin, et heil on tosi hankalat ne illat.”* (V4) Lapsen yöunen häiriintyminen taas voi heikentää koko perheen hyvinvointia ja jaksamista. Vanhempien näkemyksiä kunnioitettiin vahvasti, ja kasvattajat kokivat, että heidän tehtävänsä on tukea lepohekirkkaisuilla perheen arkea.

”Mä olen ollu aina sitä mieltä, että vanhempia täytyy siinä asiassa kuunnella. Koska jos on oikeesti siellä yöunessa sitä haastetta kotona, niin sehän on se kierre. Se kierrehän täytyy katkaista päiväkodissa. Et jos he valvoo yhteentoista ja herää aamulla kuudelta, niin onhan he väsyneitä nukkariaikaan ja nukkuu sen kaks tuntia ihan varmasti. Mutta jos he taas herätetään, niin siihän pystytään sitä rytmiä ehkä sillä tavalla yrittää kääntään.” (V5)

Ratkaisuna unirytmien muuttamiseen pidettiin sitä, että lapsi siirretään lepäävien lepohekelle. Monipuolisemmat lepohekimenetelmät ja lyhyempi lepohekki voivat luonnostaan pitää lasta hereillä lepohekellä, jolloin lapsi on väsyneempi illalla ja saa siten paremmat yöunet. Toinen vaihtoehto on herättää lapsi aikaisemmin, mikäli hän jonkin verran vielä tarvitsee päiväunta.

Kolmas lepoheken ryhmäjakoon vaikuttava tekijä on lapsen ikä. Kahdessa päiväkodissa jakautuminen lepohekelle tehtiin vahvasti lapsen ikään perustuen niin, että esikouluikäiset tai viisivuotiaat ovat lepäävien lepohekellä ja nuoremmat lähtökohtaisesti nukkuvien lepohekellä. Kuitenkin kumpikin vastaaja kertoi, että tarvittaessa voidaan yksittäisten lasten kanssa tehdä poikkeuksia, mikäli sekä kasvattajat että vanhemmat kokevat, että lapsen olisi parempi olla toisella puolella. *”Nyt yks eskarilainenki on siellä, jonka vanhemmat toivoo ja lapsi halua itse, että hän nukkuu.”* (V2) Toiset vastaajat taas korostivat, että lapsen ikä ei vaikuta ryhmäjakoon lainkaan. *”Siin ei oo mitään ikäjakaumaa. Meil nuorin esimerkiks on lepolan puolella ja meidän vanhin lapsi sit taas nukkarin puolella.”* (V3) Kuitenkaan alle kolmevuotiaiden ryhmistä ei yhdessäkään päiväkodissa kerrottu olevan mahdollista siirtyä vanhempien lasten lepohekelle.

Neljäs ja viimeinen vastauksissa esiin nostettu vaikuttaja lepohekelle jakautumisessa oli lasten omat toiveet. Vastaajien esittämät esimerkkitalanteet lapsen omien toiveiden vaikutuksesta liittyivät kaikki nimenomaan siihen, että yksittäinen lapsi on kokenut haluavansa mieluummin levätä nukkuvien lasten lepohekellä, vaikka ei itse enää

nukkuisikaan päiväunia. *”Koska se lepola on sillä lailla levottomampi ja siellä on sitä ääntä. Meillä oli muutama semmonen, ketkä ei siis nukkuneet, mutta halusivat nukkarin puolelle, koska he halus kuunnella sitä satua rauhassa. He halus rauhottua itse.”* (V5) Kasvattajat suhtautuivat myönteisesti siihen, että lapsi omasta halustaan siirtyy takaisin nukkuvien lepoetkelle, mikäli se sopii myös vanhemmille. Yksikään vastaaja ei tuonut esiin, että toiseen suuntaan, eli nukkuvien lepoetkeltä lepääviin, olisi mahdollista siirtyä vain lapsen toiveen perusteella, mikäli sitä ei vanhempien ja kasvattajien näkemyksen mukaan pidetty hyvänä ratkaisuna. Jos päiväunia nukkuva lapsi pyysi siirtyä lepäävien lepoetkelle, perusteltiin nukkuvien puolella olemista esimerkiksi vanhempien toiveilla, lapsen iällä sekä sillä, että lapsi tarvitsee vielä unta. *”Kyllä meillä myös viisivuotiaita on, jotka nukkuu, nii sit ku ne kysyy, että miks mä en pääse lepolaan. Niin sitte että ku sää nukut. Että kyllähän sä sitte eskarissa vaikka pääset.”* (V7)

Ryhmäjaon pysyvyys vaihteli eri päiväkodeissa. Osassa ratkaisu oli pysyvä, toisissa sitä voitiin vaihtaa pidemmän kokeilujakson kautta ja kolmansissa vaihtelua tehtiin tarvittaessa päivittäin. Kolme kasvattajista kertoi, että lepoetkitilaa vaihtaessa voidaan tehdä kokeilujakso, jonka aikana arvioidaan, onko vaihtaminen toimiva ratkaisu. Eri päiväkodeissa kokeilujaksojen pituus vaihteli yhdestä kuukaudesta kolmeen. Kasvattajat korostivat, että kokeilujakson on oltava riittävän pitkä, jotta lapsi ehtii tottua ja hänen unirytmensä ehtii tarvittaessa muuttua, jotta nähdään, kumpi vaihtoehto on lapselle ja perheelle parempi. *”Toki meil on se ajatus, et oisko se joku kolme kuukautta, jos päätetään johonki – jompaankumpaan – nii se olis sit sellanen aika, joka pidetään. Et sitä ei voi vaihdella viikosta tai päivästä toiseen. Se on sellane aika pysyvä ratkasu, pyritään siihen.”* (V2) Kahdessa ryhmässä taas kerrottiin, että ryhmäjako on tarvittaessa päivittäinkin liukuva. Toisessa ryhmäjako vaihteli viikon sisällä siten, että kolmena päivänä viikosta lepoetki oli jaettu erikseen lepääjiin ja nukkujiin ja taas kahtena päivänä lepoetki oli yhteinen. Toisessa ryhmässä taas voitiin yksittäisinä päivinä tarpeen mukaan vaihtaa lapsen lepoetkitilaa, mikäli lepäävä lapsi tarvitsisikin unta tai jos tyyppillisesti nukkuva lapsi ei ollut väsynyt.

”Jos lapset halua nii ne saa mennä nukkariin. Ja jos halua tulla siihen lepolan puolelle nii siit voidaan sit neuvotella vanhempien kans ja kattoo vähän, et mikä aamupäivällä on ollu. Vaikka et jos on tosi väsyny nii menee nukkariin ja sama toistepäin. Et jos on tullu päiväkotiiin vast kypypiltä, nii ihan turha sinne nukkariin on enää mennä. Tai siis jos on heränny myöhään.” (V3)

Vastauksista heijastuu se, että levontarpeen mukaisen tilajaon tekeminen on kasvattajille pääasiassa helppoa ja luontevaa. Päiväkodin arjessa lapsiryhmää jaetaan toiminnassa muutenkin jatkuvasti erilaisiin pienryhmiin, eikä lepoa hetkelle jakaminen vaikuttanut olevan sen kummempaa kenenkään osapuolen näkökulmasta. Tätä tukee myös se, että vastaajat kertoivat kasvattajien, lasten ja vanhempien olevan lähes yksinomaan tyytyväisiä rentolamenetelmään. Suurin osa vastaajista kertoi, että lapsillekin ryhmäjako on pääasiassa itsestään selvä asia, josta ryhmässä ei edes paljoakaan keskustella. *”Ei se oo meidän ryhmässä mikään puheenaihe, et miks mä meen nukkariin ja miks toinen menee lepolaan. Se vaan on niin. Kaikki tuntuu olevan tyytyväisiä osaansa.”* (V3) Kaksi vastaajaa kertoi, että joku lapsista silloin tällöin kysyy aiheesta. Kuitenkaan ryhmäjaon ei kerrottu aiheuttavan lapsissa esimerkiksi keskinäistä kateutta tai kyseenalaistamista, eivätkä lapset koe lepäävien lepoa hetkelle pääsemistä palkintona. *”Joku joskus sanoi, et mitä sitten, jos on lepola, nii sithän ne kaikki muutkin haluaa sinne. Mut ei siin oo jotenki semmost ollenkaan.”* (V4)

5.2 Tavoitteet erillisille lepohetkille

Kun lepoetki jaetaan erikseen lepääville ja nukkuville lapsille, on kasvattajilla mahdollisuus rakentaa eri lepoetkistä hyvin erilaiset kokonaisuudet esimerkiksi oppimisympäristöltään, menetelmiltään ja säännöiltään. Yhteisellä lepoetkellä toiminta on usein hiljaista, jotta unta tarvitseville voidaan taata rauha nukahtamiseen. Ryhmässä, jossa toteutettiin edelleen yksijakoista lepoetkeä, vastaaja koki painetta sille, että nukkumisrauha on tärkeämpää kuin monipuolinen lepoetkitoiminta lepääjille.

”Siin ois ihan selkeesti, et se lepola vois olla hiukan ehkä äänekkäämpää, liiuvampaa, siinä voitais tehdä just jotain satuhierontaa tai sellasta pareittain. Mut et nyt, ku siellä on niitä, joitten pitäis vanhempien mielestä nukkua, mutta lapsi pitää itseänsä hereillä – jotka pitää sit nukuttaa – niin niille täytyy se taata. Nii sit siellä pitää kaikkien olla oikeesti hissunkissun.” (V1)

Kaksijakoisella lepoetkellä vastaajat kokivatkin, että kun lepääjät eivät ole yhdessä nukkujiin kanssa, lepotoiminta on rennompaa, vapaampaa ja äänekkäämpää. Tällöin myös lepoetkitoiminnalle on voitu asettaa erilaisia tavoitteita eri leporyhmien välille. Vastaajien esiin nostamat tavoitteet liittyvät lasten fyysisten unen- ja levontarpeiden täyttämiseen sekä pedagogisiin, oppimiseen liittyviin tavoitteisiin. Tavoitteet on esitetty lisäksi luvun 6.3 lopussa taulukossa (*Taulukko 1*), johon on koostettu erillisten lepoetkien eroavaisuudet tavoitteiden, keston, oppimisympäristön, menetelmien ja sääntöjen osalta.

5.2.1 Fyysisten tarpeiden täyttäminen

Lapsen fyysisen levon- ja unentarpeen täyttäminen oli hyvin keskeinen tavoite sekä lepääjien että nukkujiin lepoetkillä. Kasvattajat pitivät lepäämistä, rauhoittumista ja rentoutumista suuressa arvossa ja lepoetkeä pidettiin tärkeänä osana lapsen päivää varhaiskasvatuksessa. Vaikka lepoetken menetelmät ja käytännön toteutustavat vaihtelivat päiväkotien välillä, yksikään kasvattajista ei pitänyt vaihtoehtona esimerkiksi sitä, että lapset, jotka eivät tarvitse enää unta, eivät lepäisi ollenkaan. ”Semmonen rauhoittumisen idea. Toivon, että se tavallaan pysyis täällä varhaiskasvatuksen puolella. Ei tarvii nukkua, mut se hetken pitää rauhoittua.” (V5)

Kasvattajat korostivat vastauksissaan paljon päiväkotiympäristön hektisyyttä ja kuormittavuutta. Päiväkotipäivä on täynnä aktiviteettia ja ärsykeitä, jolloin pidettiin tärkeänä mahdollistaa jokaiselle lapselle pysähtyminen sen keskellä. ”Tavoitteena oli itse sille hetkelle, että kuitenkin rauhoittuu ja rentoutuu, et siihen tulee semmonen katko siihen

päivän hulinaan.” (V6) Yksi vastaajista nosti päiväkotiympäristön lisäksi myös koko nyky-yhteiskunnan kuormittavuuden ja kiireisyyden yhdeksi levontarpeen lisääjäksi. *”Se on kuitenkin tän päivän lapselle semmonen tärkeä asia.”* (V5) Myös nykypäivän lasten levottomuuden ja keskittymisvaikeuksien nähtiin joissain vastauksissa lisääntyneen, jolloin levon ja pysähtymisen tarve korostui. Lepäämisen vaikutukset lapsen hyvinvoinnissa nähtiin kokonaisvaltaisena pysähtymisenä ja palautumisena. *”Ei voi koko päivää mennä sata lasissa, että sen kehon tarvii välillä levätä ja mielen tarvii välillä levätä.”* (V7) Kukaan vastaajista ei kuitenkaan tarkemmin kertonut, miten uskovat tai tietävät levon vaikuttavan kehoon, eikä esimerkiksi lepäämisen vaikutusta oppimiseen tai stressiin nostettu haastatteluissa esiin.

Nukkujille tarkoitetulla lepoaikaella vastaajat näkivät tärkeänä mahdollistaa nukkuminen niille, jotka unta vielä tarvitsevat. *”Saa tavallaan molempiin sen rauhan. Nukkuvat pystyy nukahtaa ja taas lepolassa olevat rentoutuu.”* (V4) Unen arvostamisesta huolimatta kasvattajat kokivat, että päiväkodissa nukkuminen ei aina ole perheen kannalta paras vaihtoehto. Sen vuoksi nukkumista oltiin valmiita rajoittamaan tai siitä oltiin valmiita kokonaankin luopumaan, mikäli vanhemmat toivat esiin, että päiväkodissa nukkuminen häiritsee lapsen nukahtamista illalla. *”Se on mun mielestä tärkein tossa nukkarissa, että se on perheitten ja meidän kanssa yhteistyönä mietitty. Se on lapsen paras kuitenkin se, että saa nukkua sen kokonaisen yöunen. Jos siihen pystytään meidän puolelta jotenki vaikuttaa, niin miksi me ei niin tehtäs?”* (V5) Tällöin lapsi voitiin herättää aikaisemmin tai siirtää kokonaan lepäävien lepoaikaelle, jotta unentarve siirtyisi kokonaan yöhön. Kuitenkin niille lapsille, joiden koettiin myös vanhempien puolelta tarvitsevan unta, pidettiin tärkeänä järjestää mahdollisimman optimaaliset olosuhteet päiväunien nukkumiselle.

5.2.2 Pedagogiset tavoitteet

Nukkuvien lasten lepoaikaella kasvattajat korostivat tavoitteiden liittyvän pitkälti yksinomaan lapsen unentarpeen täyttämiseen. Yksi vastaajista koki, että myös lepääjien lepoaikaelle asetetut tavoitteet liittyvät juuri fyysisen levontarpeen täyttämiseen. *”Emmä oppimisen näkökulmasta oo ajatellu, koska siinä on – ei me tehä silloin mitään kognitiivisia taitoja kehittävää kovin paljoo, jotta aivotki sais vähä relata.”* (V3) Lepääjien lepoaika nähtiin kuitenkin useimmissa päiväkodeissa tärkeänä oppimistilanteena, jolloin siihen liitettiin erilaisia pedagogisia tavoitteita. Vastaajat esittivät pedagogisina tavoitteina muun muassa rentoutumisen ja pysähtymisen harjoittamisen, kielellisen kehityksen tukemisen

ja musiikillisen oppimisen. Lisäksi tavoitteena pidettiin sosiaalisten taitojen opettelemista, lapsen itsetuntemuksen lisäämistä, leppämisestä nauttimista sekä yksilöllistä kohtaamista kasvattajan ja lapsen välillä.

Tärkeimmäksi pedagogiseksi tavoitteeksi leppäjien leppohetkellä nähtiin rentoutumisen ja rauhoittumisen harjoittaminen. *”Ku ne pienestä pitäen oppii siihen, nii se on musta aika hieno juttu, et oppii itse rauhoittamaan itseään.”* (V8) Osalle lapsista rauhoittumisen nähtiin olevan erityisen haastavaa, mikä näyttäytyy esimerkiksi levottomuutena ja keskittymisvaikeuksina. Juuri näiden lasten kohdalla korostettiin, että on erityisen tärkeää jo pienenä harjoitella rauhoittamaan omaa mieltä ja kehoa erilaisten menetelmien kautta. Tavoitteena leppohetkellä oli monessa ryhmässä se, että jokainen lapsi löytäisi itselleen sopivia tapoja rauhoittua.

”Osalle leppäminen on nukkumista. Mut sit on tavallaan jokaisella se omanlainen tapa levätä. Ihan ku meillä aikuisillakin: toinen haluaa ottaa päikkärit, toinen leppää siinä ku täyttää sanaristikoita ja toinen leppää ku neuloo villasukkia. Et siis tavallaan vähän kaikilla on oma tapa levätä, et ei oo mitään semmosta, et vähän kaikki leppäis tietyllä tavalla.” (V4)

Kaksi vastaajaa korosti erityisesti leppämisen aktiivista puolta ja koki, että lapsi voi levätä esimerkiksi palapeliä tehdessään, joogatessa tai istuessa, mikä näkyi käytännössä hyvin monipuolisina leppohetkimenetelminä. Osa kasvattajista taas koki, että leppäminen on ennen kaikkea hiljaista rentoutumista makuuasennossa, minkä vuoksi myös heidän käytössään olevat menetelmät olivat selvästi passiivisempaan leppoon ohjaavia, esimerkiksi sadun kuuntelemista. Erilaisten suhtautumistapojen ja menetelmien taustalla kuitenkin tavoite on sama: leppohetkellä harjoitellaan leppämistä.

Toinen pedagoginen tavoite vastaajien näkemyksen mukaan on lasten kielenkehityksen tukeminen. Leppohetkillä luettiin paljon kirjoja, keskusteltiin ja kuunneltiin erilaisia kuunnelmia, esimerkiksi rentoutumisharjoituksia. Näiden nähtiin tukevan lapsen kielenkehitystä kokonaisvaltaisesti. Vastaajat kokivat, että satujen kuuntelemisen ja satuhierontojen myötä lapsen kielen ymmärrys kehittyy, sanavarasto karttuu, mielikuvitus rikastuu ja vuorovaikutustaidot vahvistuvat. *”Semmonen sadun kuunteleminen, et siinä just se kaikki sanavarasto ja kielen rikastuttaminen ja mielikuvitus ja mitä kaikkee lukemisella on merkitystä. Että se on yks semmonen merkittävä osa.”* (V2) Yksi vastaaja nosti esiin myös sen, että kokee nykyaikana kirjojen lukemisen kokonaisuudessaan vähentyneen päiväkodeissa. Sen vuoksi hän piti tärkeänä, että leppohetkillä edelleen luetaan kirjoja ja innostetaan lapsia lukemisen pariin. Leppohetkellä soitetaan usein myös musiikkia

tunnelmallisuuden luojana ja yksi vastaaja nostikin samaan yhteyteen myös musiikin kautta tapahtuvan oppimisen. *”Esimerkiks joskus sen musiikin kautta, et nyt sä voit kuunnella, et miltä tää susta tää musiikki tuntuu, et miten tää rentouttaa sua.”* (V4)

Lepääjille tarkoitettu lepo hetki oli monessa päiväkodissa tilanne, jossa lapset olivat vuorovaikutuksessa paitsi kasvattajien myös toistensa kanssa. Kolme vastaajaa kertoi, että lepo hetkellä tavoitteena on tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Lapset harjoittelevat toimimaan ryhmän jäsenenä ja ystävänä sekä opettelevat ottamaan muut lepääjät huomioon. Muutamassa ryhmässä käytettiin rentoutumismenetelmänä paljon satuhierontaa, jossa lapset yleensä pareittain hierovat toisiaan kasvattajan lukiessa satua ja näyttäessä mallia. Tätä menetelmää hyödyntävät kasvattajat kokivat, että hieroessa lapset opettelevat koskemaan toista siten, ettei se esimerkiksi satu tai tunnu epämiellyttävältä. *”Kyllä siinä opetellaan myös semmosta toisen huomioon ottamista ja kuinka kosketat, kuinka saa koskettaa toista, kuinka ei kosketeta ja mikä on sallittua.”* (V2) Yhden vastaajan mukaan lepo hetkellä voidaan opetella toimimaan myös muiden ryhmien lasten ja kasvattajien kanssa, jos lepo hetki toteutetaan yhteistyössä toisen ryhmän kanssa. *”Toi lepola on ehkä semmonen, et enemmän lapsi oppii, et siinä aikuiset vaihtuu enemmän. Et oppii eri aikuisten kanssa olemaan ja toimimaan eri lastenkin kanssa.”* (V2)

Muiden kanssa toimimisen lisäksi kasvattajat kokivat, että lapsi oppii lepääjien lepo hetkellä tuntemaan myös itseään ja omaa kehoaan. Lapsi oppii, miten oma keho rauhoittuu ja miltä se tuntuu. Yhdessä päiväkodissa lepo hetkellä joogattiin kerran viikossa, ja kasvattaja kertoi siitä näin: *”Se on semmonen pitkäkestosempi vaikutus ja laajempi vaikutus sillä joogalla. Siihen oman tilan hahmottamiseen ja oman itsensä kuuntelemiseen ja rauhottumiseen ja semmoseen.”* (V8) Vastaajan mukaan samalla opitaan myös käymään omia ajatuksia läpi pään sisällä sen sijaan, että sanoisi kaiken ääneen. *”Se on vaikee pitää niitä sisällä. Mut sitä just harjotellaan, et sisällä voi pitää sitä puhetta aina sen hetken ajan.”* (V8) Satuhieronnassa voidaan taas opetella tuntemaan omaa kehoa ja sen rajoja. *”Toisaalta myös sitä oman kehon määrittämistä, että opit sanomaan, että mistä saa hieroa, mistä tykkään, että mua hierotaan. Tämmösiä tärkeitä tän päivän taitoja.”* (V2) Oman kehon rajojen löytäminen ja asettaminen on osa pienen lapsen seksuaalikasvatusta, minkä vuoksi kosketuksen harjoittelu ja myös siitä kieltäytymisen opettelu on vastaajien mielestä tärkeää varhaiskasvatuksessa. Lepo hetken koettiin tarjoavan otollisen paikan harjoittelulle.

Moni vastaaja kertoi tietävänsä, että jotkut lapset pitävät lepo hetkeä epämiellyttävänä tilanteena. *”Se on hirveen usein lapsille sellane paha paikka se nukkari, et he ei tykkää*

mennä nukkariin nukkumaan. ” (V3) ”Eikä tavallaan kellekään tuu semmosta oloa, että ku se nukkarihan on se, mikä varmasti aina, ku lapsilta kysytään, nii se on aina se tylsin ja kurjin juttu.” (V5) Tästä johtuen vastaajat pitivät yhtenä pedagogisena tavoitteena myönteisen suhteen muodostamisen lepäämistä kohtaan. Lepohetkestä pyrittiin tekemään miellyttävä yhteinen tilanne, jolla on lämmin tunnelma ja lapsille mieluisia aktiviteetteja. Tavoitteena on paitsi viihtyä itse lepo hetkitilanteessa, myös oppia kokonaisvaltaisesti nauttimaan lepäämisestä ja rentoutumisesta ja ymmärtää sen merkitys omalle hyvinvoinnille. ”He ymmärtäis, että miks me pyydetään, että ota hyvä asento ja ole ihan rauhassa. Et ei me vaan kiusata, vaikka se voi lapsista tuntua siltä, että miks ihmeessä tälleen tarvii tehdä, vaikka mä vaan haluaisin mennä.” (V7)

Viimeisenä pedagogisena tavoitteena lepääjien lepo hetkelle pidettiin yksilöllistä kohtaamista lapsen ja kasvattajan välillä. Tällä tarkoitettiin paitsi yksilöllisen lepotavan löytämistä ja siinä tukemista, myös myönteisen ja turvallisen vuorovaikutussuhteen muodostamista lapsen ja aikuisen välille. Turvallisuuden tunnetta pidettiin rentoutumisen edellytyksenä lepo hetkellä. ”Mä jotenki aattelen, et sillain et olis sellainen myönteinen kokemus, että aikuinen jotenki on siinä sillain lähellä ja esimerkiks silittelee. Et tulee tavallaan se turvallisuuden kokemus siinä.” (V4) Osa kasvattajista koki yksilöllisen kohtaamisen olevan helpompaa kaksijakoisen lepo hetken myötä, mutta osa taas koki, että lepo hetkellä on silti niin paljon lapsia, että heitä on vaikea huomioida yksilöllisesti.

5.3 Rentolamenetelmä käytännössä

Kolmas tutkimuskysymys koski sitä, miten rentolamenetelmää käytännössä toteutetaan tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa. Vastaajat kertoivat haastatteluissa siitä, miten rentolamenetelmä rakenteellisesti päiväkodeissa on järjestetty esimerkiksi ryhmien välisen yhteistyön, tilojen ja kasvattajien jakautumisen, suunnittelun sekä lepohetkilanteen kulun näkökulmasta. Rentolamenetelmän kokonaisuudesta kerrotaan luvussa 5.3.1. Tämän jälkeen syvennytään itse toiminnan toteutustapoihin nukkuvien ja lepäävien lasten erillisillä lepohetkillä. Lepohetket kuvataan omina kokonaisuuksinaan oppimisympäristön, keston, menetelmien ja sääntöjen näkökulmasta. Tällä pyritään luomaan yleiskäsitys siitä, miten erilliset lepo hetket käytännön tasolla eroavat toisistaan.

5.3.1 Rentolamenetelmän kokonaisuus

Rentolamenetelmän käytännön toteutustavat on pilkottu kolmeen lukuun, joita ovat rakenteellinen kokonaisuus, nukkuvien lepo hetki sekä lepäävien lepo hetki. Tässä luvussa kuvataan sitä, miten kaksijakoinen lepo hetki kokonaisuutena on rakentunut tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa. Rakenteellinen kokonaisuus on jaettu viiteen osakokonaisuuteen: ryhmien välisen yhteistyön tekemiseen, lepo hetken kulkuun, kasvattajien ja tilojen jakautumiseen sekä lepo hetkien suunnitteluun.

Päiväkotien välillä oli eroja siinä, toteutettiin kaksijakoinen lepo hetki ryhmien yhteistyössä vai yksin. Kahdessa päiväkodissa kaksijakoinen lepo hetki toteutettiin vain oman ryhmän kesken, kolmessa siihen osallistui kaksi lapsiryhmää ja yhdessä päiväkodissa kolme ryhmää. *”Me ollaan tavallaan tämmönen, et meil on kolme ryhmää. Tavallaan yhteistyössä toi lepola ja sitte toisen ryhmän kanssa toi nukkari.”* (V4) Yleisin tapa toteuttaa rentolamenetelmää on siis ryhmärajojen yli menevän yhteistyön avulla. Yhteistyö mahdollisti sen, että sekä lepäävien että nukkuvien lasten lepo hetki voitiin järjestää lepoon tarkoitetuissa tiloissa siten, että toisen ryhmän tiloissa lepäsivät nukkuvat lapset ja toisen tiloissa lepäävät. Tällöin myöskään kasvattajia ei usein tarvittu enempää kuin perinteisellä lepo hetkellä. Yhteistyötä tehtiin joko siten, että vuoroviikoin ryhmien kasvattajat huolehtivat nukkuvien ja lepäävien lepo hetkistä, tai siten, että toinen ryhmä järjesti aina nukkuvien lepo hetken ja toinen lepäävien. Yksin ja kolmen ryhmän yhteistyössä toteutetussa lepo hetkessä täytyi vastaajien mukaan tilojen ja kasvattajien jakautumista suunnitella hieman enemmän.

Toinen osakokonaisuus on aikataulu eli lepoetkitilanteen kulku. Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa lepoetkiaika alkoi lounaan jälkeen ja päättyi välipalaan. Keskimäärin tilanne kulki siten, että lounaan jälkeen lapset kävivät tarvittaessa vessassa ja riisuivat vaatteita, minkä jälkeen he jakautuivat lepoetkitiloihin. Jos lepoetket järjestettiin kahden ryhmän yhteistyössä, tehtiin kasvattajien johdolla vaihto, jossa esimerkiksi lepäävät lapset vietiin toiseen ryhmään, josta taas tuotiin ryhmän nukkuvat lapset toiseen. Ryhmien välisten aikataulujen vaihtelua tasattiin sillä, että lapset saattoivat hetken aikaa esimerkiksi lukea kirjoja tai leikkiä, kunnes molemmissa ryhmissä oltiin valmiita vaihtoon. ”Yleensä meil lähtee niin, että ne ketkä menee lepolaan ni ne yleensä menee pieneks hetkeks vielä leikkimään. Tai silleen, että johonki ihan pieneen puuhaansa.” (V4) Nukkuvien lepoetkillä kuunneltiin useimmiten satua tai musiikkia ja lepäävien lepoetkillä käytössä oli näiden lisäksi monenlaisia muita lepo- ja rentoutusmenetelmiä. Itse lepoetkien kesto vaihteli eri ryhmien välillä puolesta tunnista tuntiin, mutta sovitun ajan kuluttua hereillä olevat lapset saivat nousta lepoetkiltä hiljaisiin leikkeihin ja nukkuvat lapset jäivät nukkumaan. ”Aikuinen on siellä noin 45 minuuttii, jonka jälkeen ne lapset, ketkä ei oo nukahtanu nii ne voi nousta ja ne lapset ketkä on nukahtanu, ne saa jäädä sinne yksin nukkumaan ja ovi pidetään raollaan. Nää lepolalaiset sit nousee siitä samalla rauhallisiin puuhiin ja vie patjat pinoon. Ja sit ne lapset heräilee sieltä sitä mukaan ku heräilee.” (V3) Vastaajat kertoivat, että viimeistään välipala-aikaan viimeiset nukkuvat lapset heräteltiin.

Kasvattajat järjestäytyivät lepoetkelle useimmiten siten, että suurempi osa on nukkuvien lepoetkellä. Useimmissa päiväkodeissa vain yksi kasvattaja ohjasi lepäävien lepoetkeä. ”Se nukkari sinällään sito enempi aikuisia, koska siin meil oli sit semmosia, joita sit silitettiin ja rauhotettiin.” (V5) Mikäli lepoetket järjestettiin yhteistyössä, järjestivät eri ryhmien kasvattajat eri lepoetkiä joko vuoroviikoin tai kiinteästi sovitulla tavalla. Kasvatushenkilöstön erilaiset työnkuvat näkyivät lepoetkillä vaihtelevasti. Osa vastaajista korosti, että lastenhoitajat ja varhaiskasvatuksen opettajat huolehtivat lepoetkistä hyvin tasapuolisesti. ”Ku meil oli kaks opettajaa, nii mä pidin opettajana niille lepolaa ja sitte toinen opettaja ja lastenhoitaja oli siinä nukkarissa ainaki aluks.” (V6) Osassa taas lastenhoitajat olivat enemmän vastuussa lepoetkistä, sillä opettajien suunnitteluajat ja palaverit asettuvat usein lepoetkiajalle. ”Meidän opettaja pystyy irtaantuu siitä sitte tekemään suunnitteluansa sun muuta.” (V3) Suurin osa vastaajista koki, että kaksijakoinen lepoetki sitoo saman verran tai vähemmän kasvattajia kuin perinteinen lepoetki. He kokivat kuitenkin, että henkilökunnan poissaolojen suhteen rentolamenetelmä on

haavoittuvampi, sillä tällöin henkilöstöltä vaaditaan enemmän keskinäistä sopimista ja joustoa siinä, kuka huolehtii mistäkin.

Päiväkodeissa myös tilakysymykset ovat olleet tärkeitä kaksijakoista lepoaika järjestäessä. Niissä päiväkodeissa, joissa lepoaika on järjestetty useamman ryhmän yhteistyönä, on ollut mahdollista jakautua niin, että lepäävien lepoaika on toisen ryhmän lepoaika-tilassa ja nukkuvien lepoaika toisessa. Näin ei kuitenkaan ole kaikissa ollut mahdollista toimia, vaan lepoaika-tiloja lepääjille on järjestetty esimerkiksi ruokailutiloista, liikuntasaleista ja pienistä leikkihuoneista. *”Mein tilat on pienet, nii me joudutaan ole siin ryhmätilan lattialla patjoilla” (V3)* Muutama vastaaja koki, että tilojen puute on kuormittavaa ja haastavaa, mutta suurin osa koki, että luovuutta käyttämällä on onnistuttu löytämään tyydyttäviä tilaratkaisuja. Mikäli se on ollut mahdollista, on päiväkodeissa vastaajien mukaan järjestetty lepoaika-tiloja niin, että nukkuvien lasten lepoaika on rauhallisemmassa paikassa ja kauempana, jotta lepäävien noustessa ylös leikkeihinsä ei nukkuvien unirauha häiriinny. *”Siellä meidän puolella oli se nukkari fyysisesti ja se oli rauhallisempi tila, talon pääty, ja se lepoaika oli siinä keskellä, ku siinä on enempi sitä kulkua. Ja myöskin sit kun he nousi, nii siellä puolella oli helpompi sitte leikkiä, ettei he häirinneet sitte niitä nukkuvia.” (V5)*

Viides osakokonaisuus rentolamenetelmässä on toiminnan suunnittelu. Vastaajien mukaan kaksijakoisen lepoaikojen rakenteellinen suunnittelu painottuu toimintakauden alkuun, jolloin työtiimeissä tai yhteistyötiimeissä käydään läpi sitä, miten toiminta halutaan kokonaisuutena rakentaa. *”Viime vuonna, ku meitä oli se iso tiimi tavallaan, ku meitä oli kaks (ryhmää), nii meillä oli välillä opepalavereita, että juteltiin niistä meidän lepoaika-käytännöistä. Koska eihän se aina lähe suoraan toimii, vaa sitä täytyy monesti vähän muuttaa.” (V5)* Kun lepoaika-toiminta alkaa sujua, rakenteellisen suunnittelun kerrottiin vähenevän. Siihen palattiin kuitenkin, mikäli joku kasvattaja toi esiin, että kokee käytännöissä haasteita. Jatkovaa suunnittelua ja arviointia toteutetaan päiväkodeissa lepoaika-tiloilla vain vähän. Vastaajat kertoivat, että sisällöllisesti toiminta vaihtelee paljon riippuen siitä, kuka sitä ohjaa. Kasvattajilla on autonominen asema erityisesti lepäävien lasten lepoaika-tiloilla siinä, millaisia menetelmiä käytetään ja millaiseksi toiminta rakentuu. *”Jokaisel on vähän omanlainen tapa tehdä sitä. Että vähän riippuen aina aikuisesta, että mitä kukakin tykkää ottaa siellä lepoaika-tilassa.” (V4)* Yhdessä päiväkodissa kuitenkin kerrottiin, että yhteistä sisällöllistä suunnittelua ollaan lisäämässä, koska kasvattajat olivat huomanneet, että lepäävien lepoaika-toiminta oli pelkistynyt melko samanlaiseksi kuin nukkuvien lepoaika. *”Tästä me tänään just tässä keskusteltiin lisää, että meidän täytyy*

vuoden alusta alottaa kehittää sitä, koska tää on nyt menny enemmän siihen, että se on se sadun lukeminen se periaatteessa menetelmä, jolla yritetään rauhoittaa ja aina ei oo kaikilla se päivä, että jaksais kuunnella niin tarkkaavaisesti.” (V7)

5.3.2 Nukkuvien lepoetki

Seuraavassa kahdessa luvussa rentolamenetelmä on pilkottu kahteen osaan. Tässä luvussa kuvataan sitä, miten nukkuvien lepoetki on järjestetty kaksijakoista lepoetkeä toteuttavissa päiväkodeissa. Tarkastelussa on lepoetken kesto, oppimisympäristö, käytössä olevat menetelmät sekä lepoetkellä vallitsevat säännöt. Luvussa 5.3.3 kuvataan taas lepäävien lepoetkeä näiden tulokulmien kautta.

Nukkuvien lasten lepoetki kesti varsinaisesti lounaasta välipalaan eli noin kaksi tuntia, minkä jälkeen vielä nukkuvat lapset herätettiin. Päiväunilta heräilevät lapset saivat nousta sängyistään sitä mukaan, kun heräsivät. Kuitenkaan nukkuvienkaan lasten lepoetkellä eivät kaikki lapset joka päivä nukahtaneet, ja päiväkotien välillä oli vaihtelua siinä, kuinka pitkään näiden lasten tuli levätä. Nukkuvien lepoetkellä hereillä olevien lasten tuli levätä kasvattajien mukaan keskimäärin 45 minuuttia. Vaihteluväli eri päiväkotien välillä oli 30 minuutista 60 minuuttiin. Näin ollen nukkuvien lepoetkellä pääasiassa levätettiin pidempään kuin lepäävien lepoetkellä. Tällä pyrittiin varmistamaan sitä, että kaikki unta tarvitsevat ehtivät nukahtaa ennen kuin kukaan nousee sängyistään. Kahdessa päiväkodissa hereillä olevat lapset saivat nousta silloin, kun lepääjät toiselta lepoetkeltä siirtyvät leikkeihin. *”Yleensä jos siellä nyt joku ei nuku, nii meil on sillain, et siinä kohtaa, ku ne lepolalaiset on sielt myös tullu ikäänkun tonne ruokatilaan, nii yleensä siinä kohtaa suurinpiirtein sitte, jos joku ei nuku, nii pääsee sit sieltä pois.” (V4)*

Nukkuvien lepoetkellä kasvattajat korostivat, että oppimisympäristön on tärkeää olla rauhoittava ja turvallinen. *”Se on suurimmalle osalle meidän lapsista tuttu leikkiympäristönä, mut sit ku se on nukkarina nii sit se on sellane aika rauhallinen. Ja mä koen, et ku se on tuttu lapsille, nii se on myös turvallinen.” (V2)* Lepoetki järjestettiin kaikissa päiväkodeissa ryhmätilan perinteisessä lepoetkitilassa, jossa oli kaapista laskettavat sängyt. Näin ollen jokaiselle lapselle oli selkeästi oma rajattu alue eli oma sänky lepoetkellä. Tilaan luotiin tunnelmaa rauhallisella musiikilla sekä hämärällä tai pimeällä valaistuksella. Oppimisympäristön suunnittelussa vastaajat pitivät tärkeimpänä sitä, että fyysinen ja henkinen oppimisympäristö mahdollistavat rauhoittumisen ja nukahtamisen. Tätä varmistettiin yleisen tunnelman lisäksi vähentämällä häiritseväksi koettuja ärsykyitä

ympäristöstä. *”Joillaki lapsillahan häiritsee kauheesti, jos siel on paljon sellasta, mihin pystyy kiinnittää huomiota, nii meillähän oli esimerkiks lelut ihan siinä kaapissa.”* (V5) Ympäristöä ja tilannetta pyrittiin rauhoittamaan myös suunnittelemalla lasten sänkyapaikat siten, että lapset eivät häiritse toisiaan ja rauhottomat lapset ovat esimerkiksi reunimmaisissa sängyissä tai lähellä kasvattajaa.

Oppimisympäristön ja lepoetken keston lisäksi erillisiä lepoetkiä tarkasteltiin käytössä olevien lepo- ja rentoutumismenetelmien kautta. Nukkuvien lasten lepoetken menetelmät olivat selkeästi vähemmän monipuolisia kuin lepäävien lepoetkellä. Kaikissa päiväkodeissa nukkuvien lepoetkellä kuunneltiin musiikkia tai satua tai molempia. *”Siellä luetaan satua noin 20–30 minuuttia. Alkuun oli semmosia yksittäisiä satuja, mitkä ei jatkunu, mut nyt on sit kokeiltu jotain semmosta jatkosatua. Sitte sen sadun jälkeen nii vielä vähän silittelään ja peitellään, jos tarvii. Sitte laitetaan taas semmosta rauhallista musiikkia.”* (V2) Lisäksi muutama vastaaja kertoi, että lepoetkellä saatettiin kuunnella myös rentoutusharjoitus tai pitää lyhyt satuhieronta. Vastaajat toivat esiin, että toiminta toistuu suhteellisen samankaltaisena päivästä toiseen. Tällä pyritään tekemään tilanteesta rauhallinen, jotta kaikki unta tarvitsevat voisivat nukahtaa. Lasten rauhoittumista tuetaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kasvattajat kertoivat, että osa lapsista tarvitsee aikuisen vierelleen tai apuvälineitä kuten painopeiton, kun taas toiset rauhoittuvat parhaiten itseksien. *”Vähän yksilöllistähän se on, et mitä tarvii. Joku rauhottuu paremmin yksinään, joku toinen siihen, että se aikuinen istuu siinä vieressä ja silittelee, joku kolmas siihen, että se kuuntelee kirjaa.”* (V5)

Neljäntenä näkökulmana tarkastelussa oli erillisillä lepoetkillä vallitsevat säännöt. Nukkuvien lepoetken kohdalla vastaajat eivät erikseen puhuneet käytössä olevista säännöistä. Tämä saattaa johtua siitä, että ajatellaan esimerkiksi, että voidakseen nukahtaa on lapsen oltava makuuasennossa. Tällöin sitä ei välttämättä ajatella sääntönä, vaan itsestäänselvytenä. Kuitenkin vastauksista selvisi, että nukkuvien lepoetkellä ei saanut pitää tarkoituksellisesti ääntä tai esimerkiksi istua. Vastaajat kertoivat kuitenkin, että rauhoittumiseen menee ryhmässä aina jonkin aikaa, ja lepoetken alussa voivat lapset pyöriä ja pitää ääntä enemmän. Tähän ei välttämättä puututtu, sillä vastaajat kokivat, että tilanne lopulta rauhoittuu itseksien. *”Osa saattaa tosi nopeestikki nukahtaa ja kaivautua sinne omaan tyynyynsä ja jopa nukahtaa. Ja osa saattaa enemmän siellä et voi jutella tai joku voi muuten pyöriä tai vielä toimia siinä aktiivisesti.”* (V4) Kuitenkin tavoitteena on, että kaikki saavat rauhan nukahtaa, joten alkuvaiheen jälkeen pyritään siihen, että lapset hiljenevät ja rauhoittuvat antaen itselleen ja muille rauhan levätä.

5.3.3 Lepäävien lepoetki

Tässä luvussa syvennyttään siihen, miten lepäävien lepoetki on päiväkodeissa järjestetty. Siinä, missä nukkuvien lepoetki järjestettiin eri päiväkodeissa melko samalla tavalla, ja se vastasi paljon perinteistä lepoetkimenetelmää, lepäävien lepoetket taas erosivat toisistaan enemmän eri päiväkodeissa. Tarkastelussa on lepäävien lepoetken kesto, oppimisympäristö, hyödynnetyt menetelmät sekä lepoetken säännöt.

Lepäävien lepoetkellä hereillä olevien lasten tuli levätä lähes kaikissa päiväkodeissa vähemmän aikaa kuin nukkuvien lepoetkellä. *”Lepola oli noin puol tuntia ja nukkariaika nelkytviis minuuttia.”* (V6) Lepäävien lepoetki kesti päiväkodeissa keskimäärin 36 minuuttia. Vaihteluväli päiväkodeissa oli puolesta tunnista 45 minuuttiin. Muutama kasvattaja kertoi, että lepoetken pituus saattoi vaihdella lasten levottomuudesta riippuen, sillä erityisen rauhatonta lepoetkeä saatettiin hieman pidentää. *”On ollu vähän siitä kiinni, että onko siellä ollu rauhattomuutta, minkälainen lasten fiilis on ollu, et onko tarvinnu viel sanoo, et ollaanpa vielä hetki, nii sit on saatettu laittaa musiikkia vielä hetkeksi.”* (V7) Myös lepäävien lepoetkelle saattoivat yksittäiset lapset joskus nukahtaa, ja he saivat kasvattajien mukaan jäädä nukkumaan, ellei vanhempien kanssa erikseen muuta sovittu.

Siinä, missä nukkuvien lasten lepoetken oppimisympäristö toistui suhteellisen samanlaisena päiväkodista toiseen, oli lepäävien lepoetkellä vaihtelu selkeästi suurempaa. Tämä johtui esimerkiksi siitä, että tilojen suhteen tehtiin paljon kompromisseja, sillä lepoon sopivat tilat olivat rajallisia, joten lepotiloina hyödynnettiin myös liikuntasaleja ja ruokailutiloja. *”Meidän yhteislepola on nyt tossa liikuntasalissa.”* (V4) Tästä johtuen lepäävien lepoetkellä lapset lepäsivät pääasiassa patjoilla lattialla. Lepäävien lepoetki ei myöskään usein ollut valaistukseltaan kovin hämärä, sillä kaikkia tiloja ei ollut mahdollista pimentää ja toisaalta kasvattajat eivät kokeneet hämäryyttä niin oleelliseksi silloin, kun lapset eivät nuku. Vastaajien vastausten perusteella lepäävien lepoetken oppimisympäristössä korostuvat nukkuvien lepoetkeä enemmän oppimisympäristön henkinen ja sosiaalinen puoli. Lapset saivat osallistua oppimisympäristön muodostamiseen enemmän ja tehdä itseään koskevia valintoja esimerkiksi vaatetuksen, lepoaikan, tyynyn, peiton ja asennon suhteen. Lepoetken rauhallinen tunnelma muotoutui enemmän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa lapsia rauhoitettiin sanallisesti ja kosketuksella ja heille annettiin enemmän vastuuta yhteisestä tunnelmasta ja kaikkien viihtymisestä. *”Siinä on ehkä oppimisympäristössä myös semmonen sosiaalisuus – sosiaalinen puoli ehkä enemmän lepolassa.”* (V2)

Kolmantena tarkasteltavana näkökulmana erillisillä lepohetkillä oli niissä käytettävät lepo- ja rentoutumismenetelmät. Lepäävien lepoheikellä käytetyt menetelmät olivat pääasiassa hyvin monipuolisia. Vastaajat kertoivat, että lepoheikellä kuunneltiin musiikkia, satuja ja rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Niillä hyödynnettiin hierontaa ja kosketusta esimerkiksi käsillä, maaliteloilla, huiveilla ja palloilla. Lepoheikellä vieraili mielikuvitusshahmoja, ja niillä joogattiin, venyteltiin, keskusteltiin, katseltiin kuvia ja kokeiltiin mindfulness-harjoituksia. Lapsilla saattoi lisäksi olla mahdollisuus esimerkiksi piirtää tai pelata. Yhdessä päiväkodissa lapset saivat itse valita taululta tekemisen itselleen, mutta muissa siitä päätti pääasiassa kasvattaja, vaikka lastenkin toiveita kuunneltiin. Haastatteluissa vastaajia pyydettiin määrittelemään, mitä he henkilökohtaisesti ajattelevat lepäämisen olevan. Lepäävien lasten kanssa käytetyt lepoheikemenetelmät heijastelivat paljon näitä näkemyksiä. Osa vastaajista korosti, että lepääminen on rauhoittumista ja pysähtymistä, ja näissä päiväkodeissa myös menetelmät olivat usein rauhallisempia ja passiivisempia, esimerkiksi sadun kuuntelemista tai rentoutumisharjoituksia. Toiset vastaajat taas korostivat lepäämisen aktiivista puolta ja yksilöllistä luonnetta ja käyttivät esimerkkinä sitä, että aikuisistakin toiset lepäävät kirjaa lukemalla ja toiset joogaamalla.

"Jokaisella se omanlainen tapa levätä. Ihan ku meillä aikuisillakin: toinen haluaa ottaa päikkärit, toinen lepää siinä ku täyttää sanaristikoita ja toinen lepää ku neuloo villasukkia. Et siis tavallaan vähän kaikilla on oma tapa levätä, et ei oo mitään semmosta, et vähän kaikki lepäis tietyllä tavalla." (V4)

Näissä päiväkodeissa myös menetelmiä kerrottiin olevan käytössä enemmän ja niistä osa oli aktiivisempia. Näissä päiväkodeissa voitiin lepoheikellä esimerkiksi piirtää, tehdä palapelejä, käydä yhteistä keskustelua tai satuhieroa pareittain.

Lepäämisen määrittelytavat heijastuivat menetelmien lisäksi myös lepoheikellä vallitseviin sääntöihin. Vastaajat, jotka katsoivat lepäämisen olevan passiivisempaa rauhoittumista, edellyttivät kertomansa mukaan enemmän hiljaisuutta ja makuuasennossa olemista. *"Tavallaan se on meillä tänäki vuonna ollu vaatimus se, että jokainen levähtää sillain, et se pää on siellä tyynyn puolella ja että kuuntelee rauhassa, että kaikille on se rauha."* (V5) Toisaalta vastaajat, jotka näkivät levon aktiivisempänä ja yksilöllisempänä toimintana, kertoivat useammin, että lapset saavat lepoheikellä esimerkiksi valita oman paikkansa ja levätä myös istuen tai muussa rennossa asennossa. Lepäämistä ei välttämättä myöskään sidottu tiettyyn paikkaan, vaan joissain ryhmissä lapset saivat esimerkiksi levätä lattialla tai pöydän alla, mikäli se ei häirinyt muita. Vastaajat korostivat sitä, että on tärkeää, että lapsi löytää itselleen ominaisen ja mukavan tavan levätä. Säännöt

vaihtelivat jossain määrin eri päiväkotien välillä, mutta yleisesti ottaen lepääjien lepohetkellä kerrottiin olevan vapaampaa ja rennompaa kuin nukkuvien lepohetkellä. Vaikka joissain ryhmissä lapsi sai esimerkiksi istua tai keskustella, pidettiin tärkeänä sitä, että kaikille mahdollistetaan rauhoittuminen. *”Me ollaan lasten kanssa sovittu, et meil on sillein tietyt säännöt siellä. Et se oma patja on se alue millä ollaan ja sit myös se, että kaveria ei häiritä.” (V4)*

Nukkuvien ja lepäävien lasten lepo hetket erosivat siis toisistaan päiväkodeissa tavoitteiltaan, kestoiltaan, oppimisympäristöiltään, menetelmiltään sekä säännöiltään. Keskeiset eroavaisuudet on esitetty yhteenvetona alla taulukkomuodossa (*Taulukko 1*).

	Nukkuvien lepo hetki	Lepäävien lepo hetki
Keskimääräinen kesto	45 minuuttia	36 minuuttia
Tavoitteet	Fyysinen levontarve Nukkuminen	Fyysinen levontarve Rentoutumisharjoittelu Kielenkehitys Sosiaaliset taidot Itsetuntemus Myönteinen lepo kokemus Yksilöllinen kohtaaminen Musiikillinen oppiminen
Oppimisympäristö	Hämärä valaistus Lepääminen sängyissä Rauhallisuus ja turvallisuus Ärsykeettömyys	Valoisa valaistus Lepääminen patjoilla Sosiaalinen vuorovaikutus
Menetelmät	Sadut Musiikki Rentoutusharjoitukset	Sadut Musiikki Rentoutusharjoitukset Mindfulness Hieronta Palapelit Piirtäminen Jooga
Säännöt	Makuuasento Hiljaisuus	Rento asento Muita ei saa häiritä

Taulukko 1. Erillisten lepo hetkien eroavaisuudet

5.4 Rentolatoiminnan hyödyt ja haasteet

Neljäs tutkimuskysymys koski vastaajien näkemyksiä kaksijakoisen rentolamenetelmän hyödyistä ja haasteista. Hyötyjä ja haasteita pohdittiin suhteessa perinteiseen, yksijakoiseen lepoetkimenetelmään, josta kaikilla vastaajilla oli aikaisempaa kokemusta. Keskeiset hyödyt ja haasteet on esitetty taulukkomuodossa (*Taulukko 2*) ja avattu tarkemmin luvuissa 5.4.1 ja 5.4.2.

Rentolamenetelmän hyödyt	Rentolamenetelmän haasteet
Lasten yksilöllisten tarpeiden huomioiminen	Kasvattajaresurssien riittämättömyys
Lapsilähtöisyys	Tilaresurssien rajallisuus
Vanhempien osallisuuden lisääntyminen	Suunnittelutarpeen lisääntyminen
Lepoetken levottomuuden väheneminen	Lepoetken jälkeisen levottomuuden lisääntyminen
Lepoetken rentouden lisääntyminen	Aikatauluttamisen haasteet
Kasvattajien kuormituksen väheneminen	Kasvattajien vaihteleva asenneilmapiiri
Ryhmien välisen yhteistyön lisääntyminen	Yhteistyön tekemisen haasteet

Taulukko 2. Rentolamenetelmän hyödyt ja haasteet.

5.4.1 Rentolamenetelmän hyvät puolet

Lähes kaikilla vastaajilla oli rentolamenetelmään hyvin myönteinen suhtautumistapa, joka heijastui läpi koko haastattelumateriaalista. Menetelmästä nostettiin esiin paljon myönteisiä puolia suhteessa yksijakoiseen menetelmään. Myönteiset puolet kiteytyvät seitsemän teeman alle. Näitä ovat yksilöllisten tarpeiden huomioiminen, lapsilähtöisyys, vanhempien ja perheen huomioiminen, lepoetken levottomuuden vähentyminen, kasvattajien

kuormittumisen väheneminen, lepo hetken rentouden lisääntyminen sekä ryhmien välisen yhteistyön lisääntyminen.

Yksilöllisten tarpeiden huomioimisen nosti myönteisenä puolena esiin kuusi vastaajaa. He kokivat, että rentolamenetelmä mahdollistaa erilaisiin unen- ja levontarpeisiin vastaamisen paremmin kuin yhdessä tilassa tapahtuva lepo hetki, sillä kaksijakoisella lepo hetkellä voidaan lepotilojen toimintaa eriyttää enemmän. Tällöin nukkuvien lasten lepo hetkelle voitiin järjestää nukahtamista ja unta tukevat olosuhteet ja rauha nukkumiselle. Lepäävien lasten lepo hetkellä taas toiminta voi olla monipuolisempaa, liikkuvampaa ja äänekkäämpää, kun kenellekään ei tarvitse taata nukahtamisrauhaa.

”Siin pystytään vastaamaan tavallaan niitten nukkuvien lasten tarpeisiin siellä nukkarissa, et he saa oikeesti nukkua, ja sitte taas lepolassa pystyy antaa taas heille, ketkä ei esimerkiks enää nuku tai tarvii enemmän jotenki tukea siinä omassa lepäämisessä tai tavallaan rentoutumisessa. Et saa tavallaan molempiin sen rauhan. Nukkuvat pystyy nukahtaa ja taas lepolassa olevat rentoutuu.” (V4)

Erityisesti lepäävien lasten näkökulma nousi esiin vastauksissa. Kasvattajat kokivat kaksijakoisen lepo hetken vastaavan ikuisuusongelmaan siitä, pitääkö lepo hetkellä mennä nukkuvien vai lepäävien lasten tarpeet edellä, sillä he kokivat, että yksijakoisella lepo hetkellä nukkuvien lasten tarve nukahtamisrauhaan menee helposti ohi lepäävien lasten lepotoiminnasta. Rentolamenetelmän nähtiin siis ennen kaikkea tuoneen lepääville lapsille monipuolista lepotoimintaa ja tarpeiden huomioimista, kun taas nukkuvien lasten lepo hetki kulki pitkälti samalla kaavalla kuin perinteinen yksijakoinen lepo hetki.

Lapsilähtöinen näkökulma on rentolamenetelmän merkittävimmäksi koettu hyöty, joka korostui jokaisen kasvattajan vastauksissa useampaan kertaan. Lapsilähtöisyys näyttäytyi vastauksissa lapsen näkökulman ja kokemusmaailman huomioimisena. Useampi vastaaja nosti esiin sen, että ovat kuulleet aikuistenkin kertovan muistojaan siitä, miten epämukavaa päiväkodin lepo hetkellä on lapsena ollut. He kantoivat huolta siitä, miten lepo hetki näyttäytyy lapsen kokemuksissa. *”Aina lukee ja kuulee siitä, että aikuiset ihmiset muistelee, että kamalaa ku siellä päiväkodissa piti maata siellä sängyssä hiljaa. Et tavallaan siitä päästäs pois, että ei oo semmosta pakko-nukkumista tai pakko-olemista pitkää aikaa vaikka kahestatoista puol kahteenki. Et se on hirvittävän pitkä aika pienelle lapselle.”* (V7) Vastaajat olivat huolissaan siitä, että kaikki lapset eivät osaa vielä ilmaista itseään tai vastustaa lepo hetkeä, vaikka se tuottaisi heille negatiivisia tunnekokemuksia. Rentolamenetelmän nähtiin vastaavan ongelmiin siten, että se mahdollisti miellyttävämmän, lyhyemmän ja vapaamman lepo hetken sekä myös lapsen kokemuksen

osallisuudesta ja oman äänen kuulluksi tulemisesta. Erityisesti pakonomaisuuden väheneminen nousi vastauksissa paljon esiin, sillä vaikka lepo hetkelle osallistuminen on edelleen välttämätöntä, koettiin toiminnassa olevan mahdollista ottaa enemmän huomioon esimerkiksi lasten kiinnostuksen kohteita ja mieltymyksiä. Lasten viihtyminen näyttäytyi kasvattajien mukaan esimerkiksi lapsille tehdyissä kyselyissä, lasten käytöksessä ja lepo hetken vastustamisen vähenemisenä. ”-- ei tuu mitään semmosta tahtojen taisteluu, miks mun pitää mennä nukkariin.” (V3) Yksi vastaaja kertoi, että lepäävät lapset pohtivat jo aamupäivällä ja ruokailussa, mitä lepo hetkellä sinä päivänä voitaisiin tehdä.

Vanhempien kerrottiin olevan tyytyväisiä rentolamenetelmään ja sen koettiin palvelevan perheitä aiempaa paremmin. ”*Vanhemmat on tosi positiivisesti, et tosi paljon on tullu sitä palautetta, et onpa hienoo, ku teil on tämmönen ja pitäis olla joka päiväkodissa. Ja siitäki joskus tein kyselyä, nii kyl se on poikkeuksetta ollu positiivista.*” (V4) Kaksijakoisen lepo hetken koettiin mahdollistavan koko perheen jaksamisen tukemisen, sillä vanhemmilla oli useimmiten mahdollisuus valita lepäävien lasten lepo hetki, mikäli he kokivat päiväunien nukkumisen häiritsevän lapsen yöunia ja perheen iltoja. Osa kertoi vanhempien antaneen positiivista palautetta lepo hetkikäytännöstä ja osa taas koki vanhempien suhtautuvan neutraalisti, sillä heilläkään ei välttämättä ollut kokemusta muunlaisesta lepo hetkitoiminnasta. Negatiivista palautetta ei kasvattajien mukaan ollut tullut ollenkaan. Rentolamenetelmän nähtiin olevan yksi väylä myös vanhempien osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien lisäämiseen lapsensa arjessa. ”*Se on vanhemmille hyvää tämmöstä palvelua niin sanotusti. Et miten ne kokee sen lapsensa tarpeet. Ja osa sit haluaa, et lapsi nukkuu, ja osa ei. Ja sit se on myös vanhempien semmosta valintaa – vaikuttamista lapsensa päivään.*” (V2)

Levottomuuden vähentyminen oli neljän kasvattajan mukaan yksi rentolamenetelmän positiivisista vaikutuksista. He kokivat, että lepo hetkitilanteet kokonaisuudessaan olivat rauhoittuneet, kun lepääjät ja nukkujat siirtyivät omiin tiloihinsa lepo hetken ajaksi. ”*Se lepo hetki on paljon rauhallisempi, koska siel nukkarissa ei oo ketään, joka siel ei halua olla tai kykene olla.*” (V3) Vastaajat kokivat, että perinteisellä lepo hetkellä hereillä olevat lapset luovat levottomuutta ja kasvattajilla on paineita saada tila riittävän hiljaiseksi, jotta unta tarvitsevat voivat nukahtaa. Kahteen tilaan jakamisen myötä myös nukkuville lapsille muodostuu myönteisempi kokemus lepo hetkestä, kun samalla lepo hetkellä ei pääasiassa ole lapsia, jotka sitä vastustaisivat tai häiritsivät. ”*Sitte taas nukkuvillakin nii heille se kokemus, et siel on rauhallisempaa siel nukkarissa, et meil on ihan oikeesti se rauha*

nukkua.” (V4) Toisaalta lepäävien lepoetki taas saa olla äänekkäämpi ja liikkuvampi, eikä kasvattajien tarvitse yhtä intensiivisesti rauhoittaa lapsia.

Kasvattajien kuormittumisen vähenemisestä mainitsi neljä kasvattajaa. Kaksi koki, että rentolamenetelmä sitoo kasvattajia vähemmän kuin perinteinen lepoetkikäytäntö ennen kaikkea siksi, että lepoetkitilanteet ovat aiempaa rauhallisempia.

”Se on tosi paljon rauhallisempi se tilanne. Ja se kuormittaa paljon vähemmän aikuisii, ku siel nukkaris pärjää iha hyvin yksin, et ei siel tarvii olla kaks. Et se on hirveen monella – toisis ryhmissä, muun muassa tos naapuriryhmässä – sanotaan, että siel nukkaris pitää aina olla kaks, ja ne on siel sit sen puoltoist tuntii. Kaks. Eikä ne lapset nuku.” (V3)

Toisaalta myös ryhmien välinen yhteistyö on joissain paikoissa helpottanut kasvattajien kuormittumista, kun vastuu jakautuu yhä useammalle. Yhteistyö on mahdollistanut myös esimerkiksi viikoittaisen vuorottelun ryhmien välillä, jolloin ryhmän kaikki kasvattajat saavat joka toinen viikko tehdä lapsiryhmän ulkopuolisia tehtäviä lepoetkiajan. Yksi kasvattaja nosti esiin lisäksi sen, että lepäävien lepoetken sängyttömyys vähentää kasvattajia kuormittavan liinavaatehuollon määrää. *”Toki se helpottaa sit niitten petivaatteiden osalta meidän työtä, että ei tarvii niitä vaihdella ja petailla.” (V1)*

Lepoetken rentouden ja vapauden lisääntyminen korostui siinä, että rentolamenetelmä mahdollistaa äänekkäämmän ja rennomman lepoetken lapsille, jotka eivät tarvitse unta. Kasvattajat kokivat, että sekä lapset että kasvattajat kuormittuvat vähemmän, kun lapsilta tarvitsee vaatia hieman vähemmän itsehillintää ja oman toiminnan ohjausta. Lasten levottomuutta ja energisyyttä voitiin kohdistaa erilaisiin toiminnallisiin rentoutumisharjoituksiin, jolloin lepoetkitilanteet pysyvät rauhallisempana ilman aikuisjohtoista kieltämistä ja ohjaamista.

”Jos siel on vilkkaampi lapsi, niin sen tavoitteet siihen rauhoittumiseen on tottakai erilaiset, ku semmosen joka pystyy siellä makaamaan puoli tuntia paikoillaan. Et siin ois ihan selkeesti, et se lepola vois olla hiukan ehkä äänekkäämpää, liikkuvampaa, siinä voitais tehdä just jotain satuhierontaa tai jotain sellasta pareittain” (V1)

Ryhmien välinen yhteistyö mahdollisti myös lepoetken jälkeen äänekkäämmät ja vauhdikkaammat leikit, sillä nukkuvien lasten lepotila oli usein kauempana, esimerkiksi viereisen ryhmän tiloissa. *”Sai leikkiä äänekkäämmiin. Kun useinhan, jos sulla on siinä samassa tilassa, nii on pakko rajata sitä äänenkäyttöä, että ne saa nukkua, ne jotka tarvis. Nii nyt ku meillä oli siellä keskellä, nii siellä pysty leikkii vapaammiin.” (V5)* Yksi kasvattaja koki myös, että lepoetken jälkeen kasvattajille jää enemmän aikaa olla lasten kanssa. *”Se aika, kun he sitten saa olla siinä ja tehdä jotain pöytäjuttuja tai hiljasia juttuja, pelataan jotain,*

nii siin on aikuinen läsnä ja usein ehtii paljon enemmän jutella. Et se ois myös semmosta aikaa sitte heille. ” (V7)

Ryhmien välinen yhteistyö on viimeinen seitsemästä teemasta. Yksi kasvattaja koki ryhmien keskeisen yhteistyön lepohetkellä myönteiseksi tekijäksi, jonka myötä kasvattajat ja lapset tutustuvat paremmin toisiinsa myös ryhmärajojen yli, vaikka alkuun se tuottikin omat haasteensa. ”Sitten loppujen lopuks ne tuli jotenki läheisemmiks ne kummanki ryhmän lapset. Ja mehän oltiin myös se hereilläoloaika, et nukkarista nousevat ja lepolasta nousevat, että mehän sit leikittiinki paljon yhdessä siinä.” (V5) Lepohetkellä tehdyn yhteistyön nähtiin helpottavan toisaalta vastuun jakamista ja lisäävän ryhmien keskeistä yhteistyötä ja toisten auttamista jonkin verran muussakin toiminnassa.

Kasvattajien myönteinen suhtautuminen rentolamenetelmään näkyi vahvasti koko aineistossa. Siinä missä haasteita nostettiin haastatteluissa pääosin esiin vain silloin, kun niistä kysyttiin, myönteisiä puolia pulpahteli esiin läpi koko aineiston eri asiayhteyksissä. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastaajat pitivät rentolamenetelmää melko yksiselitteisesti yksijakoista parempana lepoetikikäytäntönä ja kertoivat näkevänsä siinä enemmän positiivisia kuin negatiivisia puolia. Myös ryhmässä, jossa toteutettiin yksijakoista lepoetikikimenetelmää, vastaaja korosti kokevansa rentolamenetelmän yleisellä tasolla paremmaksi lepoetikikäytäntöksi, vaikka heidän omassa ryhmässään sitä ei oltu otettu käyttöön kuluvalle toimintakaudella. Rentolamenetelmän nähtiin ennen kaikkea olevan lapsilähtöinen menettelytapa, joka vastaa yksijakoista paremmin lasten ja perheiden yksilöllisiin tarpeisiin. Vaikka menetelmään liittyy omat haasteensa, joita esitellään seuraavassa luvussa, kokivat lähes kaikki kasvattajat, että myönteisiä puolia on enemmän ja ne ajavat ohi haasteista.

5.4.2 Rentolamenetelmän haasteet

Vaikka vastaajilla yleisesti ottaen oli hyvin myönteinen suhtautuminen rentolamenetelmään lepoetikikäytäntönä, nostivat he haastattelussa esiin myös sen kohdalla vastaan tulleita haasteita ja ongelmia. Merkittävimmit koetut haasteet liittyivät tavalla tai toisella käytettävissä oleviin resursseihin. Rentolamenetelmän haasteet jakautuivat kuuden pääteeman alle. Keskeiset teemat olivat käytettävissä olevien resurssien rajallisuus, suunnittelutarpeen lisääntyminen, kasvattajien asenneilmapiiri, yhteistyön tekemisen haasteet, aikatauluttamisen haasteet sekä levottomuuden lisääntyminen.

Käytettävissä olevien resurssien rajallisuus on keskeinen haaste rentolamenetelmää toteuttaessa. Erityisesti henkilöstöresurssit koettiin päiväkodeissa haasteeksi. Kolme kasvattajaa koki, että rentolamenetelmän toteuttaminen satoi enemmän kasvattajia kuin perinteinen lepoaika. ”On sitäkin koettu kyllä, et on keskusteltukin, että se hetki sitoo liikaa aikuisia päivästä.” (V2) Ongelmana nähtiin se, että lepoajan jälkeen hereillä olevia lapsia valvomaan ei välttämättä riittänyt henkilöstöä, mikäli henkilökunnalla oli esimerkiksi palavereita tai taukoja, jotka usein asettuvat lepoajan ajalle. Toinen henkilöstöön liittyvä haaste rentolamenetelmän kanssa on muuttuvien tilanteiden luomat paineet. Vastaajat kokivat, että esimerkiksi sijaiset, koulutuspäivät tai palaverit vaativat henkilöstöltä joustavuutta ja suunnittelua. Sijaisen kanssa lapset eivät välttämättä rauhoittuneet riittävästi, ja toisaalta henkilöstön puuttuessa oli ongelmana taas se, ettei esimerkiksi taukoja saatu pidettyä tavalliseen tapaan. ”Toki sitte, jos henkilökuntaa puuttuu jostain syystä, nii sit se on semmonen aikamoinen palapeli, että sit se vaatii sitä joustoa vaan, että joku onki pitemmän aikaa jossakin.” (V7)

Henkilöstöresurssien lisäksi osa vastaajista koki, että käytettävissä olevat tilaresurssit ovat riittämättömiä toteuttamaan toimintaa halutulla tavalla.

”Meil on ollu aina haaste se tila. Ihanne olis se, että meil olis sali tässä talossa ja sinne tulis kaikista ryhmistä ne, joille on sovittu, että ne ei tarvi päiväunia. Et se ei sitois aikuisia niin paljon, mut se on ollu käytännössä mahdotonta näiden tilojen takia, niin sit meillä on jouduttu päätyä tällasiin.” (V6)

Tilojen riittämiseen käytettiin päiväkodeissa paljon luovuutta ja tilaongelmia ratkaistiin esimerkiksi tekemällä ryhmien välistä yhteistyötä, käyttämällä liikuntasaleja tai muita yhteisiä tiloja lepoaikailla tai järjestämällä lepäävien lepoaika esimerkiksi ryhmätilan lattialla tai pienessä leikkihuoneessa. Tilojen riittämättömyyden koki esteeksi myös vastaajista se, jonka ryhmässä lepoaika oli yksijakoinen. *”Jos meil olis kaks tilaa, jos meil olis fyysisesti mahdollista, nii meil olis ehdottomasti kaks erillistä, mutta kun ei ole. Mut jos meil olis vaikka sen yhden nukkarin tilalla kaks erillistä huonetta niin ehdottomasti olis kaks.” (V1)* Hän koki kuitenkin, että tekemällä yhteistyötä toisen ryhmän kanssa ei tilaresurssien riittämättömyys olisi ongelma.

Suunnittelutarpeen lisääntyminen nousi esiin neljässä haastattelussa. Vastaajat kokivat, että rentolamenetelmä vaatii perinteistä lepoaika enemmän suunnittelua, joustamista ja yhteistä keskustelua. ”Ku meil on aina toi, et me hoidetaan toi nukkar, ja sitte taas vuoroviikoin toi lepola, nii tottakai siin on se haaste, et joudutaan vähä enemmän miettimään, et missä kohtaa tehään esimerkiks kirjallisia töitä.” (V4) Rajallisten resurssien

vuoksi on päiväkodeissa jouduttu suunnittelemaan paljon esimerkiksi sitä, miten tilat järjestetään, millaisia menetelmiä käytetään, miten aikataulutetaan ja miten kasvattajat jakautuvat. Perinteinen lepo hetki on päiväkodista toiseen melko samanlainen, kun taas rentolamenetelmä on vaatinut päiväkodeilta paljon uudenlaisen toiminnan kehittämistä ja luovien ratkaisujen tekemistä. Esimerkiksi lepo hetkitilat ovat eri päiväkodissa samanlaiset siten, että jokaisella lapsiryhmällä on yksi lepoon tarkoitettu tila, jolloin kasvattajien on luotava uusia lepo hetkitiloja esimerkiksi liikuntasaleista ja ruokatiloista. Kasvattajat kokivat, että perinteinen lepo hetki kulkee useammin samalla kaavalla, jolloin myös kasvattajien toimintamallit ovat vakiintuneempia ja yhteistä keskustelua käydään vähemmän. *”Paljon joudutaan puhumaan ja sopimaan, että kun mä oon nyt tuolla nii koska sä meet sinne. Sillain ihan omassa ryhmässäki melkein päivittäin sitte sovitaan vähän, että kuka on missäki.”* (V2) Kaikki kasvattajat eivät kokeneet, että suunnittelun lisääntyminen on ongelma tai haaste. Osa koki, että toimintaa kehitetään muutenkin päiväkodeissa koko ajan, joten lepo hetken kehittäminen ei eroa muustakaan suunnittelu- ja kehittämistoiminnasta.

Kasvattajien asenneilmapiiri liittyy myös lisääntyneeseen suunnitteluun. Osa vastaajista koki, että rentolamenetelmä vaatii toteutuakseen kasvattajilta paljon työtä, jolloin tiimeissä ja päiväkodeissa on oltava vahva yhteinen tahtotila saada se toimimaan. Kasvattajat kertoivat, että erityisesti alkuvaihe rentolamenetelmää käyttöön ottaessa on haastava ja kuormittava, sillä se vaatii usein paljon kokeilemista, epäonnistumista ja uudelleen yrittämistä.

”Kylhän mejän monesti täytyy niitä omiaki mielipiteitä tuulettaa. Onhan se siis tavallaan, kun tuuaan tällasia uusia juttuja, niin ainahan herättää vähän semmosta vastustusta ja negaatiota. Ja sit tietenki, ku ehkä joutuu vähä enempi tehdä töitä, ku sillä aikasemmalla mallilla. Mutta kyllä tää sitten taas palvelee sitten kaikkia.” (V5)

Vastaajat kokivat, että rentolamenetelmän toteuttaminen on pitkälti kiinni kasvattajien halusta ja suunnittelutyöstä, jolloin eriävät mielipiteet voivat asettua esteeksi koko lepo hetkikäytännölle. Henkilökuntaa myös vaihtuu kausittain, jolloin lepo hetkikäytäntöjen ylläpitäminen ja kehittäminen vaativat jatkuvaa keskustelua myös henkilöstön arvoista ja asenteista. Myös lapsiryhmien vaihtuessa on toiminta aloitettava aina uudestaan, sillä kasvattajat korostivat käytäntöjen olevan hyvin lapsiryhmäkohtaisia.

Ryhmäraajat ylittävä yhteistyö koettiin päiväkodeissa paitsi rikkautena myös haasteena. Vastaajien mukaan päiväkodeissa ryhmien väliset rajat ovat perinteisesti melko tiukat ja toiminnan suunnittelu on hyvin vahvasti oman tiimin sisäistä.

Lepohetkikäytännöissä ryhmärajojen yli meneminen on koettu sen vuoksi osin haastavaksi. Tällöin työtiimeille on täytynyt järjestää aikaa suunnitteluun ja keskusteluun. Myös aikataulujen sovittamisessa on koettu olevan omat haasteensa, sillä ryhmästä toiseen siirtyessä esimerkiksi ruokailujen on päätyttävä samaan aikaan. Yhtenä ongelmana ryhmärajojen yli kulkevassa yhteistyössä on myös kasvattajien ja tilojen vaihtuvuus, minkä koettiin aiheuttavan joillekin lapsille ylimääräistä stressiä. *”Joillekihan se on, että se tavallaan sekottaa, että se vaihtuu. Ja joillaki lapsilla meni vähän pitemmän aikaa tottua siihen, ettei ollukaan aina se tuttu aikuinen siinä.”* (V5) Yhdessä päiväkodissa myös joidenkin vanhempien kerrottiin olleen huolissaan siitä, että lasten päivään tulee liikaa vaihtuvuutta lepohetken aikana, jolloin myös heille oli pitänyt toimintaa perustella ja selittää tarkemmin. *”Kyllähän me kaikki tuttuja aikuisia oltiin, mutta vanhempien näkökulmasta se tietenkin näyttääerilä, kun on semmonen perinteinen päiväkotit, että kun sä tuut tästä ovesta niin tässä on sun ryhmä ja sun aikuiset.”* (V5)

Aikataululliset haasteet liittyvät päiväkodeissa edellä mainittuun ryhmien väliseen yhteistyöhön, henkilöstön asemoitumiseen sekä henkilökunnan lapsiryhmän ulkopuolisiin työtehtäviin. *”Oman haasteensa siihen tuo se, että saadaan molempien ryhmien aikataulut menemään suht samanaikaisesti. Elikkä se, että mihin aikaan se ruokailu päättyy, et sitte ei tuu odottelua.”* (V7) Lasten sijoittumisen ja siirtymisten lisäksi myös henkilökunnan toiminta on aikataulutettua ja vaatii ajoittain joustamista ja järjestelyä. Yksi vastaaja kertoi, että henkilökunnan aikatauluista johtuen hereillä olevat lapset saattavat joskus olla pidempään lepohekkellä. *”Ei pysty niitä keskenään päästää olemaan tässä hereillä ilman aikuisen valvontaa. Et se on ehkä vähän semmonen haaste ollu ainaki meidän ryhmässä. Sit tuntuu, et joskus ne hereillä olevat, joutuu olee siellä vähän liian pitkään hereillä.”* (V2) Myös päiväkotien yhteisiä aikatauluja, esimerkiksi palaveriteita, on suunniteltava ja aikataulutettava siten, että kasvattajat pääsevät niihin osallistumaan. *”Aika tarkkaan on mietitty, jouduttu miettii, et moneltako palaverit alkaa. Palaverit alkaa nykyään myöhemmin sen takia, että lepola loppuu puoli yhdeltä nii sit vast sen jälkeen alkaa palaverit.”* (V2) Yhdessä päiväkodissa oli tästä johtuen päädytty siihen, että talon palaverit pidetään tiettyinä päivinä viikosta aamupäiväulkoilun aikana, jotta kaikki lapsiryhmän ulkopuoliset työtehtävät eivät asettuisi lepohekkijalle.

Levottomuus oli yhden kasvattajan mukaan lisääntynyt rentolamenetelmän myötä, vaikka muut kasvattajat kokivat, että kaksijakoinen lepohekkimenetelmä oli taas rauhoittanut lepohekkia ja vähentänyt levottomuutta. Kasvattaja koki, että kun lapset nukkuvat vähemmän, he ovat päivällä levottomampia. Myös aika lepohekkien ja välipalan

välillä koettiin hyvin rauhattomaksi, kun lapsia on paljon hereillä, mutta kasvattajia on käytettävissä rajallisesti.

”Se hereilläoloaika on siinä aika pitkä, ku se lepola loppuu puoli yhdeltä ja kahteen asti on semmosta ei-ohjattua. Nii se on aika levotonta. Kova meteli on siinä ryhmätiloissa, missä on ne hereilläolevat – niitä on se alle kaksikymmentä lasta. Ja sit siinä kohtaa usein on kaikki palaverit, elikkä siinä kohtaa usein on sit yks aikuinen myös hereilläolevien kanssa. Et se on aika raskaaks koettu meidän talossa se aika.” V2

Vastaaja pohti myös, että rentolamenetelmän myötä hiljaisuutta on päivässä vähemmän, mikä aiheuttaa levottomuutta ja oireilua lapsissa. *”Jotkut lapset ehkä sitte jopa kärsii, et he hakeutuu semmosiin, mis voi olla rauhassa jonkun oven takana, ettei olis niin paljon niitä muita.”* (V2)

Rentolamenetelmän haasteet kiteytyvät suurimmaksi osaksi päiväkotien rajallisiin ja riittämättömien resurssien haasteisiin. Rajallisia resursseja oli järjestettävä uudelleen, mikä lisäsi suunnittelua ja ryhmärajat ylittävää yhteistyötä, ja vaati sitä myöten kasvattajilta vahvaa yhteistä tahtotilaa ja keskustelua henkilökohtaisista näkemyksistä ja arvoista. Vaikka haasteita koettiin, kasvattajat olivat melko yksimielisiä siitä, että rentolamenetelmä on yksijakoista lepohetkeä parempi menettelytapa ja sen haasteet ovat vähemmän merkittäviä kuin siitä koituvat hyödyt. *”Kyllä mä silti enemmän näen, et siit on enemmän hyötyä. Et ei se oo mikään semmonen ongelma – kynnyskysymys.”* (V4) Osa vastaajista myös kyseenalaisti haasteiden merkitystä kokonaiskuvassa. He pohtivat muun muassa sitä, että mennäänkö lepoheikkikäytännöissä aikuisten vai lasten näkökulma ja mukavuus edellä. Yksi kasvattaja koki, että rentolamenetelmä vähentää päiväkodissa lapsiryhmän ulkopuolista työaika, mutta samalla pohti, että työn ydin onkin olla lasten kanssa vuorovaikutuksessa. Osa vastaajista kyseenalaisti sitä, että vaikka lapsiryhmän ulkopuolista aikaa on perinteisessä lepoheikkikäytännössä usein enemmän, onko kasvattajien tarvetta saada ylimääräistä aikaa lapsiryhmän ulkopuolella. Rentolamenetelmää toteuttavissakin päiväkodeissa lakisääteisten suunnitteluaikeiden ja taukojen kerrottiin toteutuvan. *”Tottakai jos olis kaikki lapset siellä nukkarissa, nii siinhän olis aikuisilla siis enemmän aikaa vaikka tehdä, mut sit taas toisaalta se ei olis lapsen näkökulmasta. Ja kyllä tossakin pystyy ihan hyvin tekee niitä asioita. Et tietenki se, että on paljon sitä lasten kanssa olevaa aikaa, mut se on tätä meidän työtä.”* (V4)

Päiväkodeissa koetut hyvät puolet ja haasteet vaihtelivat paljon päiväkoti- ja lapsiryhmäkohtaisesti. Tämä oli huomattavissa siitä, että jotkin vastauksissa mainitut haasteet ja hyödyt olivat keskenään ristiriidassa. Suurin osa vastaajista koki, että

rentolamenetelmä on vähentänyt levottomuutta ja rauhattomuutta lepohetkillä, sillä lepäävien lepohekitoiminta on lapsilähtöisempää ja aktiivisempaa, jolloin aikuisjohtoinen kieltäminen ja rajoittaminen on vähentynyt. Yksi kasvattaja taas koki omassa ryhmässään levottomuuden lisääntyneen sekä lepohekillä että muun päivän aikana ja kertoi osan lapsista oireilevan sen vuoksi. Myös kokemukset kasvattajien kuormittumisesta vaihtelivat ryhmäkohtaisesti, sillä osa kasvattajista kertoi, että kaksijakoisen lepoheksen toteuttaminen sitoo vähemmän tai yhtä paljon kasvattajia kuin perinteinen lepoheksi, kun taas osa koki sen vaativan enemmän henkilökuntaa. Myös ryhmäraajat ylittävään yhteistyöhön suhtauduttiin vaihtelevasti. Sen koettiin toisaalta rikastavan toimintaa ja helpottavan yhteistyötä muuallakin arjessa, mutta toisaalta lisäävän yhteisen suunnittelun tarvetta, hankaloittavan arjen aikatauluttamista sekä lisäävän lasten päivään vaihtuvuutta kasvattajien ja tilojen suhteen.

Kaksijakoisen lepoheksen koetut hyödyt liittyivät ennen kaikkea lapsilähtöisyyteen. Kasvattajat pohtivat paljon lasten kokemusmaailmaa, tarpeita ja osallisuutta lepohekillä. He pitivät lasten viihtymistä ja myönteisiä lepokokemuksia edellytyksenä laadukkaalle lepo- ja rentoutumistoiminnalle. Myös vanhempien näkökulmaa pidettiin merkittävänä. Rentolamenetelmän haasteet taas liittyivät pääasiassa resursseihin ja henkilökunnan näkökulmaan. Se ei välttämättä vaatinut enempää resursseja kuin perinteinen lepoheksi, mutta olemassa olevien resurssien uudelleen järjestäminen vaati aikaa ja energiaa suunnitteluun ja kokeilemiseen. Toteutuakseen rentolamenetelmä vaatii vastaajien kokemuksen mukaan kasvattajilta työtä ja sen vuoksi kasvattajien asenteet voivat joko edistää tai estää lepoheksen kehittämisen. Haastatteluissa vastaajat arvottivat lapsilähtöisyyden kasvattajien näkökulmaa korkeammalle korostaen sitä, että kasvatustyötä tehdään lapsia varten. Näin ollen rentolamenetelmästä koituvat hyödyt koettiin merkittävimmäksi kuin vastaan tulevat haasteet.

5.5 Lepohetkikäytännön muutos

Viimeinen tutkimuskysymys koski päiväkodeissa tehtyä lepothetkikäytännön muutosta perinteisestä lepothetkikäytännöstä rentolamenetelmään sekä sen tuottamia vaikutuksia päiväkotien arkeen. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki olivat työskennelleet nykyisessä ryhmässään tai päiväkodissaan silloin, kun lepothetkikäytännön muutosta oli tehty. Yhdessä päiväkodissa taas lepothetkikäytäntöä oli ensin muutettu, mutta lopulta palattu takaisin yksijakoiseen lepothetkeen. Näistä käydyn keskustelun pohjalta tässä luvussa vastataan siihen, millaisia syitä lepothetkikäytännön muuttamisen taustalla oli, millainen muutosprosessi on ollut sekä millaisia vaikutuksia muutoksella on päiväkodeissa huomattu.

5.5.1 Syyt muutoksen taustalla

Haastatteluissa vastaajat pohtivat sitä, millaiset syyt heidän päiväkodeissaan olivat vaikuttaneet lepothetkikäytännön muuttamisen ja kehittämisen taustalla. Keskeisiä ohjaavia taustatekijöitä nousi esiin neljä. Näitä olivat tavoite lapsilähtöisyyteen, halu rauhoittaa lepothetkitilannetta, tarve järjestää monipuolisempaa rentoutumistoimintaa sekä tarve vastata ylemmän tahon ohjaukseen.

Ensimmäinen ja yleisin syy rentolamenetelmän käyttöön ottamiselle päiväkodissa oli halu kehittää kaikkea toimintaa, myös lepothetkeä, lapsilähtöisempään suuntaan. Päiväkodeissa käytiin paljon keskusteluita lapsilähtöisyydestä, osallisuudesta ja yksilöllisyydestä, mikä johti pohdintaan myös lepothetkikäytäntöjen toimivuudesta. Joissain päiväkodeissa kehittämisen on sysännyt liikkeelle huoli yksittäisistä lapsista, joiden kohdalla kasvattajat ovat havainneet, että perinteinen lepothetki ei tue lasta riittävästi, mikä on kuormittanut koko ryhmää ja kasvattajia, kun yhden lapsen rauhoittamiseen on saatettu vaatia useampi kasvattaja kerralla.

”Me lähdettiin sitä muuttaa sillä tavalla, että se lähti ihan yksittäisestä lapsesta tavallaan se muutos. Että se oli niin iso haaste. Ja sit lähettiin sitä miettii, et eiks tätä oikeesti oo mahollist millään muulla tavalla oikeesti – onks tää tää aino. Ja sit ruvettiin miettii, et tää ei oo enää tätä päivää. Et miks me oikeesti vaa kaikkee muuta me kehitetään hirveesti – sitä sisältöö, pedagogiikkaa, kaikkee muuta päiväkotipäivään liittyviä asioita – mut sit just se päivälepo, et se on jotenki jähmettynyt tämmöseks tietynlaiseks.” (V4)

Myös kokemukset siitä, että lepothetkitilanne on osalle lapsista epämiellyttävä ja jopa ahdistava, ovat ajaneet työyhteisöjä käymään keskusteluita siitä, miten lepothetkeä voisi

näiden lasten näkökulmasta kehittää. *”Ku se tuntu niistä, ketkä ei oikeesti tarvi niitä päiväunia enää nii me nähtiin, että ne vähän niinku kärsii siitä, ku ne joutuu vähän niinku pakosta olee siellä nukkarissa.”* (V6)

Yksi vastaaja kertoi, että syy lepohekitoiminnan kehittämiseen kumpusi tarpeesta vähentää lepohekten levottomuutta. Ryhmässä oli koettu, että yhteinen lepohekkitilanne oli rauhaton ennen kaikkea siksi, koska lepäävät lapset käyttäytyivät levottomasti, mikä lisäsi kasvattajien painetta hallita tilannetta komentamalla, mikä taas aiheutti rauhattomuutta koko ryhmässä. Taustalla kehittämisessä oli ajatus siitä, että siirtämällä lepohekeltä pois hereillä olevat lapset, saavat nukkuvat lapset rauhallisemmat olosuhteet nukahtamiselle ja toisaalta lepääville lapsille voidaan järjestää eriytetymppää toimintaa, joka ei häiritse muita lapsia. *”Meil on kaks erillist lepohekuonetta sen takii, koska ennen nää lepolalaiset oli siellä nukkarissa, ja ku ne ei vaan malta olla siellä, nii se häiritsee sitä koko lepohekitoimintaa. Meidän tavote oli rauhottaa sitä.”* (V3) Useampi vastaaja kertoi haastattelussaan, että rentolamenetelmän myötä lepohekkitilanteiden levottomuus olikin vähentynyt. *”Se rauhotti tosi paljon sitä nukkaria myös, ku nää, jotka ei tarvinnu, niin niitten ei ollu pakko siel makailla.”* (V6)

Kolmas taustatekijä rentolamenetelmään siirtymisessä oli kehittää lepohekten toimintaa palvelemaan paremmin lepäävienkin lasten tarpeita. Kasvattajat kokivat, että perinteinen lepohekitoiminta on usein suunnattu nukkuvien lasten unitarpeen täyttämiseen, jolloin lepäävät lapset eivät saa välttämättä tarvittavaa tukea ja harjoittelua itsensä rauhoittamiseen, vaan jäävät helposti yksin sopeutumaan tilanteeseen. Syynä rentolatoiminnan kehittämiselle oli tavoite alkaa harjoitella aktiivisesti ja suunnitelmallisesti rentoutumista ja rauhoittumista niiden lasten kanssa, jotka eivät tarvitse unta.

”Se on enemmän sillain, että meillä on tietty suuri tausta-ajatus siellä, et mitä me ajatellaan, et se lepola on. Et se ei oo sitä, et nyt kaikki nukkuu ja kaikki hiljaa, vaan meil on se ajatus siellä, et positiivisilla tavoilla – myönteisin tavoin – tuetaan lasten rentoutumista ja opitaan niitä erilaisia rentoutumiseen liittyviä taitoja.” (V4)

Rentolamenetelmän taustalla oli inklusiivinenkin ajatus siitä, että yksi toimintamuoto ei sovi kaikkien tarpeisiin, jolloin on muutettava toimintaa, eikä edellytettävä lapsilta sopeutumista. Lisäksi taustalla oli nykyaikainen yksilöllinen ajattelutapa, jossa pyritään kehittämään toimintaa palvelemaan paremmin yksilön tarpeita. *”Koko varhaiskasvatus varmasti on menny monessa eri asiassa, leikissä ja kaikessa muussa, et on yksilöllisempää. Se varmaa näkyy tässä kaikessa lepoheknessä ja kaikessa se yksilöllisempi ajattelu.”* (V2)

Neljäntenä taustatekijänä lepohekitoiminnan kehittämiseksi päiväkodeissa on ollut ylempien tahon ohjausvälineiden vaikutus. Osa Nokian kaupungilla työskentelevistä kasvattajista kertoi, että kehittämishalukkuuteen on vaikuttanut kunnan hallinnolliselta tasolta sekä paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta kumpuava ohjeistus järjestää monipuolista lepohekitoimintaa lepääville lapsille. Vaikka kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma jättää tulkinnanvaraa siihen, miten lepohekitoimintaa tulisi järjestää, osa kasvattajista tulkitsi sen velvoittavan nimenomaan rentolatoimintaan. Myös kansalliseen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin vetosi yksi kasvattaja, joka pohti Varhaiskasvatussuunnitelman lapsilähtöisyyden, osallisuuden ja yksilöllisyyden periaatteiden ohjaavan kasvattajia myös lepohekitoiminnan kehittämiseen. *”Kaiken kaikkiaan tämmöseen lepohekeen, lepäämiseen, lepolaan, mä kyllä koen, et uus Vasu ja miten nykypäivänä aikuiset ajattelee asioista, nii se on semmone lapsimyönteisempi ja lasta kuunteleva enemmän ku ehkä ennen.”* (V2) Ohjaavien asiakirjojen lisäksi kolme vastaajaa kertoi, että esimiehen näkemykset olivat ohjanneet rentolamenetelmän kehittämiseen. *”Meidän esimies sanoi vahvasti, että hänen mielestä pitää toteuttaa Vasun mukasta toimintaa ja se pitää tarjota.”* (V7)

5.5.2 Muutosprosessi

Vastaajista viisi kertoi haastattelussa muutosprosessista, joka päiväkodeissa oli onnistuneesti tehty rentolamenetelmään siirryttäessä. Kuudes vastaaja oli aloittanut päiväkodissaan silloin, kun menetelmä oli jo käytössä, joten hän ei ollut ollut mukana muutoksessa. Seitsemännen vastaajan päiväkodissa muutos oli tehty, mutta siitä oli palattu takaisin yksijakoiseen lepohekimenetelmään. Tässä luvussa syvennytään lepoheken muutosprosessiin näiden kokemusten pohjalta. Ensin kerrotaan muutosprosessista päiväkodeissa, joissa rentolamenetelmään oli siirrytty onnistuneesti. Sen jälkeen syvennytään siihen, miksi yhdessä päiväkodissa muutoksesta oli palattu takaisin vanhaan käytäntöön. Loppuun on koostettu kasvattajien näkemyksiä siitä, mitä lepoheken muuttaminen päiväkodeissa edellyttää.

Kaikissa tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa rentolamenetelmään oli siirrytty viimeisen viiden vuoden sisällä. Vaikka kehittämistyö oli tehty päiväkotikohtaisesti irrallisina projekteina, oli kehittäminen tapahtunut useimmissa samaan aikaan. Syinä muutoksen käyntiin lähtemiselle oli halu lisätä lapsilähtöisyyttä, tavoite vähentää lepoheken levottomuutta, tarve kehittää monipuolisempaa rentoutumistoimintaa sekä tarve vastata

ylemmän tahon ohjaukseen (ks. luku 5.5.1). Näiden syiden pohjalta on päiväkodeissa lähdetty käymään keskustelua työtiimien sisällä ja koko päiväkodin kesken siitä, millainen tarve muutokselle on ja miten sitä tulisi tehdä. Koko kehittämistyö on perustunut yhteiselle, pedagogiselle keskustelulle, jonka kautta on lähdetty kokeilemaan erilaisia toimintamalleja. Myöhemmin kehittämistyöhön lähteneillä on ollut käytettävissä muista päiväkodeista tullutta osaamista, mutta ensimmäisissä päiväkodeissa kasvattajat kuvasivat prosessin toimineen yrityksen ja erehdyksen kautta, sillä käytettävissä ei ole ollut aiempia esimerkkejä toimintamalleista. Näissä päiväkodeissa on kokeiltu esimerkiksi useampiakin erilaisia lepoetkiä erilaisille tarpeille. *”Alussa oli visiona, et vois olla useempia vaihtoehtoja, mut nyt tää on vakiintunu tämmöseks kaksjakoseksi systeemiksi.” (V4)*

Päiväkodeissa on tehty monenlaisia muutoksia, jotta kaksijakoinen lepoetkimalli on saatu toimimaan. Perinteinen lepoetkimalli on hyvin samankaltainen päiväkodista toiseen, mikä näkyy myös päiväkotisuunnittelussa, jossa ryhmätilat on suunniteltu tekemällä kuhunkin ryhmään yksi suuri päiväunitila. Toiminnan rakenteissa monet muutkin elementit ovat muotoutuneet perinteiseen lepoetkeen sopivaksi. Esimerkiksi kasvattajien lapsiryhmän ulkopuoliset työtehtävät ja palaverit on usein ajoitettu lepoetken ajalle. Tältä pohjalta lepoetken rakenteellinen muovaaminen on ollut vastaajien kokemusten mukaan vaativa prosessi. Henkilökunnan on muokannut uusia väliaikaisia lepoetkitiloja esimerkiksi liikuntasaleista ja ruokailutiloista, ja henkilöstön suunnitteluaikoja ja taukoja on täytynyt järjestää sopimaan uuteen lepoetkimalliin. Yhdessä päiväkodissa myös talon palaverien aikataulua oli muutettu aamupäiväulkoilun ajalle. Vastaajat kertoivat myös, että ryhmäraajat ylittävien yhteistyömallien kehittäminen on ollut vaativaa. *”Se oli myös se, että tehään yhteistyötä yli ryhmärajojen. Nii se oli iso juttu, kun meistäkin moni on tottunu tekemään töitä sillain, että meidän oma ryhmä, meidän omat jutut.” (V7)* Kaikkein suurimmat muutokset on kuitenkin tehty ajattelumalleissa siitä, mitä leppäminen on ja mitä leppävät lapset tarvitsevat. Kehittämisprosessissa kerrottiin tulleen myös vastarintaa. *”Sillon, ku tästä alettiin keskustelemaan, se vaati useemman kuukauden sitä, että oli semmosta muutosvastarintaa kovasti, että miks ihmeessä, miten tää voi toimia, ei sinne riitä aikuisia.” (V7)* Koko kehittämistyön pohjalla ovat kulkeneet pedagogiset keskustelut, joissa on käsitelty asenneilmapiiriä ja ideoitu sitä, miten rakenteita voisi muuttaa.

Vaikka muissa päiväkodeissa asenneilmapiiri on ajan myötä saatu mukautumaan kaksijakoiseen lepoetkeen, asettui se yhdessä päiväkodissa ylitsepääsemättömäksi esteeksi. Päiväkodissa oli kokeiltu rentolamenetelmää, mutta siitä oli edellisenä vuonna liu’uttu takaisin yksijakoiseen lepoetkeen. Vastaaja ei tarkkaan tiennyt, mitä kaikkea

paluun taustalla oli, mutta arveli sen liittyvän siihen, että osa työntekijöistä vastusti kaksijakoista lepoetkeä. Hän kuitenkin toivoi, että taustalla olisi joku lapsilähtöisempi syy, sillä ei pitänyt kasvattajien mieltymyksistä lähteviä perusteita välttämättä riittävinä. *”Sen lauseen mä oon vaan kuullu, että lastenhoitajat on sit joutunu koko ajan olee siel nukkarissa. Sillä mä viittasin tähän, et toivottavasti peruste on ollu pedagoginen eikä tämmönen mukavuuskysymys.”* (V1) Vastaja itse piti rentolamenetelmää parempana, eikä varsinaisesti nähnyt esteitä siinä, etteikö toimintaan olisi voitu palata uudelleen, mikäli muu henkilöstö sitoutuisi muutokseen. *”Ihan on periaatteessa kulman takana se, miten sen pystyisi siihen muuttamaan. Mut en yksin. -- Se rakenne on jo olemassa, koska me ollaan toimittu sen viime vuonna tossa ja sitte tuolla mejän toises yksikössä on jo sillein.”* (V1)

Haastatteluissa vastaajat pohtivat lisäksi sitä, mitä lepoetkikäytännön muuttaminen edellyttää. Vastaajat olivat hyvin yksimielisiä siitä, että edellytyksenä on henkilökunnan mukautumiskyky, myönteinen asenneilmapiiri sekä yhteinen sitoutuminen muutokseen. *”Se on vaan aikuisista kiinni, toteutetaanko niitä vai ei. Pitää olla avoin kaikelle uudelle.”* (V3) Kasvattajat kokivat, että henkilökunnan on pystyttävä sitoutumaan yhteisiin tavoitteisiin. Heidän on oltava valmiita tekemään töitä muutoksen eteen ja muokkaamaan toimintaa tarvittaessa. *”Se vaatii henkilökunnalta tiettyä asennetta. Sehän on ihan totta ja se alku on raskas, että sen saa pyöriin. Niin se vaatii myöskin sitä, että aikuiset on valmiita muuttaa sitä toimintaa tarpeen mukaan, ehkä vähän miettii uusiks niitä asioita.”* (V5) Kasvatushenkilöstön sitoutumisen lisäksi yksi vastaaja pohti, että myös esimiehen työpanos on merkittävä avaamassa pedagogista keskustelua ja ohjaamassa henkilökuntaa muutoksessa. *”Varmaan ensimmäisenä se vaatii sen johtajan, et se vaatii siltä työyhteisöltä, että mietitte niitä ja perustelette. Se pedagoginen perustelu siitä, että minkä takia me toimitaan tietyllä tavalla. Et se alottaa sen keskustelun, että ei vaan hiljaisesti hyväksyt koko ajan.”* (V6) Vastaajat korostivat sitä, ettei rentolamenetelmän käyttöön ottaminen ja lepoetkitoiminnan kehittäminen vaadi tietynlaisia tiloja, lapsiryhmää tai erityisosaamista, vaan muutos on lopulta kiinni henkilökunnan tahtotilasta ja yhteistyöstä.

5.5.3 Muutoksen vaikutukset

Haastatteluiden loppupuolella vastaajat pohtivat lyhyesti, millaisia erilaisia vaikutuksia rentolamenetelmään siirtymisessä on ollut päiväkotien arjessa. Suurimmat vaikutukset, joita lepoetkikäytännön muuttamisesta on koitunut, liittyvät lapsiin, vanhempiin sekä arjen rakenteisiin.

Merkittävin vaikutus rentolamenetelmään siirtymisessä on kasvattajien kokemusten perusteella ollut sen vaikutukset lapsiin. Lasten koettiin suhtautuvan lepo hetkeen myönteisemmin ja heidän osallisuutensa lepo hetkellä oli monissa päiväkodeissa lisääntynyt. *”Se on ollu lapsille mieluinen, ku ollaan kyselty heiltä, ku he saa itse päättää, mitä tehdään silloin.”* (V3) Lasten lisääntynyt viihtyminen on näyttäytynyt heidän antamanaan positiivisena palautteena, lepo hetken vastustamisen vähenemisenä ja lepo hetken tunneilmapiirin paranemisenä. Moni kasvattaja kuvasi lepäävien lepo hetkeä erityiseksi, ihanaksi tai miellyttäväksi tilanteeksi, jolla vallitsee lämmin tunnelma. *”Välillä on semmonen olo, et vitsi ku nyt joku näkis tai olis videoimassa tätä.”* (V8) Kasvattajat kokivat, että rentolamenetelmän myötä lasten osallisuus ja yksilöllisyys on korostunut enemmän ja lapset saavat aiempaa enemmän vaikuttaa lepotoiminnan aktiviteetteihin ja omaan olemiseensa. Lisääntyneiden vaikuttamismahdollisuuksien nähtiin vaikuttavan lasten lepo hetkeä koskeviin asenteisiin myönteisesti. Yksi vastaaja kertoi, että lapset pohtivat itsekin usein jo aamupäivällä, mitä sinä päivänä voitaisiin lepo hetkellä tehdä. *”Ne, ketkä menee lepolaan, miettii koko päivän sitä, et mitä ne tekis tänää siin patjalla.”* (V3)

Rentolamenetelmään siirtyessä vastaajat kertovat kehittämistyön vaikuttaneet vanhempiin ja perheisiin myönteisesti. Vanhemmat olivat pääasiassa päiväkodeissa ottaneet myönteisesti vastaan uudenlaisen lepo hetkikäytännön. *”Kyl se on mun mielest positiivinen se vastaanotto ollu ja sitä on tultu kehumaan, et oikeesti vanhempienki näkemykset tulevat kuulluksi ja heki saavat vaikuttaa ja arvostetaan myös heidänki näkemyksiä ja kokemuksia.”* (V4) Osa vanhemmista ei ole antanut palautetta suuntaan tai toiseen lepo hetkeen liittyen. Erityisesti päiväunia nukkuvien lasten vanhemmat suhtautuivat rentolamenetelmään neutraalisti, sillä heidän lastensa kohdalla päivälepo käytännöt eivät juurikaan muuttuneet. Sen sijaan vanhemmat, joiden lapsille päivälepo hetki on haastava tilanne tai jotka kokevat päivälevon vaikuttavan lapsen yöuniin, ottivat lämmöllä vastaan uusien vaihtoehtojen tarjoamisen. *”Ne vanhemmat, joilla joka tapauksessa lapsi on aina nukkunu huonosti tai ei ollenkaan, niin on ollu sillein hyvä joo jee, sopii ehdottomasti.”* (V7) Osa vastaajista koki, että lepo hetken kehittämisen myötä vanhempien osallisuus lepo hetkeen liittyen on lisääntynyt ja heille on mahdollistunut uusia vaihtoehtoja. Myös kasvattajien ja vanhempien lepoon liittyvät ristiriitatilanteet ovat päiväkodeissa vähentyneet uudenlaisen lepo hetken myötä.

Kolmas päivälepo hetken kehittämisen vaikutus on ollut muutokset arjen rakenteissa. Muuttuneita rakenteita oli esimerkiksi ryhmäraajat ylittävien yhteistyömallien rakentuminen lepo hetkelle, ryhmän ulkopuolisten työtehtävien aikatauluttamisen muutokset sekä fyysisiin

lepohetkitiloihin tehdyt muutokset. Lepohetken järjestäminen useamman ryhmän yhteistyönä oli monissa päiväkodeissa uusi menettelytapa, joka vaati yhteistä suunnittelua ja järjestelyä. Lapsiryhmän ulkopuolisten työtehtävien aikatauluttamista on taas joissain päiväkodeissa täytynyt miettiä uudelleen esimerkiksi siten, että suunnitteluajoja ja palavereita pidetään entistä enemmän myös aamu- ja iltapäivisin siten, etteivät kaikki tehtävät asetu lepohetkijalle. Kolmas rakenteellinen muutos taas oli fyysisten tilojen muutokset, sillä joissain päiväkodeissa ei käytettävissä ole yhtään ylimääräisiä lepotiloja, jolloin lepohetkeä on järjestetty esimerkiksi liikuntasalissa tai ruokatilassa. Vaikka rakenteelliset muutokset vaativat paljon suunnittelua, eivät vastaajat tuoneet esiin kokeneensa niitä erityisen haastaviksi. Muutoksiin suhtauduttiin myönteisesti, sillä niiden koettiin mahdollistaneen rentolamenetelmän toteuttamisen, jota suurin osa vastaajista piti perinteistä lepohetkeä parempana vaihtoehtona.

6 POHDINTA

Tutkimuksen pohdintaosuus on jakautunut kolmeen lukuun. Ensimmäisessä luvussa käsitellään tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja niistä juonnettuja johtopäätöksiä, joita tarkastellaan aikaisemman tutkimustiedon valossa. Luvussa syvennyttään lisäksi tutkimuksen tavoitteiden täyttymiseen sekä valittujen tutkimusmenetelmien toimivuuteen. Tämän jälkeen reflektoidaan tutkimusprosessin eettisiä näkökulmia. Viimeisenä tarkastelussa on tutkimuksen luotettavuus ja hyödynnettävyys sekä sen asettamat jatkotutkimushaasteet.

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän luvun tarkoituksena on tarkastella tutkimuksen keskeisimpiä tutkimustuloksia ja niistä johtuvia johtopäätöksiä aiemman tutkimustiedon valossa. Keskeiset tutkimustulokset on jaoteltu teemoittain suhteeseen vanhempien kanssa, lapsilähtöisyyteen, käytännön toteutukseen, lepopedagogiikkaan ja lepoetkikäytännön muutokseen. Tämän jälkeen luvun loppupuolella palataan tutkimuksen alkuperäisiin tavoitteisiin ja niiden täyttymiseen, minkä pohjalta reflektoidaan myös tutkimuksessa käytettyjä menetelmiä ja aineistoa.

Suhde vanhempiin

Tutkimuksessa voitiin huomata, että levon- ja unentarve koettiin lapsen yksilölliseksi ominaisuudeksi. Eri ryhmien välillä oli suurta vaihtelua siitä, kuinka suuri osa lapsista nukkui päiväunia ja kuinka moni lepäsi, vaikka ryhmien ikäjakauma oli suhteellisen sama. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa lastentarhanopettajat kantoivat huolta siitä, miten lapsiryhmä saataisiin jaettua levontarpeen mukaan siten, että esimerkiksi pari päivää viikosta nukkuvat lapset saavat riittävästi unta, ja toisaalta siten, etteivät lapsen kaverisuhteet tai vanhemmat vaikuta liiaksi lepoetkijärjestelyyn. Levontarpeen mukaisen jaon tekemistä ei koettu päiväkodeissa haasteeksi. Sitä kuvattiin prosessiksi, jossa jokaista lasta tarkastellaan yksilölliseksi huomioiden näkyvän levontarpeen lisäksi esimerkiksi

vanhempien toiveet, lapsen yöunet, lapsen iän sekä tämän omat toiveet. Vanhempien näkemyksiä arvostettiin ja heidän koettiin olevan asiantuntijoita lapsensa unentarpeen suhteen. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa osa opettajista epäili lapsen iltaisten uniongelmiin todellisuutta ja jopa kyseenalaisti vanhempien kasvatustaitoja. Tällaista näkökulmaa ei noussut esiin rentolamenetelmää toteuttavissa päiväkodeissa. Kasvattajat kokivat, että vanhemmat hyvin harvoin tekevät lapsen edun vastaisia valintoja levon suhteen, ja kertoivat tunnistavansa sen, että osalla lapsista päiväunet todella vaikeuttavat nukahtamista illalla. Ongelman ovat tunnistaneet myös Fukuda ja Asaoka (2004), joiden tutkimuksen mukaan pitkän pakollisen lepo hetken jälkeen lapsilla esiintyi enemmän iltaisia uniongelmiä. Ongelmat näkyivät vielä toisellakin luokalla koulussa, sillä näillä lapsilla koululaisinakin esiintyi esimerkiksi nukahtamisongelmia ja aamuärtyisyyttä. Vertailututkimus tehtiin lapsiryhmiin, jossa nukkumaan menivät vain lapset, jotka tarvitsivat unta. (Fukuda & Asaoka 2004, 130–131.) Tutkimuksen perusteella voidaan epäillä, että optimaalisissa uniolosuhteissa myös unta tarvitsemattomia lapsia nukahtaa, mikä sotkee lapsen luonnollista unirytmää. Tulos tukee vanhempien kokemuksia siitä, että iltaisin esiintyy uniongelmiä, mikäli päiväunikierrettä ei katkaista päiväkodissa.

Vanhempien näkökulman kunnioittaminen lepo hetkiasioissa nousi vahvasti esiin tutkimustuloksissa. Vanhemmat nähtiin oman lapsensa asiantuntijoina, joille annettiin paljon valtaa lapsen lepojärjestelyiden suhteen. Venninen, Leinonen, Rautavaara-Hämäläinen ja Purola (2011) jakavat vanhempien ja ammattikasvattajien yhteistyön kolmeen ulottuvuuteen. Asiantuntijanäkökulmassa kasvattaja on ammattiroolissaan asiantuntija suhteessa vanhempiin ja tietää näitä paremmin. Asiakkuusnäkökulmassa taas korostuu vanhempien asiantuntijuus yli ammatillisen asiantuntijuuden. Kumppanuusnäkökulmassa yhdistyvät nämä kaksi asiantuntijuutta toisiaan tukien. (Venninen ym. 2011, 59.) Tutkimuksen lepo hetkijärjestelyissä korostui nimenomaan kumppanuusnäkökulma, jossa asiantuntija tuo esiin perustellen oman näkemyksensä, mutta vanhemmalla on siitä huolimatta aito mahdollisuus vaikuttaa ja päättää lastaan koskevista asioista. Tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa yhteistyö oli sujunut hyvin ja vanhempien ja kasvattajien näkemykset kohtasivat lähes aina. Viime kädessä vanhemmille annettiin valta tehdä päätös, mikäli suoraa yhtenäistä näkemystä ei löytynyt. Kaskela ja Kekkonen (2006) korostavatkin, että vanhemman kasvatustavoista ei häviä, vaikka lapsi olisikin varhaiskasvatuksessa. Vanhemmat päiväkodeissa olivatkin suhtautuneet hyvin myönteisesti erilaisten lepo vaihtoehtojen tarjoamiseen. Havainnot vanhempien lepo hetkiosallisuuden arvostamisesta ovat tärkeitä, sillä Sinclairin ja

kumppaneiden (2015) tutkimuksessa taas huomattiin, että varhaiskasvatuksen lepoetkikäytännöt ovat usein vahvasti ristiriidassa vanhempien näkemysten kanssa.

Lapsilähtöisyys

Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvattajat pitivät lepoetkeä tärkeänä osana päiväkotipäivää. Läpi kaikkien haastatteluiden näyttäytyi kasvattajien lapsilähtöinen näkökulma lepoetkitoimintaan. He tunnistivat lasten levontarpeiden yksilöllisyyden ja kokivat, että kaksijakoinen lepoetki on mahdollistanut erilaisiin tarpeisiin vastaamisen aikaisempaa paremmin. Vesalaisen (2013) tutkimuksessa huomattiin, että yksijakoisella lepoetkellä lepojärjestelyt rakentuvat yleensä enemmistön ehdoilla niin, että mikäli suurin osa lapsista nukkuu, järjestetään olosuhteet unta edistäväksi ja toisinpäin. Tämän järjestelyn ongelmaksi esitettiin sitä, että lapset ovat toisiinsa nähden eriarvoisessa asemassa, sillä tällöin toisissa ryhmissä unta vaalitaan ja toisissa taas panostetaan lepoetkitoimintaan, vaikka erilaisia tarpeita olisi jokaisessa ryhmässä. (Vesalainen 2013, 51, 82.) Juuri tähän ongelmaan rentolamenetelmän koettiin vastaavan, sillä se mahdollisti eriytetyn toiminnan, vaikka ryhmässä olisi vain muutama lapsi, joka sitä tarvitsee. Tällöin lepoajien tai nukkujien ei tarvitse olla enemmistössä saadakseen tarpeitaan palvelevaa lepoetkitoimintaa. Karilan (2013a) mukaan lapsilähtöisyyden korostaminen ja vanhojen käytänteiden kritisoiminen onkin varhaiskasvatuksessa lisääntynyt jo 1980-luvulta asti. Aikuisjohtoisuuden rinnalle ja sen ohi on kiitänyt lapsilähtöinen, yksilöllinen ja lapsen osallisuutta korostava ajattelutapa. (Karila 2013a, 20–27.) Trendi on nähtävissä lepoetkikäytännön muovaamisessakin, jossa perinteistä ja rutinoitunutta yksijakoista lepoetkeä on lähdetty muuttamaan lapsilähtöisempään suuntaan. Muutos tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa oli tapahtunut viimeisen viiden vuoden aikana.

Lapsilähtöisyyden arvostaminen näyttäytyi myös kasvattajien kertomuksissa rentolamenetelmän hyödyistä ja haasteista. Menetelmän hyötyinä korostui vahvasti se, että se palvelee erilaisten lasten tarpeita. Vastaajat kokivat, että lapsilähtöisyys ja yksilöllisyys lepoetkillä oli lisääntynyt samalla, kun lepoetkien levottomuus oli vähentynyt ja lasten myönteiset lepokokemukset sekä perheiden huomioiminen taas lisääntyivät. Haasteina taas korostettiin kasvattajalähtöisempiä asioita, esimerkiksi suunnittelutarpeen, aikatauluttamisen ja kuormituksen lisääntymistä sekä tilajärjestelyiden haasteita. Lepoetkimenetelmästä koituvat hyödyt koettiin merkittävämmäksi kuin siihen liittyvät haasteet. Kasvattajien arvopohjana voidaan siis nähdä lapsen edun tavoittelu, vaikka

se vaatisi henkilöstöltä joustamista. Lapsen edun ensisijaisuuteen ohjaavat myös varhaiskasvatuksen ohjaavat asiakirjat. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018, § 4) säädetään, että lapsen etu on ensisijaisesti huomioitava, kun varhaiskasvatusta suunnitellaan, järjestetään ja tuotetaan. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) linjataan, että varhaiskasvatuksen arvoperustan yleisperiaatteena on lapsen edun ensisijaisuus.

Rentolamenetelmä käytännössä

Käytännön tasolla erillisten lepohetkien toimintaa oli päiväkodeissa saatu eriytettyä toisistaan hyvin. Nukkuvien ja lepäävien lepo hetket erosivat toisistaan keston, oppimisympäristön, menetelmien ja sääntöjen osalta. Kaikissa ulottuvuuksissa näyttäytyi jossain määrin se, että lepäävien lepo hetki on vapaampi, monipuolisempi ja joustavampi kuin nukkuvien lepo hetki, joka vastasi yleensä perinteistä yksijakoista lepo hetkeä käytännöiltään. Lasten ja kasvattajien välistä jännitettä oli lepäävien lepo hetkellä saatu lieventymään, kun vahva käyttäytymisen hallinta oli vähentynyt. Aikaisemmassa tutkimuksessa Pattinson ja kumppanit (2014) ovat huomanneet, että lepo hetkellä aikuisjohtoinen käyttäytymisen hallinta lisääntyy suhteessa muuhun toimintaan, minkä vuoksi tunneilmapiiri lepo hetkillä on heikompi. Rentolatoiminnan myötä olikin päiväkodeissa koettu, että tunneilmapiiri oli lämmin ja miellyttävä, ja lepäävien lepo hetkiä kuvattiin haastatteluissa kauniisti. Kasvattajat kokivat helpotuksena sen, ettei lapsia tarvitse komentaa eikä tilanteessa tarvitse hakea yhtä voimakasta hallinta-asetelmaa kuin silloin, kun lepo hetkitilassa täytyy samalla taata nukkuville lapsille unirauha.

Vesalaisen (2013) tutkimuksessa todettiin, että keskimäärin yksijakoisella lepo hetkellä lepäävien lasten on oltava lepo hetkellä tunnin ajan, mutta pisimmillään lepo saattoi kestää yli puolitoista tuntia. Tämä on selkeästi enemmän kuin lepäävien lepo hetken kesto rentolamenetelmää toteuttavissa päiväkodeissa. Tutkimuksen perusteella lepäävien lepo hetkellä lepäävien toiminta kestää keskimäärin 36 minuuttia ja nukkuvien lepo hetkellä keskimäärin 45 minuuttia. Aikaisemmassa tutkimustiedossa on hyvin vähän näkemyksiä siitä, kuinka kauan lepo hetken tulisi kestää. Kuitenkin Statonin ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa huomattiin, että lepo hetken kesto on yhteydessä nukahtavien lasten määrään. Alle puolen tunnin lepo hetkeen verrattuna yli tunnin lepo hetkellä nukahtavien lasten määrä nelinkertaistuu. Tämän arveltiin johtuvan paitsi optimaalisista olosuhteista myös siitä, että lasten unirytmii on siirtynyt siihen, että nämä nukkuvat päivällä enemmän ja yöllä vähemmän, mikä voi perheiden näkökulmasta olla ongelmallista. Merkittävä havainto

tutkimuksessa oli myös se, että yli tunnin lepohetkillä vuorovaikutuksen laatu lasten ja kasvattajien välillä oli merkittävästi heikompaa. (Staton ym. 2016, 7.) Myös Vesalaisen (2013) huomattiin, että pidemmällä lepoheikellä lasten levottomuus lisääntyy. Tunneilmapiirin, vuorovaikutuksen laadun ja lasten viihtymisen näkökulmasta siis voidaan pohtia, että lyhyempi lepoheikiaika on lepääville lapsille suotuisampi. Kuitenkaan tarkkaa ihanteellista kestoa ei voida tutkimustiedon perusteella yleispätevästi määrittää.

Lepopedagogiikka

Tutkimuksessa kartoitettiin myös erillisten lepoheikien tavoitteita. Toiminnalle asetetut tavoitteet jakoutuivat fyysisiin ja pedagogisiin tavoitteisiin. Yhteen koostettuna pedagogisia tavoitteita nousi esiin paljon ja niissä tulivat huomioiduksi esimerkiksi useimmat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) eritellyistä oppimisen alueista. Kuitenkin yksittäiset vastaajat mainitsivat kukin vain muutamia yksittäisiä tavoitteita oppimisen näkökulmasta, mihin voi olla useita syitä. Ensinnäkin on mahdollista, että suoraan kysyttynä haastattelutilanteessa voi tavoitteita olla vaikea eritellä ja sanoittaa, vaikka niitä näkisikin olevan paljon. Toiseksi on mahdollista, että kasvattajat eivät ole aikaisemmin pohtineet lepoheikettä pedagogisten tavoitteiden näkökulmasta tai käyneet asiasta esimerkiksi keskustelua työyhteisön sisällä. Tätä mahdollisuutta tukee se, että suunnittelukäytännöt lepoheikettä koskien olivat kirjavia ja useimmissa päiväkodeissa lepoheikkeen sisällölliset menetelmät määräytyivät sen mukaan, kuka kasvattaja lepoheikellä kulloinkin oli. Se, ettei tavoitteita välttämättä osata pitkästi sanoittaa, ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö niitä olisi olemassa. Lepäävien lasten lepoheikillä käytetyt menetelmät ovat pääasiassa hyvin monipuolisia ja tukevat sitä myöten lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja oppimista. Siinä, missä Staton ja kumppanit (2015) arvelivat, että lepoheiketilannetta saatetaan päiväkodeissa pitää taukona ja pedagogiikasta ja oppimisesta, voitiin kuitenkin tässä tutkimuksessa huomata, että ainakin lepääville tarkoitettu lepoheikki on hyvinkin pedagoginen tilanne. On kuitenkin otettava myös huomioon, että kasvattajien näkemykset pedagogisista tavoitteista eivät aina vastaa sitä, mitä lapsi todellisuudessa oppii. Gehretin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksessa kasvattajat uskoivat, että lapsi oppii lepoheikellä oman toiminnan ohjausta, kun taas lapset itse määrittelivät oppineensa vastaamaan kasvattajien käyttäytymisodotuksiin ja selviytymään unettomuuden kanssa.

Vaikka pedagogisia tavoitteita oli asetettu lepoheikille kohtalaisen vähän, olivat lepoheikillä käytössä olevat lepo- ja rentoutumismenetelmät monipuolisia. Nukkuvien

lepoetken menetelmät olivat perinteisempiä, ennen kaikkea kirjan lukemista ja musiikin kuuntelemista. Lepäävien lepoetkellä taas hyödynnettiin esimerkiksi satuhierontaa, mielikuvitushahmoja, hengitys- ja mindfulness-harjoituksia, joogaa, palapelejä, piirtämistä, musiikkia, rentoutusharjoituksia sekä kosketusta hierontapalloilla, huiveilla ja maaliteloilla. Lepäävien lepoetken toiminnan kerrottiin olevan aktiivisempaa, vapaampaa ja rennompaa mikä vähensi omalta osaltaan aikuisjohtoista autoritäärisyyttä. Aktiivisemmän levon myönteiset vaikutukset näyttäytyvät Thorpen ja kumppaneiden (2017) tutkimuksessa lasten stressihormonitason laskemisena, minkä arvellaan johtuvan siitä, että joustavassa ja aktiivisessa lepotoiminnassa lapselta vaaditaan vähemmän kuormittavaa itsehillintää. Rentolamenetelmän oli päiväkodeissa huomattu lisäävän myös lasten myönteistä suhtautumista lepäämiseen. Osa lapsista pohti jo aamupäivällä, mitä lepoetkellä voitaisiin tällä kertaa tehdä, ja yleisesti lepoetken vastustamisen koettiin joissain päiväkodeissa vähentyneen. Havaintona tämä on merkityksellinen, sillä useissa lasten näkökulmia selvittäneissä tutkimuksissa on huomattu, että lepoetkeen voidaan suhtautua hyvin negatiivisesti. Roosin (2015) tutkimuksessa huomattiin, että osa lapsista suhtautuu lepoetkeen hyvin voimakkaasti ja pitää sitä jopa vastenmielisenä tilanteena. Wiltzin ja Kleinin (2001) tutkimuksessa taas päiväkotipäivän vähiten pidetyiksi asioiksi nimettiin ilkeä käytös, pitkät piirit ja lepoetki. Myönteisen lepoetkikokemuksen lisääminen on siis merkityksellinen tavoite.

Lepäämisen määrittelytavat vaihtelivat eri päiväkodeissa, mikä näyttäytyi käytössä olevissa menetelmissä ja lepoetken säännöissä. Osa kasvattajista korosti, että lepääminen on pysähtymistä ja rauhoittumista ja edellyttää siksi hiljaisuutta ja makuuasentoa. Toiset kasvattajat taas lähestyivät lepoa yksilöllisemmästä näkökulmasta ja pohtivat, että laadukas lepo tarkoittaa toisille lapsille hiljaa makaamista ja toisille taas aktiivisempaa toimintaa kuten joogaa tai satuhierontaa. He pitivät tärkeänä sitä, että kukin lapsi löytää itselleen sopivat tavat levätä eivätkä siksi rajoittaneet esimerkiksi lapsen lepoasentoa yhtä paljoa. Katajan (2003) mukaan sopiva asento rentoutumiselle on esimerkiksi makuuasento, mukava istuma-asento tai jokin jooga-asento. Pään tukeminen tai roikottaminen voi helpottaa lepäämistä. Myös riittävä lämpötila ja pehmeä alusta ovat tärkeitä, ja joissain tapauksissa myös hämärä valaistus voi helpottaa rauhoittumista. Fyysisten olosuhteiden lisäksi rauhallinen ja miellyttävä tunnelma edistävät rentoutumista. (Kataja 2003, 34.) Näihin olosuhteisiin oli myös tutkimukseen osallistuneissa päiväkodeissa kiinnitetty huomiota. Huomattavaa on kuitenkin se, ettei vaatimus makuuasennosta ole todellisuudessa rentoutumisen kannalta niin olennaista, vaan voi liittyä esimerkiksi

kasvattajien omiin kokemuksiin tai opittuihin toimintatapoihin. Rentoutumista edistävästä aktiviteeteista Kataja (2003) kertoo, että huomion siirtäminen yhteen asiaan, esimerkiksi kuuntelemiseen tai oman kehon havainnointiin, helpottaa rauhoittumista. Tätä harjoiteltiin päiväkodeissa esimerkiksi rentoutumis- ja hengitysharjoituksilla, joita kuunneltiin nauhalta tai kasvattajan lukemana. Thorpen ja kumppaneiden (2018b) tutkimuksessa todettiin, että lepoaika lapsi tarvitsee jonkinlaista stimulanttia, jotta hänen itsesääätelytaitonsa eivät ylikuormitu. Tutkimuspäiväkodeissa stimulanttina pidettiin esimerkiksi satujen, rentoutusharjoitusten ja musiikin kuuntelemista sekä erilaisia kosketuksia.

Lepohetkikäytännön muutos

Yksijakoista lepoaika toteuttavat kasvattajat ovat epäilleet, että rentolamenetelmää käytävissä päiväkodeissa on käytettävissä enemmän tila- ja kasvattajaresursseja (Vesalainen 2013, 51). Tutkimustulosten pohjalta voidaan kuitenkin sanoa, että mikäli lepoaika toteutetaan kahden tai useamman lapsiryhmän yhteistyössä, ei tiloja tai kasvattajia tarvita enempää. Osa vastaajista koki, että kaksijakoinen lepoaika sitoo itse asiassa vähemmän kasvattajia kuin perinteinen. Lepohetkikäytännön muutoksessa on siis kyse olemassa olevien resurssien järjestämisestä uudelleen. Tutkimukseen osallistuneet kasvattajat korostivat, että lepoaikaikäytännön muutos on mahdollista, mikäli henkilökunta sitoutuu yhteisiin tavoitteisiin ja mukautuu muutoksiin. Näin ollen kyse on siis ennen kaikkea pedagogisen johtamisen prosessista. Parrila ja Fonsén (2017) kertovat, että toimintakulttuurin ja rutiinien muuttaminen on vaativa prosessi, joka helposti päättyy lopulta samoihin vanhoihin tapoihin palaamiseen. Vaikka rutiinit helpottavat työskentelyä, ne voivat myös lopulta muodostua todellisuudeksi, jonka muita vaihtoehtoja on hankala tiedostaa. Näin ollen pedagogisen johtamisen ja muutoksen prosessi lähtee pohjimmaisten perusoletusten tunnistamisesta ja niistä kumpuavasta arvo- ja tavoitekeskustelusta. (Parrila ja Fonsén 2017.) Päiväkodeissa olikin huomattu, että kasvattajien asenteista kumpuava vastarinta saattoi johtaa siihen, että lepoaikaikäytännöissä palattiinkin perinteiseen yksijakoiseen menetelmään, vaikka kaksijakoisen lepoaika olisikin koettu toimivan lapsilähtöisemmin. Tällöin kyse voi olla siitä, että toimintamalli on vain muilta mallia ottamalla liimattu edellisen toiminnan päälle, jolloin pedagogisessa keskustelussa ei olla päästy riittävän syvälle (Parrila & Fonsén 2017).

Päiväkodin sisäisen pedagogisen johtamisen ja henkilökunnan keskinäisten neuvotteluiden lisäksi tutkimuksessa selvisi, että myös ylemmän tahon ohjauksella on merkitystä lepoetkikäytännön muutoksessa. Tällä viitattiin muun muassa Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaan, joka velvoittaa kasvatushenkilöstöä järjestämään päiväunista luopuneille lapsille erilaisia rentoutumisen tapoja harjoittelevan rentoutumishetken (Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 79). Myös esimiehen ja kunnan varhaiskasvatushallinnon ohjaus mainittiin muutokseen ajavina tekijöinä. Näiden tulosten perusteella voidaankin pohtia, olisiko muissakin kunnissa ja valtakunnallisella tasolla tarvetta vahvempaan ohjaukseen lepoetkitoimintaan liittyen. Vaikka ajallisesti lounaan ja välipalan välinen lepoetkiaika on suhteellisen suuri osuus koko varhaiskasvatuspäivästä, käsitellään esimerkiksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) sitä vain kahdella maininnalla, jotka kehottavat tukemaan lasten hyvinvointia järjestämällä aikaa ja paikkoja lepoon ja rauhoittumiseen. Näissäkin katkelmissa leppäminen kohdataan ennen kaikkea fyysisenä tarpeena ravitsemuksen ja liikunnan rinnalla. Kuitenkin taas esimerkiksi ruokailua ja ravitsemusta käsitellään kohtalaisen pitkästi ja niihin liitetään useita pedagogisia lähestymistapoja ja tavoitteita, kuten ruoka-, katsomus-, ympäristö- ja terveystkasvatusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018.) Tämän vuoksi onkin kiinnostavaa, ettei käytännössä minkäänlaista lepokasvatusta edes sivuta suunnitelmassa. Mikäli varhaiskasvatuksen merkittävin ohjausväline ei anna päiväkodeille eväitä siihen, miksi, miten ja mitä lepoetkellä on tarkoitus oppia, voi olla, että myöskään päiväkodeissa paine kehittää lepoetkitoimintaa ei kasva. Tällöin kehittämistyö voi jäädä vain yksittäisten, motivoituneiden päiväkotien sisälle, mikä on lasten ja perheiden kannalta eriarvoistavaa.

Tutkimusprosessin reflektio

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kirjalliseen muotoon koostetta lepoetken ajankohtaisesta tutkimustiedosta ja suomalaisten päiväkotien kaksijakoisista lepoetkistä. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa, jonka pohjalta voitaisiin muissakin päiväkodeissa kehittää lepoetkitoimintaa ja kokeilla rentolamenetelmää. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös antaa ääni päiväunista luopuneille lapsille ja heidän tarpeilleen, sillä heillä tulisi olla mahdollisuus eriyettyyn, monipuoliseen lepoetkitoimintaan. Vaikka tutkimus ei pyri yleistettävään tietoon, tarjoaa se kurkistusikkunan seitsemän yksittäisen päiväkodin lepoetkikäytäntöihin ja rentolatoimintaan. Samalla se esittää tuoretta kansainvälistä

tutkimustietoa, jota lepohekitoiminnan kehittämisen pohjalla voidaan ja tulisikin käyttää. Lepohetkeä on Suomessa aikaisemmin tutkittu erittäin vähän. Tutkimus valottaa suomalaisen varhaiskasvatuksen tutkimuksellista aukkoa ja tuo tietoa uudeltaisesta menettelytavasta. Hyödynnettävyyden näkökulmasta antaa tutkimus jo pohjaa kehittämistyölle muissa päiväkodeissa. Sen lisäksi se antaa ajattelemisen aihetta suomalaisiin lepohekiperinteisiin, sillä tutkimuksessa on esitelty useita kansainvälisiä tutkimuksia, jotka kyseenalaistavat päiväkodista ja ammattilaissukupolvesta toiseen kulkeutuvaa perinnetietoa ja juurtuneita toimintatapoja. Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen henkilöstön lepoon, uneen ja lepohekkeen liittyvä osaaminen toivottavasti kasvaa. Lepohetkiosaamista olisi tarpeen lisätä esimerkiksi ohjaaviin asiakirjoihin ja varhaiskasvatuksen koulutukseen, jotta myös päiväkotikentälle kulkeutuisi tutkimustietoon perustuvaa lepo-osaamista. Tämä tutkimus omalta osaltaan toimii keskustelunavauksena tähän tavoitteeseen.

Tähän tutkimukseen valitut menetelmät palvelivat tarkoitustaan hyvin. Laadullinen tutkimusote soveltui aiheeseen, jossa oli tarkoitus perehtyä kasvattajien näkemyksiin lepohekkeen ja rentolamenetelmään liittyvistä teemoista. Tutkimus ei pyrkinyt yleistettävyyteen, sillä aineistoon kuului vain seitsemän päiväkotia. Se tuotti kuitenkin riittävän aineiston tuottaa ajatuksia siitä, millä tavoin rentolamenetelmää voidaan päiväkodeissa toteuttaa ja millainen lepohekikäytännön muutosprosessi juuri näissä päiväkodeissa on ollut. Haastattelut tuottivat sopivan laajan aineiston eikä aineisto alkanut liikaa kylläntymään eli toistamaan itseään. Haastatteluihin osallistunut otos oli kokoonsa nähden monipuolinen ja kattava, sillä aineistoa kerättiin kahdesta kaupungista ja vastaajat edustivat erilaisia ammattikuntia, koulutustaustoja ja työvuosia. Haastattelut tuottivat kattavaa tietoa aihepiiristä ja vastasivat tutkimuskysymyksiin hyvin. Haastattelupohjaan piti ensimmäisten haastatteluiden jälkeen tehdä pieniä korjauksia ja lisäyksiä, mutta muuten keskustelurunko eteni samalla tavalla jokaisessa haastattelussa, mikä lisäsi aineiston vertailukelpoisuutta. Myös analyysitapa oli toimiva. Teemoittelun keinoin aineiston sai järjestettyä ja luokiteltua muotoon, josta sen analyysi oli helppo aloittaa. Sisällönanalyysi sopi tutkimuskysymyksiin hyvin ja teemoittelun jälkeen oli kohtalaisen helppoa kuvata ja vertailla, mitä eri aihepiireistä oli sanottu, ja miten ne suhtautuivat aiempaan tutkimustietoon.

Havainnointi haastatteluaineiston lisänä olisi voinut tuoda uusia näkökulmia. Alun perin pohdin, ettei havainnointi tuota tutkimuskysymysten näkökulmasta suurtakaan lisäarvoa. Kuitenkin kolmannen tutkimuskysymyksen, rentolamenetelmän käytännön

toteutustapojen, kohdalla se olisi saattanut tuottaa sellaista tietoa, joka haastattelussa ei tule esiin. Haastateltavat osasivat kuvata tarkasti ja yksityiskohtaisesti lepoetkitilannetta, mutta ääneen kerrottuna käy kertomus kuitenkin oman suodattimensa läpi, jolloin joitain olennaisia yksityiskohtia saattaa jäädä kertomatta. Yksi syy havainnoinnin pois jättämiselle oli aineiston rajaaminen, sillä haastattelutkin tuottivat laajan aineiston. Toinen syy oli se, että lepoetki on tilanteena herkkä, jolloin vieraan havainnoijan läsnäolo saattaisi häiritä ryhmän lapsia ja siten vaikuttaa tilanteeseen, mikä saattaisi taas vääristää tutkimustuloksia. Vaikka havainnointiaineisto olisi voinut tuottaa aineistoon hyviä yksityiskohtia, koin haastatteluaineiston tuottaneen riittävän laadukkaan aineiston tätä tutkimusta ja tutkimuskysymyksiä varten.

6.2 Tutkimuksen eettisyydestä

Tutkimuksen pohdintaosiossa on syytä tarkastella myös tutkimusprosessin eettisiä näkökulmia. Tutkimuksen eettisyys on punainen lanka, joka kulkee läpi tutkimuksen tekemisen kaikkien vaiheiden. Tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettisiä ongelmia on pyritty tunnistamaan ja ennakoimaan etukäteen, kuten Eskola ja Suoranta (2014) suosittelevat. Huolellisella suunnittelulla on pyritty minimoimaan eettisten ongelmien vaikutus tutkimusprosessiin.

Aineiston keräämiseen liittyy useita eettisiä näkökulmia, jotka on otettava huomioon tutkimusta tehdessä. Aineistonkeruuvaiheen tärkeimmät eettiset pulmat liittyvät osallistujien informointiin, itse haastattelutilanteeseen, aineiston säilyttämiseen sekä vastaajien anonymiteettiin. Ennen aineiston keräämistä hain kunnista kirjalliset tutkimusluvut (*liite 3 & 4*). Tämän jälkeen lähestyin päiväkotien johtajia sähköpostitse (*liite 1*). Alusta asti oli tärkeää, että kunnilla, johtajilla ja itse osallistujilla on riittävästi tietoa tutkimuksen aiheesta ja menetelmistä. Cohen ja kumppanit (2011) korostavat informointiin perustuvan suostumuksen merkitystä, sillä osallistujille on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta heidän on mahdollista arvioida osallistumisen mahdollisia seurauksia. Check ja Schutt (2012) korostavatkin, että tutkimukseen osallistumisen hyötyjen on oltava suurempia kuin siitä koituvien haittojen. Informoinnin kautta tutkittavat voivat tehdä valinnan siitä, haluavatko todella osallistua tutkimukseen. Tutkittavia informoitiin etukäteen sähköpostitse esimerkiksi tutkimuksen aiheesta, tavoitteista, menetelmistä ja anonymiteetistä. Myös ennen haastattelua samat asiat ja haastattelun tekniset seikat

kerrottiin kasvotusten ennen nauhoituksen aloittamista. Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista.

Haastattelussa kaikille tutkittaville esitettiin samat kysymykset puolistrukturoidun pohjan (*liite 2*) mukaisesti. Kysymysten muotoilemisella etukäteen pyrittiin vähentämään tutkijan vaikutusta itse haastattelutilanteessa, sillä tavoitteena oli luoda haastattelupohja, joka ei johdattele osallistujien vastauksia. Haastattelutilanteessa tärkeää oli tutkijan ja tutkittavan keskinäinen kunnioitus ja luottamuksellisuus. Vastaajia kohdeltiin tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa kohteliaasti ja kunnioittavasti ja heidän työpanostaan ja näkemyksiään arvostettiin. Check ja Schutt (2012) muistuttavat, että tutkijalta veloitetaan kunnioituksen lisäksi rehellisyyttä ja avoimuutta tutkittaviaan kohtaan kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Kunnioituksella ja avoimuudella voidaan rakentaa tutkijan ja tutkittavan keskinäistä luottamusta. Hirsjärvi ja Hurme (2009) toteavat, että haastateltavan luottamus perustuu siihen, että hänen antamansa tiedot käsitellään tutkimusta tehdessä luottamuksellisesti. Luottamuksellisuus antaa osallistujalle mahdollisuuden vastata haastattelukysymyksiin rehellisesti, mikä on onnistuneen tutkimuksen edellytys. Luottamuksellista ilmapiiriä haastattelutilanteessa pyrittiin tukemaan lämpimällä ja kiinnostuneella vuorovaikutuksella. Tutkimusprosessin vaiheita läpi käymällä pyrittiin luomaan luottamusta siihen, että aineistoa käsitellään asianmukaisesti.

Haastattelut äänitettiin tutkittavien luvalla ja nauhoitukset poistettiin tutkimuksen valmistettua. Äänitteet litteroitiin sanatarkasti tekstimuotoon. Litteroitu aineisto säilytettiin salasanasuojatulla tietokoneella siten, ettei niihin ollut kukaan muulla pääsyä kuin tutkijalla. Vastaajien anonymiteettiä suojeltiin huolellisesti. Cohenin ja kumppaneiden (2011) mukaan anonymiteetti saavutetaan silloin, kun ulkopuolinen ei voi tunnistaa vastaajaa esillä olevasta informaatiosta. Tätä suojeltiin poistamalla tuloksia raportoidessa aineistosta ja katkelmista kaikki tunnistetiedot, jotta vastaukset eivät ole yhdistettävissä tiettyyn kuntaan, päiväkotiin tai työntekijään. Haastateltujen taustatiedot, kuten koulutustausta ja työkokemusvuodet, esitettiin yhteisenä koosteena niin, etteivät ne ole yhdistettävissä vastaajaan. Tämän lisäksi litteroiduista katkelmista on poistettu päiväkotien omia kutsumanimiä erillisille lepohetkille, jotta ulkopuolisen lukijan ei ole mahdollista tunnistaa tiettyä päiväkotia sille ominaisesta termistöstä. Tämän vuoksi kaikkiin lainauksiin muutettiin nukkuvien lepohetken nimeksi nukkari ja lepäävien lepohetken nimeksi lepola.

Aineiston keräämisen jälkeen siirryttiin aineiston analysointivaiheeseen. Tässä vaiheessa merkittävimmät eettiset näkökulmat liittyvät haastatteluaineiston raportointiin ja tulkintojen tekemiseen. Tutkimusta raportoidessa ja tulkintoja tehdessä huolehdittiin siitä,

ettei katkelmia irroteta kontekstistaan, vaan ne esitetään mahdollisimman todenmukaisesti. Aineiston analyysissä tulkintojen tekeminen on aina jossain määrin subjektiivista. Siinä pyrittiin kuitenkin huomioimaan se, että vastaaja itse voisi tutkimusraporttia lukiessa kokea, että hänen näkemyksiään on tulkittu niin kuin hän on ne tarkoittanutkin. Tulkintoja tuettiin aineistokatkelmilla tekstin seassa, mikä antaa myös ulkopuoliselle lukijalle mahdollisuuden arvioida, onko tehty tulkinta relevantti. Cohen ja kumppanit (2011) korostavat, että tutkimuksen eettisenä periaatteena kulkee ajatus siitä, ettei se tuota haittaa tutkittaville eikä tutkija loukkaa tätä psyykkisesti, fyysisesti, henkilökohtaisesti tai ammatillisesti. Tähän liittyen on analyysiä tehdessä ja aineistokatkelmia esittäessä kiinnitetty huomiota siihen, ettei vastaajaa esitetä huonossa valossa. Erityisesti joukosta poikkeavia näkemyksiä on pyritty esittämään sensitiivisesti siten, ettei niiden esittämistapa loukkaa vastaajaa. Tärkeänä näkökulmana tulkintoja tehdessä on se, ettei tutkijan tehtävänä ole arvioida ja arvottaa eri käytäntöjä. Vaikka tutkimuksessa vertaillaan erilaisia lepoheikkikäytäntöjä keskenään ja esitetään niitä suhteessa aikaisempaan tutkimukseen, kulkee taustalla koko ajan ajatus siitä, että tutkijan positio on objektiivinen.

6.3 Tutkimuksen luotettavuudesta ja jatkotutkimushaasteista

Tutkimuksen luotettavuuteen voidaan paneutua validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden kautta. Molemmat käsitteet ovat peräisin kvantitatiivisen tutkimuksen kentältä. Hirsjärven (2010) mukaan validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata oikeita asioita. Tutkimukseen valitut menetelmät palvelivat hyvin tarkoitustaan tutkimuskysymysten ja tutkimuksen tavoitteiden näkökulmasta. Validiteettia on pyritty lisäämään kuvaamalla tutkimusprosessia mahdollisimman tarkasti ja läpinäkyvästi. Hirsjärven (2010) mukaan tutkimuksen validiutta on mahdollista lisätä käyttämällä useita menetelmiä. Kuten aikaisemmin luvussa 6.1 esitin, olisi tutkimuksessa ollut mahdollista käyttää lisäksi havainnointia. Tämä ei välttämättä olisi tuottanut aineistoon erityisen paljon lisätietoa, mutta luotettavuuden näkökulmasta se olisi voinut olla relevanttia. Vastaajat kuvasivat tarkasti ja yksityiskohtaisesti esimerkiksi lepohekkilannetta, menetelmiä ja oppimisympäristöä, mutta on luotettavuutta arvioidessa otettava huomioon se, että kertomukset tulevat tällöin tietyn subjektiivisen suodattimen läpi. On mahdollista, että vastaaja esimerkiksi unohtaa kertoa jotain olennaista tai kaunistelee todellisuutta puheessaan. Tähän ongelmaan olisi havainnointi voinut antaa mahdollisuuden lisätä

kertomusten objektiivisuutta, kun myös tutkija olisi nähnyt toimintaa käytännössä, vaikka tutkijankaan tekemän havainnoinnin perusteella ei voida tuottaa täysin objektiivista tietoa.

Reliabiliteetillä tarkoitetaan tulosten toistettavuutta eli ei-sattumanvaraisuutta. Sitä voidaan tarkastella sillä, päätyvätkö eri arvioijat samaan tulokseen tai saataisiinko sama tulos, mikäli tutkittaisiin samaa henkilöä uudestaan. (Hirsjärvi 2010, 231.) Tutkimuksen reliabiliteettiä on tutkimuksessa lisätty tuomalla näkyviin ajatteluprosessia tulkintojen takana. Tätä on tutkimustuloksissa tehty lisäämällä tekstiin suoria lainauksia tutkimusaineistosta. Tällöin lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkijan tekemiä tulkintoja ja sitä, tekisikö itse saman tulkinnan samasta aineistosta. Tutkimus ei kuitenkaan pyri yleistettävyyteen, joten tutkimuksen toistettavuus ei yhtä pienellä otoksella välttämättä toisi samoja tuloksia. Myöskään samaa tutkimusjoukkoa tutkiessa tulos voisi erota aiemmasta. Hirsjärvi ja Hurme (2009) muistuttavat, että haastattelututkimuksen aineisto muodostuu aina tietyissä olosuhteissa ja vuorovaikutustilanteessa, jolloin vastaukset voisivat toisissa olosuhteissa olla erilaiset. Myös ajan kulumisen saattaa vaikuttaa siihen, ettei haastateltava enää ajattelisi samoin kuin aiemmassa haastattelussa. Tutkimuksessa on kuitenkin pyritty sen hetkisessä tilanteessa kerätystä aineistosta tehtyjen päätelmien reliabiliteettiin.

Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi uneen ja lepoon liittyvän pedagogisen tutkimustiedon lisääminen tarpeellista. Suomesta löytyy Elina Vesalaisen tutkimus unipedagogiikasta, mutta lepääviin lapsiin ja heidän lepopedagogiikkaansa liittyvää tutkimustietoa ei ole saatavilla lainkaan. Myös lepo hetken liittyvän stressitutkimuksen tekeminen suomalaisessa varhaiskasvatuksessa voisi olla tarpeen. Lisäksi kahden erilaisen lepo hetkikäytännön, yksi- ja kaksijakoisen lepo hetken, välinen laajamittainen vertailututkimus eri näkökulmista olisi tarpeen. Stressihormonitasojen lisäksi esimerkiksi pedagogiikkaa, tunneilmapiiriä, vuorovaikutusta, vanhempien näkökulmia ja lasten kokemusmaailmaa voitaisiin tulevaisuudessa tutkia, jotta esimerkiksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kehittäminen lepo hetkitoimintaan liittyen voisi perustua tutkimustietoon. Tässä tutkimuksessa on huomattu, että ohjaavien asiakirjojen ja hallinnollisen tahon ohjaus on tarpeellista kehittämismotivaation kannalta, joten suomalaisen lepo tutkimuksen lisääminen on olennaista, jotta siihen liittyvää ohjausta voidaan lisätä. Kansainvälistä tutkimustietoa rentolamenetelmän kaltaisesta lepo hetkitoiminnasta on saatavilla ja sitä on tässäkin tutkimuksessa esitelty, mutta tutkimusta olisi tehtävä myös suomalaisen varhaiskasvatuksen kontekstissa.

7 LÄHTEET

- Acebo, C., Sadeh, A., Seifer, R., Tziscinsky, O., Hafer, A. & Carskadon, M. 2005. Sleep/Wake Patterns Derived from Activity Monitoring and Maternal Report for Healthy 1- to 5-Year-Old Children. *SLEEP* 2005;28(12): 1568–1577.
- Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Check, J. & Schutt, R. 2012. *Research Methods in Education*. SAGE Publications, Inc.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2007. *Research methods in education*. New York: Routledge.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fukuda, K. & Asaoka, S. 2004. Delayed bedtime of nursery school children, caused by the obligatory nap, lasts during the elementary school period. *Sleep and Biological Rhythms* 2004; 2: 120–134. Japanese Society of Sleep Research.
- Gehret, H., Cooke, E., Staton, S., Irvine, S. & Thorpe, K. 2019. Three things I learn at sleep-time: children's accounts of sleep and rest in their early childhood education programs. *Early Years. An International Research Journal*.
- Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. 2014. *Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa*. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry.
- Hermanson, E. 2019. Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen. *Kotineuvola. Terveyskirjasto Duodecim. Verkossa osoitteessa: https://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310 Viitattu 22.9.2019.*
- Hirsjärvi, S. 2010. Tutkimuksen reliäabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila-Haapakoski, S. & Nivala, V. 1998. *Päivähoidosta varhaiskasvatukseen*. Jyväskylä: Varhaiskasvatus 90.

- Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Uni, terveys ja toimintakyky. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2006; 122(14): 1705-6. Verkossa osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2006/14/duo95868?keyword=unihäiriö> Viitattu 22.9.2019.
- Jackson, A. & Mazzei, L. 2017. Thinking with theory in qualitative research. A New Analytic for Qualitative Inquiry. New York: SAGE Publications. Verkossa osoitteessa: https://www.researchgate.net/publication/319355347_Thinking_With_Theory_in_Qualitative_Research Viitattu 19.1.2020.
- Jalanko, H. 2017. Unihäiriöt lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Verkossa osoitteessa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536 Viitattu 22.9.2019.
- Karila, K. 2013. Ammattilaiskukupolvet varhaiskasvatuksen pedagogiikan toteuttajina ja kehittäjinä. Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Karila, K. 2013. Varhaiskasvatuksen käytännöt lasten oppimisen mahdollistajana tai rajaajana. Teoksessa Pyhältö, K. & Vitikka, E. (toim.) Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Oppaat ja käsikirjat 2013:9. Helsinki: Opetushallitus.
- Karila, K., Alasuutari, M., Hänniköinen, M., Nummenmaa, A. R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Karila, K. & Lipponen, L. (toim.) 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Karila, K. & Nummenmaa, A. R. 2006. Kasvatusvuorovaikutus ja yhteisöllinen työkuulttuuri. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hänniköinen, M., Nummenmaa, A. R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Oppaita 63. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.
- Kataja, J. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskursiivisilla näyttämöillä. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL.
- Kettukangas, T. 2017. Perustoiminnot-käsite varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Grano Oy.

- Kettukangas, T. & Härkönen, U. 2014. Lasten osallisuus perustoiminnoissa. Teoksessa Heikka, J., Fonsén, E., Elo, J. & Leinonen, J. (toim.) 2016. Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Komada, Y., Abe, T., Okajima, I., Asaoka, S., Matsuura, N., Usui, A., Shirakawa, S. & Inoue, Y. 2011. Short sleep duration and irregular bedtime are associated with increased behavioral problems among Japanese pre-school-age children. *Tohoku J. Exp. Med.* 2011, 244, 127–136.
- Komada, Y., Asaoka, S., Abe, T., Matsuura, N., Kagimura, T., Shirakawa, S. & Inoue, Y. 2012. Relationship between napping patterns and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. *Sleep medicine.*
- Koivunen, P.-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kurdziel, L., Duclos, K. & Spencer, R. 2013. Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2013 Oct 22; 110(43): 17267–17272.
- Käypä hoito -suositus. 2019. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
- Laitinen, J. Mietiskely – rentoutuminen. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 1975: 91: 1136–1141.
- Lam, J., Mahone, E., Mason, T. & Scharf, S. 2012. The Effects of Napping on Cognitive Funktion in Preschoolers. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics.* Lippincott Williams & Wilkins, Inc.
- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. (2007) Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.
- Mednick, S. 2013. Napping helps preschoolers learn. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2013 Oct 22; 110(43): 17171–17172.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Mindell, J. & Owens, J. 2010. A Clinical Guide to Pediatric Sleep. Diagnosis and Management of Sleep Problems. Second edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Nokian kaupunki. Verkossa osoitteessa: <https://www.nokiankaupunki.fi/wp-content/uploads/2019/06/Nokian-kaupungin-varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf> Viitattu 22.9.2019.
- Nothard, M., Irvine, S., Theobald, M., Staton, S., Pattinson, C. & Thorpe, K. 2015. I Have to Rest All the Time Because You are Not Allowed to Play: Exploring Children's Perceptions of Autonomy During Sleep-Time in Long Day Care Services. Media Dordrecht.
- Nummenmaa, A. R. 2006. Kasvattajien yhteisö ja kasvatuskulttuuri. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hänniköinen, M., Nummenmaa, A. R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Parrila, S. & Fonsén, E. 2017. Pedagogisen johtamisen prosessi. Teoksessa Parrila, S. & Fonsén, E. (toim.) 2017. Varhaiskasvatuksen pedagoginen johtajuus. Käsikirja käytännön työhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pattinson, C., Staton, S., Smith, S., Sinclair, D. & Thorpe, K. 2014. Emotional Climate and Behavioral Management during Sleep Time in Early Childhood Education Settings. Early Childhood Research Quarterly 29 (2014) 660–668.
- Roos, P. 2015. Lasten kerrontaa päiväkodin arjesta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. Luku 6.3.3 kokonaisuudessa Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html Viitattu 29.9.2019.

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. Luku 7.3.4 kokonaisuudessa Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html Viitattu 2.12.2019.
- Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2013; 129(21):2253-9. Verkossa osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307?keyword=uni> Viitattu 22.9.2019.
- Salo, U.-M. 2015. Simalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Aaltonen, S. & Högbacka, R. (toim.) Umpikujasta oivallukseen: Reflektiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 166–190.
- Sinclair, D., Staton, S., Smith, S., Pattinson, C., Marriott, A. & Thorpe, K. 2015. What parents want: parent preference regarding sleep for their preschool child when attending early care and education. Sleep Health. Journal of National Sleep Foundation.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Väitöskirja. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Siren-Tiusanen, H. & Tiusanen, E. 2002. Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Teoksessa Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.) Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.
- Staton, S. 2015. Assessing the Value of Mandatory Sleep/Rest Periods in Early Childhood Education and Care. Queensland University of Technology.
- Staton, S., Irvine, S., Pattinson, C., Smith, S. & Thrope, K. 2015. Sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep/rest time in early childhood education and care. Australia. Queensland University of Technology.
- Staton, S., Smith, S., Hurst, C., Pattinson, C. & Thorpe, K. 2016. Mandatory nap times and group napping patterns in child care: an observational study. Behavioral Sleep Medicine, 00:1–16, 2016. Taylor & Francis Group, LCC.
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2019;135(9):831-7. Verkossa osoitteessa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/9/duo14897?keyword=uni> Viitattu 22.11.2019.

- Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C. & Staton, S. 2018. Insider perspectives: the 'tricky business' of providing for children's sleep and rest needs in the context of early childhood education and care. *Early Years. An International Research Journal*.
- Thorpe, K., Pattinson, C., Smith, S. & Staton, S. 2018. Mandatory Naptimes in Childcare do not Reduce Children's Cortisol Levels. *Scientific Reports*.
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomisto, M., Lappalainen, R., Tuomisto, T. & Timonen, T. 1996. Sovellettu rentoutus hoitomenetelmänä psykiatriassa ja käyttäytymistieteessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 1996; 122(11):960-.
- Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2017. *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Törrönen, M. 2003. *Lasten arki laitoksessa – Elämistila lastenkodissa ja sairaalassa*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Vaajanen, K. 2018. *Varhaiskasvatusympäristö. Tapaustutkimus päiväkotitiloista päiväkodin johtajien, lastentarhanopettajien ja arkkitehdin näkökulmasta*. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Annettu Helsingissä 13.7.2018. Saatavilla sähköisesti <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: Opetushallitus.
- Venninen, T., Leinonen, J., Rautavaara-Hämäläinen, M. & Purola, K. 2011. "Lähes aina haettaessa sanotaan, että ihan ok päivä – mitä se lopulta tarkoittaa?" Lasten vanhempien ja henkilökunnan osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. *Työpapereita 2011:2*. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca.
- Vesalainen, E. 2013. 3–5-vuotaiden lasten päiväunet ja päivälepo sekä unipedagogiikka päiväkotiryhmissä. Unen aikana ihmisessä vapautuu jotakin henkilökohtaista, sieluun sidottua. Pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Ward, T., Gay, C., Alkon, A., Anders, T. & Lee, K. 2008. Nocturnal Sleep and Daytime Nap Behaviors in Relation to Salivary Cortisol Levels and Temperament in Preschool-Age Children Attending Child Care. *Biological Research for Nursing* 9(3):244–53.
- Watamura, S., Sebanc, A. & Gunnas, M. 2001. Rising cortisol at childcare: relations with nap, rest and temperament. *John Wiley and Sonc, Inc. Dev. Psychobiol* 40: 33–42, 2002.

- Weissbluth, M. 1994. Naps in Children: 6 Months–7 Years. American Sleep Disorders Association and Sleep Research Society. Northwestern University School of Medicine, Chicago. Illinois. U.S.A.
- Wiltz, N. & Klein, E. 2001. What do you like in child care? Children's perceptions of high and low quality classrooms. *Early Childhood Research Quarterly*, 16(2), 209–236.
- Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) yleissopimus lapsen oikeuksista 20.11.1989. www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060 Viitattu 1.11.2019.

”Hei!

Olen varhaiskasvatuksen maisteriopiskelija Tampereen yliopistolta. Teen pro gradu -tutkielmaa päiväkodin lepohetkestä. Tutkimukseni aiheena on kaksijakoinen lepoetki, jossa järjestetään erilliset lepoetket niille, jotka tyypillisesti nukkuvat päiväunia, ja niille, jotka tarvitsevat yleensä vain lepoa.

Etsin päiväkoteja, joissa on käytössä tällainen levontarpeen mukainen tilajako. Haastattelututkimukseen etsin varhaiskasvatuksen opettajia, jotka ovat jollain tavalla olleet mukana suunnittelemassa tai toteuttamassa tätä lepoetkikäytännön muutosta päiväkodissaan tai ryhmässään. Mikäli päiväkodissanne jossain muodossa toteutetaan yllä kuvaamaani kaksijakoista lepoetkitoimintaa, tulisin erittäin mielelläni haastattelemaan yhtä varhaiskasvatuksen opettajaanne.

Tavoitteeni on tehdä kaikki haastattelut joulukuun aikana eli jo viikoilla 50–51. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunti. Tulen mielelläni luoksenne päiväkodille, jotta siitä olisi Teille mahdollisimman vähän vaivaa, ja olisi hienoa, mikäli saisimme haastattelua varten käyttöön pienen rauhallisen tilan.

Tutkielmassa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa eli vastaukset eivät ole yhdistettävissä tiettyyn päiväkotiin tai työntekijään.

Toivottavasti saisin teidät mukaan tutkimukseeni!

Ystävällisin terveisin

Oona Eho”

Haastattelurunko

1. Kerrotko ensiksi omasta koulutus- ja työtaustastasi varhaiskasvatuksessa?
2. Montako lasta ryhmäänne kuuluu ja moniko heistä nukkuu ja lepää?
3. Tahtoisin tietää ensiksi mahdollisimman yksityiskohtaisesti, miten lepohetkitilanne ryhmässänne kulkee. Voit kuvata molemmat lepohetket omina kokonaisuuksinaan, tai toisiinsa limittyen yhtenä kokonaisuutena.
4. Millaisia tavoitteita olette asettaneet rentolatoiminnalle? Eroavatko ne nukkarin tavoitteista?
5. Millaiset oppimisympäristöt ovat rentolassa ja nukkarissa?
6. Millaisia lepo- ja rentoutumismenetelmiä käytätte rentolassa?
7. Miten rentolatoimintaa suunnitellaan?
8. Miten päätetään, kumpaan lepohetkeen kukin lapsi osallistuu?
9. Miten lasten kanssa keskustellaan näistä kahdesta erillisestä lepoheikkikäytännöstä?
10. Miten kasvattajat ja tilat jakautuvat lepohekkille?
11. Miten koet kaksijakoisen lepohekkien hyödyt suhteessa perinteiseen lepohekkimenetelmään?
12. Mitä haasteita rentolatoiminnan myötä on tullut vastaan?
13. Onko jaettu lepohekkien ollut käytössänne aina vai onko siihen siirrytty jostain toisesta lepohekkikäytännöstä?
 - a. Miksi lepohekkikäytäntöä päätettiin muuttaa?
 - b. Miten lepohekkikäytäntöä lähdettiin muuttamaan?
 - c. Miten tämä lepohekkikäytäntö on vaikuttanut lapsiin?
 - d. Miten vanhemmat ovat ottaneet vastaan uuden lepohekkimenetelmän?
 - e. Miten lepohekkikäytäntö on vaikuttanut arjen aikataulullisiin rakenteisiin, esimerkiksi palavereihin, suunnitteluaikeihin, henkilöstön taukoihin tai ruokailuihin?
14. Mitä ajattelet, että lepääminen on?
15. Olisiko vielä jotain, mitä haluaisit lisätä aiempiin vastauksiin tai yleisesti sanoa aiheeseen liittyen?

Tutkimuslupa 1



NOKIAN KAUPUNKI

Varhaiskasvatuksen suunnittelija

Viranhaltijapäätös
13.12.2019

9 §/2019

TUTKIMUSLUPA Oona Eho

NOK/728/00.01.01/2019

Oona Eho hakee tutkimuslupaa pro gradu -tutkielman tekemiseksi. Tutkimuksessa tutkitaan rentola -menetelmää ja lapsen levon tarpeen huomioivaa tilajakoa päiväkodin lepoaikaan.

Tutkimuksen aineisto kerätään haastattelemalla niiden yksiköiden varhaiskasvatuksen opettajia, joissa toteutetaan lasten levontarpeen huomioivaa tilajakokäytäntöä. Haastattelut toteutetaan joulutammikuun aikana.

Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopistonlehtori Pekka Rähä Tampereen yliopistosta.

Toimivalta

Sivistyspalveluiden delegointisääntö 1.9.2018 7§.

Päätös

Myönnän Oona Eholle tutkimusluvan.

Tutkimuksesta tulee toimittaa sähköinen versio Nokian varhaiskasvatuksen käyttöön.

Anette Lehtonen
Varhaiskasvatuksen suunnittelija

Nähtävilläolo ja tiedoksianto asianosaiselle

Päätös yleisesti nähtävänä Nokian kaupungin verkkosivuilla: 13.12.2019

Päätös on annettu asianosaiselle tiedoksi: 13.12.2019

sähköisesti

postitse

Tiedoksi

Oona Eho
Minna Sillanpää
Ulla Sarkas

Lisätiedot

Anette Lehtonen, puh. 040 133 4345

anette.lehtonen@nokiankaupunki.fi

Tutkimuslupa 2



Vantaa

Viranhaltijapäätös § 49/2019 sivu 1 (2)

20.12.2019

VD/9744/13.00.00/2019

Sivistystoimi / Varhaiskasvatus
Kehittämispäällikkö Halme Katjamaria

Tutkimusluvan myöntäminen / Rentolamenetelmä - Lapsen levontarpeen huomioiva tilajako päiväkodin lepoetkimenetelmänä / Eho Oona

Tampereen yliopiston opiskelija, Eho Oona, hakee tutkimuslupaa Pro Gradua varten. Tutkimuksen nimi on "Rentolamenetelmä - Lapsen levontarpeen huomioiva tilajako päiväkodin lepoetkimenetelmänä".

Tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä rentolamenetelmään, jolla tarkoitetaan lepoetkikäytäntöä, jossa ryhmän lapset on jaettu kahdelle erilliselle lepoetkelle: nukkujiin ja lepääjiin. Tutkimuksessa selvitetään kyseisen lepoetkikäytännön tavoitteita, menetelmiä, hyötyjä ja haasteita sekä muutoksia, joita lepoetken muuttaminen on päiväkodin arkeen mahdollisesti tuonut.

Tutkimuksen aineisto kerätään puolistrukturoidun haastattelun menetelmää hyödyntäen. Haastattelun kohteina ovat 7 kasvattajaa, joista Vantaan kaupungilta [REDACTED]

Päätän

- 1) myöntää tutkimusluvan Oona Ehon pro gradu työlle, jonka aiheena on Rentolamenetelmä - Lapsen levontarpeen huomioiva tilajako päiväkodin lepoetkimenetelmänä. Tutkimus [REDACTED]
- 2) että, tutkija sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita. Varhaiskasvatuksen opettaja voi olla osallistumatta tutkimukseen niin halutessaan. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.
- 3) että, tutkijan tulee käsitellä henkilötietoja yleisen tietosuojasetuksen (GDPR, 25.5.2018) mukaisesti.
- 4) että, tutkijan tulee toimittaa yksi kappale tutkimuksesta PDF-tiedostomuodossa osoitteeseen kirjaamo(at)vantaa.fi.

Päiväys Vantaa 20.12.2019

Allekirjoitus

Nimen selvitys Halme Katjamaria

Virka-asema Kehittämispäällikkö

Allekirjoitettu sähköisesti asianhallintajärjestelmässä.

Täytäntöönpano: Vantaan varhaiskasvatus
Eho Oona
Raitala Kaisu