"Lapseni päiväkodissa on pakkopäiväunet" Vanhempien ajatuksia 4–5-vuotiaiden lasten päiväuni-käytännöistä päiväkodissa

Sinitta Sjöblom

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma
Kevätlukukausi 2017
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sjöblom, Sinitta. 2017. Vanhempien ajatuksia päiväkotien päiväunikäytännöistä. Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen laitos. 40 sivua + liitteet.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää vanhempien kokemuksia lapsensa päiväunien rajoittamisesta päiväkodissa, sekä heidän kokemuksiaan päiväuniin liittyvästä yhteistyöstä päiväkodin henkilöstön kanssa. Lisäksi tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten vanhemmat rajoittavat lapsensa päiväunta, ja miten he perustelevat näitä rajoituksia.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin internetin keskustelupalstoilta. Vanhemmat tiesivät osallistuvansa tutkimukseen vastatessaan keskusteluun ja vastauksia saatiin 22. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, joka pohjautui täysin tutkimuskysymyksiini.

Vanhempien kertomat perustelut lapsensa päiväunen rajoittamiselle olivat hyvin yhtenevät ja ne voitiin jakaa kahteen luokkaan: lapsen iltanukahtamisen vaikeuksilla ja päivärytmin sekoittumisella perusteluun. Vanhemmat siis kokivat, että lapsen nukkumaanmeno viivästyy iltaisin päiväunesta johtuen. Tämän kerrottiin vaikuttavan negatiivisesti myös vanhemman, jopa koko perheen iltaiseen nukkumaanmenoon. Tavat rajoittaa päiväunta painottuivat päiväunen kieltämiseen kokonaan. Osa halusi rajoittaa lapsensa päiväunen kestoa päiväkodin normaalia käytäntöä lyhyemmäksi. Päiväunen rajoittamista perusteltiin pääosin sillä, että vanhemmat kokivat, ettei 4–5-vuotias lapsi tarvitse enää säännöllisiä päiväunia.

Tulosten perusteella vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välinen kasvatusyhteistyö ei suju mutkitta päiväuniin liittyvässä yhteistyössä. Tulokset kertovat vanhempien kokevan päiväkodin henkilöstön suhtautuvan usein negatiivisesti päiväunen rajoituspyyntöihin, sekä lapsen päiväunettomuuteen, joten yhteistyötä aiheesta olisi syytä pyrkiä kehittämään yhteisymmärryksen saavuttamiseksi.

Asiasanat: varhaiskasvatus, vanhemmat, kasvatusyhteistyö, vanhempien osallisuus, päiväunet

Keywords: early childhood education, parents, partnership, parent involvment, nap

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO ... 4

2 PÄIVÄKODIN JA VANHEMPIEN VÄLINEN YHTEISTYÖ ... 6

2.1 Kasvatusyhteistyö ... 6

2.2 Vanhempien osallisuus ... 11

2.3 Vanhempien kokemat vaikutusmahdollisuudet ja tyytyväisyys päivähoidossa ... 13

3 PÄIVÄUNEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE JA PÄIVÄKOTIEN PÄIVÄUNIKÄYTÄNNÖT ... 15

3.1 Päiväunen merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille ... 15

3.2 Päiväkotien päiväunikäytännöt ... 18

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN ... 21

4.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa ... 21

4.2 Tutkimukseen osallistujat / Tutkittavat ... 22

4.3 Aineiston keruu ... 22

4.4 Aineiston analyysi ... 24

4.4.1 Pelkistäminen ja koodaus ... 25

4.4.2 Luokittelu ja teemoittelu ... 26

4.5 Eettiset ratkaisut ... 28

5 TULOKSET ... 30

5.1 Vanhempien asettamat päiväunirajoitukset ... 30

5.1.1 Vanhempien syyt rajoittaa lapsen päiväunta ... 30

5.1.2 Vanhempien tavat rajoittaa lapsen päiväunta päiväkodissa ... 31

5.2 Vanhempien kokemuksia päiväuniin kohdistuvasta yhteistyöstä päiväkodin henkilöstön kanssa ... 31

7 POHDINTA ... 33

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset ... 33

7.2 Tutkimuksen eettisyys ... 35

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet ... 36

LÄHTEET ... 38

LIITTEET ... 41

1 JOHDANTO

Päivälepo on lähes jokaisen päiväkodissa olevan lapsen jokapäiväistä arkea. Se näkyy vahvasti päiväkotiryhmien päivittäisessä aikataulussa, mutta sen toteutustavat vaihtelevat päiväkoti- ja ryhmäkohtaisesti.

Päiväunikäytännöt herättävät paljon keskustelua internetin keskustelupalstoilla. Päiväkoteja kritisoidaan "pakkonukuttamisesta", joka haittaa perheiden iltatoimia ja vaikuttaa lapsen unirytmiin. Keskusteluista on käynyt ilmi, että vanhempien syyt päiväunien rajoittamiselle ovatkin usein vanhempien etua ajavia.

Lasten päiväunista ja niiden merkityksestä lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille on tehty aiempaa tutkimusta. Lasten unentarvetta on tutkittu myös muilla tieteenaloilla. Artikkelit ovat keskittyneet pääosin alle kolmivuotiaiden lasten päiväunentarpeeseen. Aihetta ei ole kuitenkaan tutkittu liiemmin vanhempien näkökulmasta, kuten ei myöskään päiväunia osana päiväkotien arkea.

Päädyin tutkimaan vanhempien ajatuksia päiväkotien päiväunikäytännöistä omien kentällä tehtyjen havaintojeni pohjalta. Huomasin, että monet vanhemmat halusivat rajoittaa lapsensa päiväunia. Tämä asettaa osittain haastavia aikataulutuksen vaatimuksia henkilökunnalle. Vanhempien päiväunivaatimukset olivat havaintojeni mukaan joskus epäedullisia lapsen kannalta.

Oman tutkimukseni rajaan 4-5 -vuotiaisiin lapsiin, sillä heidän kohdallaan päiväunet herättävät eniten keskustelua. Selvitän syitä vanhempien valinnoille lastensa päiväuniin liittyen. Lisäksi haluan selvittää, miten he kokevat hyötyvänsä rajoituksesta, ja mitä haittaa päiväkodin normaalista käytännöstä heille oli, eli miksi he ovat päätyneet kantaansa. Pyrin myös selvittämään, millaiseksi vanhemmat ovat kokeneet yhteistyön päiväkodin kanssa asiaan liittyen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda päiväkotien henkilökunnan tietoisuuteen syyt vanhempien päiväunirajoituksille ja antaa päiväkodille tietoa, jonka

pohjalta päiväunikäytäntöjä voidaan pohtia ja kehittää paremmin perheiden tarpeisiin vastaaviksi. Samalla tuon esille vanhempien kokemuksia siitä, miten kasvatusyhteistyö toimii heidän mielestään, kun päiväkodin kanssa keskustellaan lasten päiväuniin liittyvistä toiveista.

2 PÄIVÄKODIN JA VANHEMPIEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Tämän luvun tarkoituksena on avata vanhempien ja päiväkotien henkilöstön välillä tehtävää yhteistyötä, sekä osapuolten näkökulmia siihen. Kasvatusyhteistyö on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden määrittämä tätä yhteistyötä merkitsevä termi, joka on uusimmassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korvannut aiemmin käytetyn kasvatuskumppanuuden termin. Tarkastelen kasvatusyhteistyön muotoja, tavoitteita ja tehtäviä. Tarkastelen myös vanhempien osallisuutta ja heidän kokemiaan vaikutusmahdollisuuksia lapsensa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi esittelen lyhyesti suomalaisen varhaiskasvatuksen historiaa ja yhteiskunnallista asemaa nykypäivän Suomessa.

2.1 Kasvatusyhteistyö

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka (Varhaiskasvatuslaki 36/1973). Se on yhteydessä yhteiskunnalliseen ympäristöön ja kulttuuriin, sekä perhettä ja lapsuutta koskeviin käsityksiin (Karila & Nummenmaa 2001, 10). Vuonna 1973 asetetun päivähoitolain myötä yhteiskunta otti osavastuun lasten kasvatuksesta, joka aiemmin oli kuulunut lähes yksinomaan perheille (Alasuutari 2003, 68-69).

Nykyisin yli puolet suomalaisista työssäkäyvistä vanhemmista ovat lähes päivittäin tekemisissä päivähoidon kanssa, joten päivähoito on vanhempien keskeinen yhteistyökumppani kasvatuksessa. Päivähoidon keskeisenä tehtävänä on mahdollistaa vanhempien työssäkäynti. (Poikonen & Lehtipää 2009, 70). Vaikuta varhaiskasvatukseen -tutkimuksen (2014) mukaan 96 % vastanneista vanhemmista koki varhaiskasvatuksen tukevan lapsen kasvua ja oppimista ja olevan näin ollen erittäin tärkeä palvelu yhteiskunnassamme (Alasuutari, Karila, Alila & Eskelinen 2014, 17).

Vanhempien ja päivähoidon henkilöstön kasvatusyhteistyö, joka edellisessä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnettiin nimellä kasvatuskumppanuus (Kekkonen 2012, 30) on merkittävä lapsen kehitystä ja kasvua tukeva tekijä (Karila 2005, 1). Se toimii lapsen kasvuympäristöjä, kotia ja päiväkotia yhdistävänä linkkinä ja auttaa ehjän kasvuympäristön muodostumisessa (Karila 2006, 91). Sitä ohjaavat kuulemisen, kunnioituksen, luottamuksen ja dialogisuuden periaatteet (Kaskela & Kekkonen 2006, 5). Kekkosen (2012) mukaan kasvatuskumppanuuden (partnership) käsitteen juuret ovat Unescon Working together -raportissa, jossa ammatti-ihmisten ja vanhempien yhteistyö linjattiin kumppanuudeksi. Ensimmäinen kansallinen kasvatuskumppanuutta linjannut asiakirja on Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen linjauksista vuonna 2002. (Kekkonen 2012, 30.) Tässä tutkimuksessa rinnastan kasvatuskumppanuuden käsitteen tämän hetkisessä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa käytettyyn kasvatusyhteistyöhön ja käytän termiä kasvatusyhteistyö kuvaamaan kasvattajien ja vanhempien välistä yhteistyötä.

Yhteistyöstä vanhempien ja kasvatushenkilöstön välillä puhutaan tutkimuksissa myös nimikkeillä kasvatuskumppanuus ja vanhempien tukeminen. Kansainvälisessä tutkimuskontekstissa ovat käytössä englanninkieliset partnership (Keyes, 2002; Summers ym. 2005) ja collaborative partnership (Blue-Banning, ym. 2004) sekä involvment (Zellman & Perlman 2006).

Kasvatusyhteistyön keskeisin tavoite on lapsen etu ja tarpeet. Nämä toimivat lähtökohtana yhteistyön rakentamiselle ja sen kehittämiselle (Poikonen & Lehtipää 2009, 73). Kaskela ja Kekkonen (2006) nostavat esille toisena lähtökohtana kasvatuskumppanuudelle varhaiskasvatuksen kasvuympäristöjen ja kasvatuskäytäntöjen vaikutusta lapsen kehitykseen perheen ja kodin rinnalla (Kaskela & Kekkonen 2006, 13).

Kekkosen (2012) mukaan kasvatusyhteistyötä on kuvattu toimijoiden yhteiseksi yritykseksi, jossa kaikki käytettävissä olevat resurssit ja tieto lapsesta käytetään hyödyksi tavoitteen saavuttamiseksi (Kekkonen 2012, 31). Nämä tavoitteet näkyvät myös uudessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2017), joka painottaa huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tärkeyttä. Yhteis-

työn tavoitteeksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2017) nostaa huoltajien ja henkilöstön yhteisen sitoutumisen lapsen terveen ja turvallisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Myös luottamuksen rakentamista ja tasa-arvoista luottamusta kasvattajien ja vanhempien välillä toivotaan, jotta kasvatustyötä tukeva keskinäinen kunnioitus saavutettaisiin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017). Kekkonen (2012) tuo esiin yhteistyön tasavertaisuuden tavoitteen: vanhempien ja kasvattajien roolit ovat tasavertaiset, mutta tehtäviltään erilaiset (Kekkonen 2012, 42).

Kekkosen (2012) mukaan vanhemmat ja kasvattajat rakentavat kasvatusvuorovaikutustaan spiraalimaisesti molemminpuolisina keskustelunaloitteina. Luottamus syventää yhteistyötä. (Kekkonen 2012, 58.) Kasvatusyhteistyön ja -kumppanuuden tehtävät ja muodot voivat vaihdella lapsen varhaiskasvatuspolun aikana. Kannustavat ja lapsen kasvua myönteisesti kuvaavat viestit ovat tärkeitä. Yhteistyön merkitys korostuu suunniteltaessa ja toteuttaessa lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaa ja kehityksen ja oppimisen tukea. Erityisesti haastavammissa tilanteissa luottamuksen ilmapiiri kasvattajien ja vanhempien välillä on tärkeää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017.)

Porter (2008) on luokitellut opettaja-vanhempi -suhteet neljään erilaiseen luokkaan niiden vuorovaikutustyylien mukaan: asiantuntijalähtöinen (professional-driven), perheitä tukeva (family-allied), perhekeskeinen (family centered) ja perhelähtöinen (family-driven) suhde. Näistä perheitä tukeva on australialaisessa varhaiskasvatuksessa yleisin yhteistyösuhteen muoto. Se perustuu ajatukseen siitä, että vanhemmat ovat lapsensa parhaat kasvattajat, ja heidän tulee auttaa ammattikasvattajaa kasvattamaan lasta. Molemmat osapuolet tarvitsevat toisiaan yhtälailla. (Porter 2008, 4–7.) Suomessa toimivimpana kasvatusyhteistyön muotona pidetään perhelähtöistä yhteistyömuotoa (family centered). Tässä käytetyt termit eivät kuitenkaan ole yhtenevät, sillä family centered viittaa sekä perhekeskeiseen että perhelähtöiseen kasvatusyhteistyöhön.

Kaskelan ja Kekkosen (2006) mukaan varhaiskasvatuksen ammattilaisten kasvatusyhteistyön ammattitaito rakentuu oman toiminnan reflektoinnista ja yhteisen ymmärryksen etsimisestä kasvuyhteisöissä ja vuorovaikutustilanteis-

sa. Työntekijän suhde vanhempaan perustuu hänen ammatilliseen perustehtäväänsä lapsen kasvattajana ja opettajana. (Kaskela & Kekkonen 2006, 19.) Yhteistyö edellyttää kasvattajalta henkilökohtaista sitoutumista yhteistyöhön, sekä korkean tason minäpystyvyyden tunnetta (Porter 2008, 2).

Vaikuta varhaiskasvatukseen -tutkimukseen osallistuneista vanhemmista 80 % piti tärkeänä kasvatusyhteistyötä varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa lapsen kasvatuskysymyksissä. Vain 4 % vastaajista piti kasvatusyhteistyötä täysin merkityksettömänä. Kasvatusyhteistyön tärkeyttä perusteltiin esimerkiksi yhteisillä pelisäännöillä kotona ja päiväkodissa, sekä yhtäläisillä ja yhtenevillä kasvatustavoitteilla. (Alasuutari ym. 2014, 17.) Vanhempien puheessa yhteistyön perustana näkyy se, miten he tulkitsevat kasvattajien suhtautuvan vanhemman näkemyksiin lapsen kasvatuksesta. Alasuutari (2003) onkin todennut tutkimuksessaan vanhempien ja yhteiskunnallisten kasvattajien välisen suhteen olevan asiantuntijasuhde, jossa kasvattajat ovat asiantuntijoita ja vanhemmat neuvottavia ja opastettavia osapuolia. Tämä asiantuntijuus on rajautunut koskemaan ensisijaisesti lasta, ja painottuu asiantuntijoiden tietoon lapsen kehityksestä ja kasvattamisen keinoista. Sen sijaan perheen ja vanhemmuuden suhteen vanhemmat määrittelevät itsensä ensisijaisiksi asiantuntijoiksi. Heidän tietonsa kokemuksellisuus asettaa heidät asiantuntijan teoreettisen tiedon yläpuolelle. (Alasuutari 2003, 167.)

Vanhemmat voivat hyötyä hyvästä ja osallistavasta kasvatusyhteistyöstä myös omaksumalla tietoa hyvistä kasvatuskäytännöistä ja lapsen kehityksestä sekä sen tukemisesta (Hughes & Mac Naughton 2000, 241). Kuitenkin tuen saaminen omaan vanhemmuuteen oli tärkeää vain 58 %:lle vanhemmista (Vaikuta varhaiskasvatukseen 2014, 17).

Pulmallisina yhteistyötilanteina vanhempien ja kasvattajien välillä nousi Alasuutarin (2003, 168) tutkimuksessa esiin tilanteet, joissa kasvattaja pyrki ottamaan tietämisen valtaa itselleen vanhemmuutta ja perhettä koskevissa asioissa. Perheet pitävätkin vanhemmuutta ja perhettä yksityisinä, ulkopuoliselle tulkitsemattomina ja määriteltämättöminä asioina, jotka eivät kuulu kasvattajien

toiminta-alueeseen. Yhteistyön tuleekin näin ollen olla lapsikeskeistä. (Alasuutari 2003, 168.)

Varhaiskasvatustieteen kirjallisuudessa vanhempien asemaa on kuvattu nimityksellä others eli muut (Hughes & Mac Naughton 2000, 241). Tällä viitataan siihen, että vanhempien asema varhaiskasvatuksen tieteen alalla on ulkopuolinen ja sen merkitystä tuodaan hyvin vähän esille. Tämä voi toimia esteenä tasavertaisen työntekijä-vanhempi -suhteen muodostumiselle (Hughes & Mac Naughton 2000, 241).

Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeä osa varhaiskasvatusta, joten sen toteutumista ja onnistumista tulee arvioida. Yhteistyön tarjoaminen on kasvattajien ammatillinen tehtävä, vaikka yhteistyö vanhempien kanssa onkin toteutuksessa molemminpuolista. (Koivunen & Lehtinen 2015.) Kasvatuskumppanuus edellyttääkin aikuisten tasavertaisuutta ja osapuolten yhdenvertaista arvostamista lapsen kasvattajana. Porter (2008) on tutkimuksessaan todennut, että kun lapsi huomaa vanhempansa luottavan varhaiskasvatuksen aikuiseen, uskaltaa lapsikin alkaa luoda luottamussuhdetta häneen (Porter 2008, 1).

Yhteistyötä arvioidessa tulee kiinnittää erityisesti huomiota sen laatuun. Koivunen ja Lehtinen (2015) painottavat laadun arvioinnissa keskeisellä sijalla olevan yhteisten tavoitteiden löytämisen ja niiden toteutumisen. (Koivunen & Lehtinen 2015, 114.)

2.2 Vanhempien osallisuus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2017) mukaan lasten huoltajilla tulee olla mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatustyön tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä henkilöstön ja lasten kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017, 18). Useissa kaupungeissa, kuten esimerkiksi Tampereella vanhempien mahdollisuus osallisuuteen on listattuna varhaiskasvatuksen laatulupaukseen (Tampereen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen laatulupaus).

Yhteistyökeskustelua on käyty yhteiskunnan tasolla siitä, miten vanhemmalla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa oman lapsensa kasvatuskysymyksissä. Lisäksi on keskusteltu vanhemman oikeudesta tulla kuulluksi lapsensa kasvatukseen liittyvissä seikoissa. Merkittävä muutos kohti vanhempien lisääntyvää osallisuutta tapahtui Valtioneuvoston periaatepäätös varhaiskasvatuksen valtakunnallisista linjauksista -asiakirjassa vuonna 2002. Siinä painotettiin vanhempien ja kasvatushenkilöstön kumppanuutta lapsen kasvatuksessa. (Poikonen & Lehtipää 2009, 71, 73.) Nichols ym. (2009) pitävät toimivan kasvatusyhteistyön perustana sitä, että asianosaiset, eli kasvattajat ja vanhemmat ovat täydessä ymmärryksessä toistensa tavoitteista ja päämääristä, sekä kasvatukseen liittyvistä vakaumuksista ja uskomuksista (Nichols, Nixon, Pudney & Jurvansuu 2009).

Toimiva kasvatusyhteistyö on Kaskelan ja Kekkosen (2006) mukaan muodoltaan perhelähtöistä (family centered). Tällöin kasvattajat ottavat etäisyyttä asiantuntijalähtöiseen työtapaan. Asiantuntijalähtöisen mallin mukaan ammattilaisella on koulutuksensa ja tiedepohjansa kautta parempaa tietoa lapsesta, kun lapsen vanhemmilla tai lapsella itsellään. Kaskela ja Kekkonen (2006) kuvaavat tämän mallin näyttäytyvän päiväkodissa siten, että kasvattajat esimerkiksi sopivat lapsen kasvatukseen liittyvistä asioista keskenään päiväkodissa, kuulematta vanhempien ajatuksia ja mielipiteitä, sivuuttaen heidän omaa lastaan koskevan tuntemuksen. He tuovat esiin myös sen, että vaikka asiantuntijalähtöinen toimintatapa ei kasvatusyhteistyössä ole olekaan vallassa, ei ammatti-

laisen tule kadottaa tai häivyttää omaa asiantuntemustaan. Tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, kuinka oma asiantuntemus tuodaan vanhemman ja lapsen käyttöön sekä hyödyksi. Samalla kiinnitetään huomiota siihen, miten vanhemman asiantuntemus lapsestaan tulee kuulluksi ja keskustelluksi, näkyväksi vuoropuhelussa ammattilaisen ja vanhemman välillä. (Kaskela & Kekkonen 2006, 6–19). Näin vanhempi vahvistaa osallisuuttaan lapsensa kasvatuksessa päivähoidossa ja hänen kuulluksi tulemisen mahdollisuuksiaan tuetaan ja arvostetaan kasvatustyössä. Banduran teorioiden mukaan kasvattajien tehtävänä on myös tukea vanhempien minäpystyvyyden tunnetta, sillä minäpystyvyyden tunne auttaa vanhempia ymmärtämään oman roolinsa tärkeyden lapsensa kasvattajana. Tämä taas johtaa siihen, että vanhemmat oppivat ymmärtämään vaikutusmahdollisuutensa lapsensa kehitykseen. (Foot, Howe, Cheyne, Terras & Rattray 2002, 6-7.)

Koivunen ja Lehtinen (2015, 115) ovat nostaneet esiin vanhempien osallisuuden arviointinäkökulmia seuraavasti: Kuunnellaanko vanhempia riittävästi? Kuuluko vanhempien ääni käytännön ratkaisuissa? Arvostetaanko vanhemmuutta ja vanhempien oman lapsen tuntemusta? Miten arvostus näkyy? Kuinka molemminpuolinen luottamus toimii? Onko vanhempien ja kasvattajien välillä aito dialogisuus?

Vaikuta varhaiskasvatukseen -tutkimuksessa (2014) kävi ilmi, että vanhemmat eivät koe voivansa osallistua varhaiskasvatustoiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja kehittämiseen riittävästi. Vain 33 % vanhemmista koki täysin voivansa osallistua, kun taas 6 % vanhemmista koki, etteivät voi osallistua lainkaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Myöskään yhteistyön muotoja ei pidetä riittävän monipuolisina. Kaikki vanhemmat eivät koe olevansa tervetulleita seuraamaan lapsensa päivähoitopäivää ja 25 % vanhemmista kertoo ettei tiedä, olisiko sellainen mahdollista. (Alasuutari ym. 2014.)

2.3 Vanhempien kokemat vaikutusmahdollisuudet ja tyytyväisyys päivähoidossa

Vanhemmilla on mahdollisuus vaikuttaa lastensa päivähoitoon. Koska kasvatusyhteistyön työkäytännöt kasvattajien ja vanhempien välillä perustuvat perhelähtöisiin työmalleihin, ottavat kasvattajat ottavat etäisyyttä asiantuntijalähtöiseen työtapaan, vaikka ovatkin ammatillisia kasvatuksen asiantuntijoita. Kasvatusyhteistyön yhtenä tarkoituksena on kasvattajien ja vanhempien roolien ja suhteen syventäminen päivähoidon ja perheen yhteistyössä. Varhaiskasvattajat uudistavat omaa toimintatapaansa perheisiin nähden. Näin perheet saavat mahdollisuuden syventää ja laajentaa rooliaan oman lapsensa varhaiskasvatuksessa. (Kaskela & Kekkonen 2006, 18).

Vanhempien vaikuttamismahdollisuuksia on tutkittu Opetus- ja kulttuuriministeriön Vaikuta varhaiskasvatukseen selvityksellä vuonna 2014. Selvityksessä käy ilmi, että vanhempien mielestä (ka 3,48 asteikolla 1–5) lapsi saa hoitoa ja huolenpitoa (mm. ruokailu, lepo, turvallisuus) tarpeitaan vastaavasti. 60 % vanhemmista on tästä täysin samaa mieltä. Selvityksessä oli kuitenkin käynyt ilmi vanhemman mielipide siitä, ettei yksilöllisiä tapoja huomioida tarpeeksi, esimerkkinä päiväunien nukkuminen ja niiden pituus. 85 % vastaajista kokee, että kasvatushenkilöstö kuuntelee heidän näkemyksiään, ja 83 % sanoo, että lapsen hoitoon liittyviä keskusteluja käydään henkilökunnan kanssa tarpeeksi usein. (Alasuutari ym. 2014.)

Paletti-tutkimuksessa (2009) selvitettiin vanhempien tyytyväisyyttä päiväkodin kanssa tehtävään yhteistyöhön. Mittarit kuvasivat vanhempien tyytyväisyyttä yhteistyön luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen, päivähoidon työntekijöiden sitoutumiseen koskien lapsen kasvatusta sekä tyytyväisyyttä vanhemmuuden tukemiseen. (Poikonen & Lehtipää 2009, 75.) Tutkimus koski yleistä vanhempien tyytyväisyyttä päivähoitoon, joka sisältää siten myös yhteistyön perushoitoon, kuten päiväuniin liittyen. Vanhempien vaikutusmahdollisuuksia kysely ei kuitenkaan suoranaisesti tutkinut.

Paletti-tutkimus (2009) osoitti, että vanhemmat ovat varsin tyytyväisiä päivähoitoon ja kasvatusyhteistyöhön päivähoidon työntekijöiden kanssa. Erityisesti kasvatusyhteistyön luottamuksellisuuteen ja avoimuuteen oltiin hyvin tyytyväisiä. Vanhemmat arvioivat myös sitä, kuinka kohtuullisilta kasvatusyhteistyön asettamat odotukset heistä tuntuivat. Yli puolet vanhemmista vastasivat niiden tuntuvan sopivilta ja kohtuullisilta. Odotuksiin suhtauduttiin melko myönteisesti, ja monet pitivät odotuksia luonnollisina. Kuitenkin joka viides vanhempi suhtautui odotuksiin selvästi kielteisesti, ja koki ne työläiksi ja aikaa vieviksi, esimerkkinä lomakkeiden täyttö ja erilaiset tilaisuudet. (Poikonen & Lehtipää 2009, 75-77.)

Ristiriitatilanteita vanhemmat kertoivat syntyneen päivittäiseen perushoitoon liittyen, kuten esimerkiksi päiväuniin. Tällaisissa ristiriitatilanteissa voidaankin päätyä tilanteeseen, jossa osapuolten välinen kommunikointi ei toimi, eivätkä osapuolet osaa perustella kantaansa aiheeseen, vaan kummastelevat vastapuolen toimintatapaa. Tällöin voi unohtua kaiken keskipiste, eli lapsi, eikä asiaa osata katsoa lapselle edullisimmasta näkökulmasta, jolloin lapsen edun ja hyvinvoinnin tavoittelu voi jäädä taka-alalle. Kokonaisuudessaan tutkimuksessa kuitenkin kävi ilmi, että lapsen hyvinvointi ja etu olivat vanhemmilla etusijalla kasvatusyhteistyöstä puhuttaessa (Poikonen & Lehtipää 2009, 75-77).

3 PÄIVÄUNEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE JA PÄIVÄKOTIEN PÄIVÄUNIKÄYTÄNNÖT

Tämän luvun tarkoituksena on avata toista tutkimukseni keskeistä aihetta, eli lasten päiväunen merkitystä, sekä päiväkodeissa käytössä olevia päiväunikäytänteitä. Tuon esille unen merkitystä lapselle, sekä päiväuniin liittyvää tutkimustietoa. Käsittelen myös lasten uniongelmien yleisimpiä taustatekijöitä ympäristötekijöistä biologisiin syihin. Tarkastelen myös sitä, miten päiväkodit perustelevat päiväunikäytäntöjään ja mitä ne käytännössä ovat.

3.1 Päiväunen merkitys lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille

Lapsi tarvitsee riittävästi lepoa pystyäkseen keskittymään ja oppimaan uutta. Päivälepo on kaikille lapsille tarpeellinen, sillä päivän tapahtumat ja aktiivinen toiminta kuormittavat lasta. Osalle vanhemmista lapsista riittää rauhallinen lepohetki, mutta useimmat pienet lapset tarvitsevat päiväunet. (Koivunen & Lehtinen 2015, 25.)

Siren-Tiusanen ja Tiusanen (2002) korostavat, että kasvattajien tehtävänä on turvata alle kolmivuotiaiden lasten riittävä ja häiriötön päiväuniympäristö sekä suotuisat olosuhteet syvälle unelle (Siren-Tiusanen & Tiusanen 2002, 84). Iän kannalta sopiva perusrytmi, erityisesti nukkumisen, ruokailun ja ulkoilun osalta, joka ei koettele liiaksi pienen venymiskykyä, on tärkeimpiä perusasioita lasten päivittäisen hyvinvoinnin, sekä kasvun ja oppimisen kannalta (Siren-Tiusanen 2002, 25). Levon avulla lapsi purkaa päivän aikana kertynyttä rasitusta ja vahvistaa itseään. Koivunen ja Lehtinen (2015) pitävät päivälepoa tärkeänä myös loppupäivän jaksamisen kannalta. Levon puute voi aiheuttaa haitallisia

seurauksia, kuten huonotuulisuutta, motivoitumattomuutta, keskittymättömyyttä ja tapaturma-alttiutta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 25-26.) Unen terveysvaikutuksia selvittävät tutkimustulokset ovatkin keskittyneet lähinnä kahteen lopputulemaan: lasten ylipainon riskin sekä tapaturma-alttiuden kohoamiseen kun lapsi nukkuu liian lyhyet yöunet. Päiväunen kohdalla tulokset ovat ristiriitaisia. (Staton, Simon, Smith & Thorpe 2015, 35.)

Unella on israelilaisessa Tikotzkyn ja Sadehin (2001) tutkimuksessa todettu olevan yhteyttä myös käytösongelmiin, kuten vaikeaan temperamenttiin sekä oppimisvaikeuksiin (Tikotzky & Sadeh 2001, 581). Lisäksi lapsilla esiintyy unen puutteesta ja huonosta laadusta johtuen levottomuutta ja ylivilkkautta, sekä tunteiden ailahtelevuutta (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1087). Päiväuni taas parantaa Weissbluthin (1987) tutkimusten mukaan lapsen mielialaa ja suorituksia (Weissbluth 1987, 62).

Useat päiväuniin liittyvät artikkelit viittaavat lasten unitutkimuksen uranuurtajiin kuuluvan Marc Weissbluthin 1980-luvulla tekemiin tutkimuksiin. Yksiin päiväuniin siirtyminen tapahtuu Weissbluthin (1987) tutkimuksen mukaan seuraavasti: 1v 3kk iässä 50 % lapsista nukkuu yhdet päiväunet, 1v 9kk iässä useimmat lapset nukkuvat yhdet päiväunet. 50 %:lla 2-vuotiaista lapsista päiväuni kestää hieman vajaat 2 tuntia tai vähemmän, kun taas 50 %:lla 3-vuotiaista runsaat 1,5 tuntia tai vähemmän. 10 % 2-vuotiaista ei nuku enää päiväunia. (Siren-Tiusanen 1996, 43, 46.) Weissbluthin (1995) tutkimus osoittaa että useimpien lasten päiväunen tarve katoaa seitsemänteen ikävuoteen mennessä. Tutkimukseen osallistuneista lapsista 65 %:n päiväunet olivat loppuneet luonnollisesti, 33 %:n päiväunet loppuivat vanhempien päätöksestä. (Weissbluth 1995, 83.)

Kasvattajan tulee havainnoida lasten päiväunen tarvetta. Jos lapsi, joka ei nuku päivälevolla vaikuttaa iltapäivisin väsyneeltä, kannattaa asia ottaa puheeksi vanhempien kanssa. Tällöin lapsen päivälepokäytännössä voi olla muutoksen tarvetta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 26.) Lääketieteen alan tutkimukset esittävät, että lapselle toimimattomasta päivälepokäytännöstä voi seurata uni-

rytmin siirtymistä. Rytmi voi viivästyä, jos lapsi laitetaan päiväunille silloin, kun hän ei niitä enää tarvitse. (Saarenpää-Heikkinen 2001, 1089.)

Tikotzky ja Shaashua (2012) tuovat esiin sen, että lasten uniongelmien etiologinen tutkimus on keskittynyt pääasiallisesti imeväisikäisten uniongelmiin, joten leikki-ikäisten uniongelmista on verrattain melko vähän tutkimustietoa. (Tikotzky & Shaashua 2012, 185-192). Saarenpää-Heikkisen (2001) mukaan leikki-ikäisten suurin uniongelma on lääketieteen tutkimusten valossa nukahtamisen vaikeus. Tavanomaisimmin ongelman syynä on se, että lapsi on tottunut nukuttamiseen ja aikuisen läsnäoloon nukahtamistilanteessa ja hänellä on kyvyttömyyttä nukahtaa yksin. Muita nukahtamisvaikeuksien taustalla olevia lääketieteen esittämiä syitä ovat kehitysikään liittyvät pelot, tai rajojen kokeilu nukkumaanmenoa vastustamalla. Lääketiede tuntee kuitenkin lasten nukahtamis- ja univaikeuksien taustalla myös lukuisia muita mahdollisia tekijöitä. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1089.)

Yksi mahdollinen iltanukahtamisen vaikeuden taustalla oleva tekijä on japanilaisen tutkimuksen mukaan äidin ja lapsen nukkumaanmenoaikojen yhteys toisiinsa, mutta varmaa yhteyttä sillä ei ole voitu todistaa olevan (Fukuda & Sakashita 2002, 224). Myös television yhteyttä lasten nukkumaanmenon viivästymiseen on tutkittu. Weissbluthin (2015) mukaan vuonna 2005 40 %:lla 3–10-vuotiaista lapsista oli televisio makuuhuoneessa. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että television katselu yli yhteydessä vähempään nukkumiseen ja myöhäisempään nukkumaanmenoaikaan. (Weissbluth 2015, 99.) Tikotzkyn ja Shaashuan (2012) mukaan varsinaisia uniongelmia on 4–5 -vuotiaista lapsista arvioilta noin 14–37 %:lla. Vaihtelu johtuu siitä, että tämän ikäisten lasten uniongelmien diagnosointiin ei ole yleisesti hyväksyttyä kriteeristöä. Sukupuolten välillä ei ole havaittu olevan eroa. (Tikotzky & Shaashua 2012, 185–192.)

Päiväunen yhteyttä iltanukahtamisen vaikeuteen tai lyhentyneeseen yöuneen on tutkittu. Yöunen pituudella ei ole merkittävää yhteyttä siihen, onko lapsi nukkunut päiväunet vai ei. Sen sijaan perheen elämäntyylillä ja aikatauluilla näyttää olevan yhteys lapsen myöhempään nukahtamiseen illalla. (Fukuda & Sakashita 2002, 226). Myös Weissbluthin (1987, 1995) tutkimukset tukevat

tätä näkemystä. Kuitenkin jotkut tutkimukset puoltavat yhteyttä päiväunien ja yöunen pituuden ja laadun välillä (Staton ym 2015, 32).

Tikotzkyn ja Shaashuan (2012) mukaan muutamat tutkimukset ovat osoittaneet, että äidin masennus ja perheen epäjärjestelmällisyys ovat merkittävästi yhteydessä lapsen uniongelmiin. Näiden tutkimusten valossa erityisesti vanhempien rajojen asettamisen haasteet etenkin lapsen nukkumaanmenotilanteissa ovat merkittävä vaikuttava tekijä päiväkoti-ikäisten lasten uniongelmien taustalla. (Tikotzky & Shaashua 2012, 185–192). Tällä tarkoitetaan vanhemman kyvyttömyyttä rakentaa päivittäiset rutiinit ja nukkumaanmenoon liittyvät toimintamallit (Siren-Tiusanen & Robinson 2001).

Lasten päiväunesta ja sen yhteydestä lapsen unirytmiin on tehty ulkoisiin syihin ja ympäristötekijöihin liittyvien tutkimusten lisäksi myös fysiologista ja ihmisen biologisiin toimintoihin liittyvää tutkimusta. Montagner ym. (1982) on tutkinut päiväunen ja stressihormonin yhteyttä 80-luvulla. Hänen tutkijaryhmänsä tulokset viittaavat siihen, että nuorimpien päivähoitolapsien stressaantuminen on yhteydessä päiväuneen, erityisesti sen puuttumiseen. (Siren-Tiusanen 1996, 40-41.)

3.2 Päiväkotien päiväunikäytännöt

Varhaiskasvatus toteutetaan kolminaisena kokonaisuutena, jossa yhdistyvät hoito, kasvatus ja opetus. Sen Varhaiskasvatuslain mukainen tavoite on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki 2 a §). Yksi varhaiskasvatussuunnitelmassa mainituista varhaiskasvatukselle määritetyistä tehtävistä on lapsen ohjaaminen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017).

Hoito, eli perushoito on yksi varhaiskasvatuksen kolminaisen kokonaisuuden osa-alue. Se tarkoittaa fyysisistä perustarpeista huolehtimista. Päivittäiset perushoitotilanteet, kuten ruokailu, pukeutuminen ja lepo ovat keskeinen osa lapsen päivää. Siren-Tiusanen ja Robinson (2001) painottavat laadukkaan hoidon olevan laadukkaan pedagogiikan edellytys. Hoitoon liittyy myös vahvasti yhteys toisiin ihmisiin. Vastavuoroinen vuorovaikutussuhde sekä myönteinen kosketus ja läheisyys luovat hyvän perustan hoidolle ja huolenpidolle. Perushoitotilanteet ovat aina myös kasvatus- ja opetustilanteita, joiden avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja, itsestään huolehtimisen taitoja sekä hyviä tottumuksia. Levon merkitystä hyvinvointia edistävänä tekijänä käsitellään lasten kanssa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017, 21-22.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustana ovat lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä yhdenvertaisen ja tasa-arvon kohtelun vaatimus (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2017).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2017, 31) mukaan yksi lasten hyvinvointia edistävä toimintatapa on antaa lapselle mahdollisuus rauhoittua ja levätä päivän aikana. Päivähoidon tulee tarjota lapsille päivittäinen ohjelma, jossa lepo ja aktiivinen toiminta ovat tasapainossa (Siren-Tiusanen & Robinson 2001). Päiväkotien päiväunikäytännöistä konkreettisena esimerkkinä ovat Jyväskylän alueen päiväkotien omat yksikkökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat, joiden päivälepokäytännöissä painotettiin hyvää unta, aikuisen läsnäoloa sekä turvallisen rentoutumisen mahdollisuutta. Päivälevon merkitystä perusteltiin päiväkotipäivän psyykkisellä ja fyysisellä kuormittavuudella. Myös lasten ja perheiden yksilöllisiä tarpeita ja käytännöistä yhdessä sopimista painotettiin. Lepohetkeen liittyy useimpien varhaiskasvatussuunnitelmien mukaan lapsen mahdollisuus omaan unileluun, sekä unimusiikki. On kuitenkin huomattavaa, että läheskään kaikissa alueen päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa ei mainittu päivälepoa joko lainkaan, tai se näkyi pelkkänä mainintana, jota ei määritelty tai avattu millään tavoin. Päivälepoa tarkastellaan varhaiskasvatus-

suunnitelmissa pääosin lapsen näkökulmasta, hänelle edullisena käytäntönä. (Jyväskylän kaupunki, päivähoito ja esiopetus.)

Statonin ym. (2015) mukaan lapsen unentarve ja päiväkotien päiväunikäytännöt tulevat ristiriitaisiksi yli kolmevuotiailla lapsilla, joiden biologinen unentarve muuttuu useiden tutkimusten mukaan yksien unien tarpeeksi, eli säännöllisten päiväunien tarve jää pois (Staton ym. 2015, 32). Tutkimukset osoittavat, että nelivuotiaista lapsista 57 % nukkuu päiväunet viitenä päivänä viikossa ja viisivuotiaista vielä 27 % neljänä päivänä viikossa (Weissbluth 1995, 84.)

Vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan 78,7 % australialaisista vanhemmista ei halunnut yli 2-vuotiaan lapsensa nukkuvan säännöllisesti päiväunia päiväkodissa. Useimmat vanhemmat perustelivat tahtoaan sillä, etteivät he koe päiväunien olevan tarpeellisia lapsen kehityksen kannalta, vaan niistä oli enemmän haittaa. (Sinclair ym. 2016.)

Päiväkotien puolelta tiukasti määriteltyjä ja noudatettavia päiväunikäytäntöjä on perusteltu resurssikysymyksillä. Henkilöstön työvuorot ja -tehtävät vaativat organisointia, ja lisäksi heillä on oikeus lakisääteisiin taukoihinsa. Laki määrittelee myös kasvattaja-lapsi-suhdeluvun (Varhaiskasvatuslaki 5 §). Tämän vuoksi toiminta on tiukasti organisoitua ja päiväunikäytännöistä voi olla vaikea joustaa. Tämä voi johtaa siihen, että aikataulujen noudattaminen voidaan nähdä lasten tarpeita tärkeämmäksi. (Siren-Tiusanen & Robinson 2001).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tavoitteenani oli tutkia vanhempien kokemuksia lapsensa päiväkodin kanssa tehdystä päiväuniin liittyvästä yhteistyöstä. Halusin tutkimuksellani selvittää millaiseksi vanhemmat ovat kokeneet yhteistyönsä päiväkodin henkilökunnan kanssa ja millaisia vaikutusmahdollisuuksia he ovat kokeneet itsellään olevan lapsensa päiväunien rajoittamiseen liittyen. Pyrin myös löytämään syitä päiväunen rajoittamiselle, sekä selvittämään tapoja, joilla vanhemmat ovat lapsensa päiväunia rajoittaneet. Tutkimuskysymykseni olivat seuraavat: Miksi ja miten vanhemmat rajoittavat lapsensa päiväuniaikaa päiväkodissa? Millaisiksi vanhemmat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa lapsensa päiväuniin päiväkodissa?

Pyrkimyksenäni oli tuottaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille tietoa vanhempien yhteistyökokemuksista. Samalla pyrin tuomaan esille syitä, miksi päiväunia halutaan rajoittaa, jotta ymmärrys vanhempien ja kasvattajien välillä kasvaisi.

4.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Päiväkotien päiväunikäytännöt aiheuttavat vanhempien keskuudessa paljon keskustelua. Moni vanhempi haluaa oman lapsensa kohdalla poikettavan päiväkodin normaalista unikäytännöstä. Useimmissa päiväkodeissa jonkinlainen vaikuttaminen asiaan on mahdollista. Joskus vanhempien vaatimukset kuitenkin aiheuttavat päänvaivaa henkilökunnan aikataulujen järjestämisessä, eikä joustaminen loputtomiin ole välttämättä mahdollista resurssisyistä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Halusin tutkimuksessani selvittää nimenomaan vanhempien näkökulmaa ja kokemuksia päiväunen rajoittamisesta. Samalla halusin selvittää, mitkä syyt ovat

johtaneet lapsen päiväunen rajoittamiseen, ja miten tästä on vanhempien ja perheen näkökulmasta hyödytty. Koska rajoitukset voivat aiheuttaa erimielisyyksiä vanhempien ja henkilökunnan välille, halusin selvittää myös vanhempien kokemuksia rajoituspyyntöihin liittyvästä vuorovaikutuksesta henkilökunnan kanssa.

4.2 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen osallistujat ovat anonyymeja henkilöitä, jotka ovat vastanneet internetiin kahdelle keskustelupalstalle aloitettuihin keskusteluihin. Näillä keskustelupalstoilla kirjoittajat kirjoittavat täysin anonyymisti, useimmiten ilman nimimerkkiä. Näin ollen kirjoittajat eivät ole yksilöitävissä, eikä viesteistä voida tulkita varmasti, mitkä viesteistä ovat saman kirjoittajan kirjoittamia. Vastaajista ei myöskään ole tiedossa minkäänlaisia taustatietoja. On myös mahdotonta sanoa, ovatko kirjoittajien esiintuomat kokemukset aitoja ja todenmukaisia.

Kirjoittajat halusivat tuoda vapaaehtoisesti julki kokemuksiaan liittyen lastensa päiväuneen päiväkodissa. Pohjana keskustelulle toimivat keskustelunaloitukseni, mutta vastausten muoto ja sisältö olivat hyvin vapaamuotoiset, eivätkä kaikki noudattaneet kysymyksenasettelujani kertoessaan omista kokemuksistaan aiheeseen liittyen. Vastaajien kertomukset kohdentuivat pyydetysti 4-5 -vuotiaisiin lapsiin, mutta niiden tapahtuma-ajankohdasta ei ole tietoa. Voi siis olla, että vanhempien kokemuksista on kulunut aikaa jopa useita vuosia. Tutkimuksen tekemiselle keskustelupalstoilla saatiin lupa niiden ylläpidolta.

4.3 Aineiston keruu

Aineistonkeruu toteutettiin kyselynä, joka on Tuomen & Sarajärven (2009, 71) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä. Kysely on kyseessä siksi, että se toteutettiin verkossa ja vastaajat olivat täy-

sin anonyymejä. Tämä erottaa kyselyn haastattelusta, jossa haastattelija esittää kysymykset suullisesti tiedonantajalle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tutkijan ja tiedonantajan välillä ei siis ollut minkäänlaista vuoropuhelua, ainoastaan kirjoitettu kysymys ja siihen saatu kirjallinen vastaus. Tutkija ei siis voinut ohjailla tiedonantajan vastauksenantoa esimerkiksi esittämällä tarkentavia kysymyksiä. Tästä johtuen osa saaduista vastauksista jäi melko suppeiksi, eivätkä kaikki vastaajat vastanneet kaikkiin esitettyihin kysymyksiin.

Aineisto kerättiin internetistä vauva.fi ja kaksplus.fi -keskustelupalstoilta. Aloitan itse molempiin samanlaisen keskustelun, jolla pyrin saamaan vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiini, sekä päiväunen rajoittamisen syihin, että vanhempien kokemuksiin omista vaikutusmahdollisuuksistaan oman lapsensa päiväuniin. Aloitukseni kysymyksenasettelut pohjautuivat tutkimuskysymyksiini, minkä avulla pyrin saamaan vastauksia kohdennettua juurikin tutkimiini kysymyksiin. Pyrin keskustelunaloituksessani lyhyeen ja ytimekkääseen muotoiluun, sillä liian pitkä teksti karsii vastaajia heti alkuun (Rentola 2010, 82). Materiaali kerättiin helmikuun lopussa 2017, viikoilla 9 ja 10. Annoin keskusteluihin myös vastaajien toiveesta sähköpostiosoitteen, johon omia kokemuksia on mahdollista kertoa yksityisemmin. Sinne ei kuitenkaan tullut yhtään vastausta.

Koska vastaajat näkivät ja pystyivät lukemaan myös toistensa vastauksia, olisi ollut mahdollista, että keskustelussa olisi lainattu myös aiemman vastaajan viestejä, ja näin olisi syntynyt vuoropuhelua vastaajien välillä. Näissä keskusteluissa se jäi kuitenkin hyvin vähäiseksi.

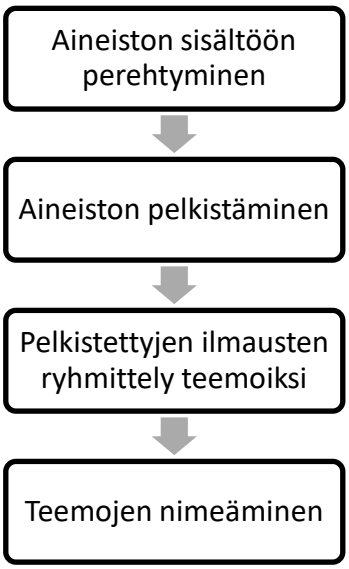
4.4 Aineiston analyysi

Aineistonkeruuni keskustelupalstoilla tuotti yhteensä 22 esittämiini kysymyksiin vastaavaa vastausta. Lisäksi sain muutamia vastauksia, jotka eivät liittyneet millään tavalla keskustelunaloitukseeni, joten poistin ne aineistostani.

Kerätyn tutkimusaineiston sisältöä pyritään kuvaamaan sanallisesti, eli tällöin tulee analyysimenetelmänä kyseeseen sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 106). Koska aineistoani lähdetään käsittelemään ilman analyysiä ohjaavaa vankkaa taustateoriaa, käytän tutkimukseni analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tämä sisällönanalyysin muoto perustuu Tuomen ja Sarajärven (2009, 112) mukaan tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavana olevasta aiheesta.

Sisällönanalyysi onkin siis laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sen avulla pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus yleisessä muodossa. Näin aineisto voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin avulla etsitään tekstistä merkityksiä. Ennen analyysia on määritettävä analyysiyksikkö (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-104, 110), joka tässä tapauksessa on ajatuskokonaisuus.

Aloitin aineiston käsittelyn keräämällä kaikki kysymyksiini vastanneet vastaukset keskustelupalstoilta kopioimalla ne sellaisinaan omaan tiedostooni. Tämän jälkeen luin koko aineiston läpi, ja poistin vielä kaksi vastausta aiheeseen liittymättömänä. Kuvio 1 kuvaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä tutkimuksessani.



Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (pohjautuen Tuomi & Sarajärven2009, 109 malliin).

4.4.1 Pelkistäminen ja koodaus

Karsittuani vastauksista pois ne, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiini, oli jäljellä 20 vastausta. Kävin vastauksia läpi yksi kerrallaan ja värikoodasin ne sen mukaan, mihin tutkimuskysymykseeni mikäkin vastaus vastasi. Koodaamalla aineistosta poimitaan tutkimukselle olennaiset ilmaukset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Laadullisessa analyysissä koodeja ei välttämättä laadita valmiiksi etukäteen, vaan ne kehittyvät analyysin edetessä (Eskola & Suoranta 2008, 155) kuten tässäkin tutkimuksessa. Aineistoa koodatessaan tutkija pyrkii katsomaan, millaisia koodauksia aineistosta nousee esiin, mutta on huomattava, että kyseessä on kuitenkin tutkijan oma konstruktio, eli koodaus on yhteydessä tutkijan ennakkoluuloihin (Eskola & Suoranta 2008, 155).

Tutkimuksessani analyysiyksikkönä oli ajatuskokonaisuus, joten koodaaminen kohdistui aineistosta poimittaviin ajatuksiin. Koodien perusteella teemoja muodostui aineistosta kolme: miksi ja miten vanhemmat rajoittavat lapsensa päiväunia päiväkodissa, millaisiksi vanhemmat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa lapsensa päiväuniin päiväkodissa ja vanhempien kuvausta päiväkodin päiväunikäytännöstä. Viimeksi mainittu muodostui tutkimuskysymysten ulko-

puolelta, sillä jotkut vastaajat toivat vastauksissaan esille lastensa päiväkodin päiväunikäytännettä. Vastauksista saattoi löytyä sisältöä jokaiseen kolmeen aihealueeseen, joten saman vastauksen osat saattoivat tulla sijoitetuksi useaan teema-alueeseen.

Seuraavaksi pelkistin eli redusoin jokaisen värikoodatun vastauksen pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistämisen avulla aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Koska analyysiyksikkönä oli ajatuskokonaisuus, olivat aineistosta muodostetut pelkistetyt ilmaukset melko laajoja ja lausemuotoisia.

4.4.2 Luokittelu ja teemoittelu

Kun aineisto oli pelkistetty, se klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Tässä vaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Ryhmittelin samaan asiaan viittaavat pelkistetyt ilmaukset yhteen. Näin sain muodostettua luokkia, jotka nimesin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tutkimuksessani luokat muodostuivat tutkimuskysymysten mukaan, eli muodostin molempiin tutkimuskysymyksiini omat yläluokat. Toiset kuvaavat päiväunirajoituksia ja niiden syitä, kun taas toiset muodostuivat vanhempien ja päiväkodin yhteistyötä kuvaamaan. Yläluokiksi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostuivat *syyt päiväunen rajoittamiselle* ja *päiväunen rajoittamisen tavat.* Toiseen vanhempien ja päiväkodin yhteistyöhön liittyvään tutkimuskysymykseen muodostuivat luokat *päiväkodin ja vanhemman välinen yhteistyö* sekä *päiväkodin suhtautuminen päiväuniin.* Lisäksi oman tutkimusaineistosta nousseen luokkansa muodosti *vanhemman näkemykset päiväunesta päiväkodissa.*

TAULUKKO 1. Teemojen muodostuminen alaluokista yläluokkiin

Yläluokat		
Syyt päiväunen rajoittumiselle	Päiväunen rajoittamisen tavat	Vanhemman näkemykset lapsen päiväunesta päiväkodissa
Alaluokat		
Nukahtamisvaikeus illalla Päivärytmin sekoittuminen	Tavat rajoittaa lapsen päiväunta	Mielipiteet päiväunikäytännöistä Muut syyt nukkumattomuudelle Syyt päiväunen rajoittamattomuudelle

Ryhmittelyn haasteena oli pelkistettyjen ilmausten monimuotoisuus: ne eivät kuvanneet samankaltaisia asioita, vaan yhteen yläluokkaan muodostuivat esimerkiksi luokat *yhteistyö vanhemman ja kodin välillä toimii* sekä *päiväkodin syitä pitäytyä omissa päiväunikäytännöissään*. Lisäksi oli havaittavissa jo mainittu kolmas luokka, joka kuvasi päiväkotien päiväunikäytäntöjä: *kuvausta päiväkodin päiväunikäytännöstä*. Koska tämä ei kuitenkaan kuulunut tutkimuskysymyksiin, jätin luokan tässä vaiheessa suuremman analyysin ulkopuolelle.

Pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelyn jälkeen aloitin vastausten teemoittelun saatujen luokkien avulla. Teemoittelu jatkui täysin aineistolähtöisenä, eli teemojen pohjalla ei ollut teoreettisia olettamuksia tai pohjatietoja. Tässä vaiheessa muokkasin vielä teemojen nimiä kuvaavammiksi, sekä siirtelin alaluokkia hieman paremmin yhteensopiviksi.

Klusteroinnin jälkeen edetään abstrahointiin, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan sen perusteella teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnilla tarkoitetaankin käsitteellistämistä, ja sen avulla edetään kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja niiden kautta johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.) Tutkimuksessani yläluokista *positiivinen yhteistyö*

vanhemman ja päiväkodin välillä ja *negatiiviset ilmaukset vanhempien ja päiväkodin välillä* muodostui pääluokka *päiväkodin suhtautuminen*. Yläluokat *syyt päiväunen rajoittamiselle* ja *päiväunen rajoittamisen tavat* muodostivat pääluokan *päiväunen rajoittaminen*, joka kuvaa kokonaisuudessaan sitä, miten vanhemmat haluavat lapsensa päiväunihetken järjestettävän päiväkodissa ja perusteluita näille valinnoille.

Lopuksi teemoittelin vielä *vanhempien ja päiväkodin päiväuniyhteistyötä* kuvaavat ilmaukset kahteen vastakkaiseen teemaan: *positiivisiin yhteistyökokemuksiin* ja *negatiivisiin yhteistyökokemuksiin*. Ne sisältävät kaikki aineistosta poimitut yhteistyötä eri tavoin kuvaavat ilmaukset pelkistämättöminä, aitoina aineistoesimerkkeinä.

4.5 Eettiset ratkaisut

Aineistonkeruu tapahtui julkisella ja anonyymillä keskustelupalstalla internetissä. Aloitin itse keskustelut, joista aineisto kerättiin. Keskustelunaloituksessa kerroin selkeästi kyseessä olevan opinnäytetyöhöni liittyvä tutkimus. Lisäksi kerroin opiskelualani ja yliopistoni, joiden avulla toin esiin institutionaalisen asemani (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125). Pohdin omalla nimellä ja yhteystiedoillani esiintymistä, mutta en kokenut sitä järkeväksi vaihtoehdoksi keskustelupalstan suosittuuden vuoksi. Keskusteluun lisänä antamani sähköpostiosoite oli muotoa päiväunitutkimus@gmail.com ja tehty ainoastaan tutkimuksen tarkoitukseen, jotta säilytin yksityisyyteni.

Keskustelunaloitusta luodessa tarkassa pohdinnassa oli se, millainen kirjoitustyyli aloituksessa tulisi olla. Kirjoitukset keskustelupalstalla ovat hyvin vapaamuotoisia ja runsaasti puhekielisiä, kuten saamani vastauksetkin. Kielen muodollisuuden aste valitaan internetissä käyttötilanteen mukaan, mutta ensimmäisellä yhteydenottokerralla suositellaan huolellisessa kirjakielessä pitäytymistä (Aalto & Uusisaari 2009, 75). Tämän vuoksi päädyin huolelliseen ja asi-

alliseen kirjakieliseen kirjoitusasuun: edustanhan itseni lisäksi myös yliopistoani.

Ennen keskustelujen aloituksia pyysin keskustelupalstojen ylläpidoilta sähköpostitse luvan tutkimuksen tekemiseen. Aloitin keskustelut luvan saatuani. Ilmoitin keskustelunaloituksessani ajan, jonka aikana tutkimusaineisto kerätään keskusteluista, sillä tämänkin jälkeen keskustelut jäivät vapaasti elämään keskustelupalstalla. Aineistoni säilyy siis näiden keskustelujen muodossa internetissä mahdollisesti vielä useita vuosia.

Tutkittavat tiesivät osallistuvansa tutkimukseen ja heidän vastaamisensa perustui täysin vapaaehtoisuuteen. He esiintyivät ilman nimimerkkejä ja heistä on tiedettävissä vain se, mitä he itse keskusteluun kirjoittivat. Myös puhe päiväkodeista, joihin vastaajien kokemukset kohdentuivat säilyi anonyyminä, eikä päiväkotien nimiä mainittu yhdessäkään viestissä.

5 TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelen tutkimukseni tuloksia. Tulokset on jaettu tutkimuskysymysten mukaisesti kappaleisiin. Lopuksi esitän taulukon vanhempien yhteistyökokemuksista päivähoidon henkilökunnan kanssa tehdystä päiväuniyhteistyöstä.

5.1 Vanhempien asettamat päiväunirajoitukset

5.1.1 Vanhempien syyt rajoittaa lapsen päiväunta

Vanhempien syyt rajoittaa lastensa päiväunta päiväkodissa olivat melko yhtenevät. Vanhempien kertomat rajoittamisen syyt voitiin jakaa kahteen luokkaan. Kaikki vanhempien kertomat syyt rajoittaa lapsensa päiväunta lukeutuivat näihin luokkiin.

Vanhemmat kokivat päiväunien nukkumisen, tai niiden pitkän pituuden aiheuttavan *nukahtamisvaikeuksia illalla* (14 vastausta) sekä *sekoittavan lapsen päivärytmiä* (4 vastausta). Vanhemmat kokivat, että lapsi ei tarvitse enää päiväunia ja niiden nukkuminen viivästyttää nukahtamista illalla. Päiväunen tarpeettomuutta kuvattiin sillä, ettei lapsi ole päivällä väsynyt. Päiväunen nukkuminen aiheuttaa vanhempien kuvaamien kokemusten mukaan esimerkiksi puolille öin valvomista, mikä vaikuttaa koko perheen, myös vanhempien nukkumaanmenoajankohtaan illalla. Vanhemmat kertoivat lasten valvovan illalla jopa kahteentoista illalla niinä päivinä, jolloin päiväunet oli päiväkodissa nukuttu. Tämä johtaa lapsen liian lyhyisiin yöuniin, sillä aamuherätykset ajoittuvat kello kuuden ja seitsemän välille aamuisin. Tästä seuraa väsymyskierre, joka johtaa päiväväsymykseen ja aiheuttaa päiväunen tarpeen sekä lopputuloksena päivärytmin sekoittumisen. Yksi vanhemmista kertoi, että lapsen kokonaisunimäärä jää päiväunien kanssa vähäisemmäksi, kuin ilman niitä.

Suurin osa vanhemmista toi vastauksissaan vahvasti esille sen, etteivät he koe 4–5-vuotiaiden lastensa tarvitsevan enää päiväunia. Vastausten mukaan nämä lapset eivät nuku päiväunia enää ollenkaan kotona ollessaan ja tämän vuoksi vanhemmat kokevat, ettei päiväunia tarvita myöskään päiväkodissa.

Vanhemmat kertoivat myös syitään olla rajoittamatta lapsensa päiväunta. Nämä vastaukset tukevat rajoittamisen kannalla olevien vanhempien kokemuksia mielestäni hyvin. Syitä olla rajoittamatta päiväunta mainittiin kaksi. Toinen vanhempi kertoo, että lapsi saa nukkua joustavan rytmin vuoksi yöllä tarpeeksi, eikä pienet päivätorkut sekoita rytmiä. Toinen vanhempi kertoo rajoittamattomuuden syyksi sen, että lapsi menee ajoissa nukkumaan päiväunista huolimatta. Iltanukahtamisen ja päivärytmin sekoittumisen teemat siis näkyivät näissä vastauksissa käänteisesti.

5.1.2 Vanhempien tavat rajoittaa lapsen päiväunta päiväkodissa

Vanhempien tavat rajoittaa päiväunta jakautuivat kahteen luokkaan: joko päiväuni kiellettiin lapselta kokonaan tai sen kestoa rajoitettiin vanhemman toivomalla tavalla. Yksi vanhempi kertoi rajoittaneensa nelivuotiaansa unta siten, että lapsi *herätetään päiväunilta pienten torkkujen jälkeen,* jos hän sattuu lepohetkellä nukahtamaan. Pidempi nukkuminen vaikeutti perheen iltanukahtamista. Toinen vanhempi on päätynyt *rajoittamaan lapsen unta puoleen tuntiin.*

5.2 Vanhempien kokemuksia päiväuniin kohdistuvasta yhteistyöstä päiväkodin henkilöstön kanssa

Vanhempien kokemukset päiväuniin liittyvästä yhteistyöstä päiväkodin henkilöstön kanssa oli jaettavissa kahteen teemaan: negatiivisiin ja positiivisiin yhteistyökokemuksiin. Negatiivisia kokemuksia tuli ilmi enemmän (n=9) kuin positiivisia (n=4). Kuvaukset olivat hyvin paljolti ääripäihin jakautuneita. Negatiivisissa vastauksissa nousi vahvasti esiin päiväkodin haluttomuus ottaa vanhempien pyyntöjä huomioon. Vanhemmat kokivat myös saaneensa kritiikkiä toiveistaan ja valinnoistaan päiväkodin henkilöstöltä. Vanhemmat ovat koke-

neet saavansa jopa paheksuntaa lapsensa päiväunettomuudesta. Päiväkodit eivät ole halunneet joustaa omista käytännöistään, minkä vuoksi vanhempien toiveita ei ole lähdetty toteuttamaan. Myöskään jo esitettyjä ja sovittuja toiveita ei aina noudatettu, vanhempien toistuvista pyynnöistä huolimatta.

TAULUKKO 2. Vanhempien yhteistyökokemusten (n=15) jakautuminen positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin.

Positiivinen yhteistyö vanhemman ja päiväkodin välillä	**Negatiivinen yhteistyö vanhemman ja päiväkodin välillä**
-päiväkoti otti rajoituksen tosissaan, joustavuus *-hoitajat ymmärsivät rajoituspyynnön ja noudattivat sitä* *-päiväkoti suhtautuu hyvin herättämispyyntöihin* *-päiväkoti tarjosi mahdollisuutta herätykseen 45 min jälkeen*	*-hoitajat eivät noudata vanhemman pyyntöjä* *-päiväkoti ei suostu joustamaan päiväunista yhtään* *-päiväkodissa ei kunnioiteta unettomuustoivetta vanhemman rajoitustoivetta ei kunnioiteta päiväunettomuustoivetta ei aina noudatettu* *-päiväkoti pakottaa päiväuniin, vanhempaa ei kuunnella* *-vanhempi hyväksyy tilanteen (että lapsi nukkuu), hoitajat joutuvat kärsimään lapsen väsymyksestä päiväunien takia (väsymys- ja unettomuuskierre)* *-päiväkoti paheksui nukkumattomuutta, heidän mielestään piti nukkua* *-kritiikki päiväunettomuudesta* *- kokee olevansa huono vanhempi, kun yrittää rajoittaa unta päiväkodissa, henkilökunta aliarvioi*

Jotkut vanhemmista kokivat, että päiväkoti pakottaa lapsen päiväuniin käytännöillään. Koska rajoituspyyntöihin ei suostuta, kertoi yksi vanhempi tulleensa siihen tulokseen, että lapsi saa nukkua päiväunet ja hoitajat joutuvat kärsimään väsyneen lapsen kiukkuisuudesta, joka johtuu päiväunien aiheuttamista univaikeuksista ja niistä seuranneesta väsymyskierteestä; *jättämällä pakkounet pois heilläkin voisi olla mukavampaa, mutta ei sitten*.

Vanhemmilla oli myös positiivisia yhteistyökokemuksia. Vanhemmat kertoivat päiväkotien ottavan päiväuniin liittyvät pyynnöt tosissaan ja noudattavan niitä vanhemman pyynnön mukaan. Suhtautuminen herätys- ja unetto-

muuspyyntöihin oli ollut positiivista. Yhdessä tapauksessa päiväkoti oli tullut vanhemman unitoiveissa vastaan ja tarjonnut mahdollisuutta herättää lapsi kesken unien, jotta perheen haastaviin iltanukahtamistilanteisiin olisi saatu helpotusta. Vanhempi itse ei kuitenkaan tässä tapauksessa ollut lähtenyt tarjoukseen mukaan.

7 POHDINTA

Tässä kappaleessa tarkastelen tämän tutkimuksen tuloksia ja vertaan niitä aiempiin tutkimuksen aiheita käsitteleviin tutkimuksiin. Pohdin myös tutkimuksen eettisyyteen liittyviä seikkoja. Lisäksi perustelen aiheen valintaa, sekä pohdin aineistonkeruutavan luotettavuuteen liittyviä mahdollisia ongelmakohtia. Lopuksi esittelen mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Päiväkotien päiväunikäytännöistä on melko vähän aikaisempaa merkittävää tutkimusta. Lasten päiväunen tarpeesta on tehty tutkimusta, jolla sen tarpeellisuutta on pystytty perustelemaan. Näissä tutkimuksissa kuitenkin päiväkodin rooli on jätetty tutkimusten ulkopuolelle. Päiväkotien päiväunikäytäntöjen perustelua en aineistoa etsiessäni juurikaan löytänyt. Päiväkotien varhaiskasvatussuunnitelmissa päiväunikäytäntöä perusteltiin lapsen levon ja rauhoittumisen tarpeella hektisessä ja virikkeellisessä ympäristössä vietettävän päivän keskellä. Myöskään perheiden näkökulmasta päiväkotien päiväunien vaikutuksiin ei ole Sinclairin ym. (2016) mukaan systemaattista ja julkaistua tutkimusta (Sinclair ym. 2016, 12-18).

Aloittaessani tutkimustani osasin odottaa päiväunirajoitusten syiden painottuvan iltanukahtamisen vaikeudella perusteluun. Aiemman, Weissbluthin (1995) tekemän tutkimuksen mukaan suurin osa vanhemmista kertoi päiväuni-

en lopettamisen syyksi päiväkodin tai esikoulun (tutkimuksessa terminä preschool) aikataulujen ja päiväunen yhteensopimattomuuden (60 %). Tämä ei kuitenkaan sovellu suomalaiseen päiväkotiympäristöön, jossa päiväunille on aikataulutettu oma hetkensä. Loput kertoivat syyksi iltanukahtamisen viivästymisen (30 %) ja muuttuneen perhetilanteen tai kuormittavan tapahtuman, kuten esimerkiksi avioeron tai sisaruksen syntymän (10 %). (Weissbluth 1995, 86.)

Tämä oletus toteutuikin myös omassa tutkimuksessani, sillä (87,5 %) vanhempien kertomista syistä rajoittaa lapsensa päiväunta oli juurikin iltanukahtamisen vaikeus. Loput vanhemmat kertoivat syyksi päivärytmin sekoittumisen, mikä on syynä hyvin läheisessä yhteydessä iltanukahtamisen vaikeuden kanssa. Tuloksissa tulee kuitenkin huomioida sen hyvin pieni otoskoko.

Tutkimukseen vastanneet vanhemmat perustelivat päiväunen pois jättämistä iltaunivaikeuksilla. Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että suurimpia taustatekijöitä lasten nukahtamisvaikeuksille illalla on perheen sisäinen epäjärjestelmällisyys, äidin masennus ja perheen aikataulut. Erityisesti vanhemman rajojen asettamisen vaikeus aiheuttaa lapselle vaikeuksia nukahtaa iltaisin. (Tikotzky & Shaashua 2012, 185–192; Siren-Tiusanen & Robinson 2001).

Useimmat tutkimukseeni vastanneista vanhemmista kertoi kieltäneensä tai halunneensa kieltää lapseltaan päiväunet kokonaan; vain muutama oli ensisijaisesti toivonut ainoastaan lapsensa päiväunen kestoa rajoitettavan, eli lapsen herätettävän tietyn uniajan jälkeen. Omien päiväkotityöskentelykokemusteni mukaan rajoitetut päiväuniajat ovat olleet kuitenkin melko yleisiä. Onkin mahdollista, että päiväunen keston rajoitukseen päädytään kompromissina, jos päiväkodin unikäytänteet eivät mahdollista päiväunen jättämistä lapselta pois kokonaan.

Vanhempien kertomusten perusteella kokemukset päiväuniyhteistyöstä päiväkodin henkilöstön kanssa oli jaettavissa selkeästi positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin. Kokemukset olivat siis hyvin vahvasti eriäviä. Useiden kokemusten mukaan päiväkodin henkilöstö ei halua vastata vanhemman päiväuniin liittyviin toiveisiin ja pyyntöihin, tai niitä ei lupautumisesta huolimatta noudateta. Vanhemmat kertoivat myös kokeneensa kritiikkiä ja arvostelua hen-

kiloöstöltä päiväunitoiveisiin liittyen. Yhteistyö ei siis suju mutkattomasti ja aiheuttaa vanhemmissa tyytymättömyyttä, eikä vanhempien osallisuuden tavoite toteudu päiväuniyhteistyön osa-alueella.

Tässä tutkimukseni tulokset mukailevat siis hyvin Paletti-tutkimuksen (2009) tutkimustuloksia, joiden mukaan perushoitotilanteisiin liittyvät erimielisyydet synnyttävät ristiriitatilanteita vanhempien ja päiväkodin henkilöstön välille (Poikonen & Lehtipää 2009, 75-77).

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tämän tutkimuksen eettisyyden pohdinta perustuu Tuomen & Sarajärven (2009) esittämiin hyvän tutkimuksen kriteereihin. Niiden perustana on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. Tutkimuksen raportoinnissa korostuu käytettyjen lähteiden luoma teoreettinen pohja tutkimukselle ja tutkimuksen perustelu käytettyjen lähteiden kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–127.)

Tutkimukseni aihe valikoitui huomattuani päiväkodeissa päiväuniin liittyvän keskustelun ja ristiriidan henkilöstön ja vanhempien välillä. Aihetta pohtiessani törmäsin keskustelupalstalla hyvin kärkkäisiin kommentteihin siitä, kuinka vanhemmat haluavat ettei heidän lapsensa nuku päiväunia, ja kuinka muun muassa "päiväkodin päiväunet pilaavat elämämme". Halusinkin lähteä tutkimaan, kuinka vanhemmat todellisuudessa kokevat lapsensa päiväuniin liittyvät käytännöt, sekä miten he perustelevat rajoituksiaan. Koska kasvatusyhteistyö on merkittävä osa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2017), otin mukaan tutkimukseeni myös päiväuniin liittyvät yhteistyökysymykset ja -kokemukset.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmään liittyvää pohdintaa kävin enemmän jo luvuissa 4.3 ja 4.5. Aineistonkeruumenetelmäni eettisyys aiheutti

pohdintaa alusta saakka, sillä siihen liittyy monenlaisia epävarmuustekijöitä. Tämä johtuu tiedonantajien täydellisestä anonymiteetistä sekä aineistonkeruupaikan, eli keskustelupalstan julkisuudesta ja suosittuudesta. Tiedonkeruutapani mahdollisti vastaajille trollauksen, eli tässä tapauksessa valheellisen informaation antamisen. Kokemusten todellisuuspohjasta ei ole millään tavalla mahdollista varmistaa.

Vastaajat olivat tietoisia vastaustensa tutkimuskäytöstä, sillä heitä informoitiin asiasta keskustelunaloituksessa. Vastaaminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen, mutta vastaajilla ei keskustelupalstan käytännöistä johtuen ollut mahdollisuutta poistaa vastaustaan enää sen lähetettyään.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Päiväkodeissa vallitsevista päiväunikäytänteistä on hyvin vähän tutkimustietoa varhaiskasvatuksen tiedeyhteisössä. Aihe kuitenkin herättää paljon ajatuksia varhaiskasvatuksen kentällä sekä vanhempien keskuudessa, eikä molempia osapuolia tyydyttäviä toimintamalleja ole aina helppoa löytää. Tutkimus antaa melko yksipuolisen kuvan aiheesta, sillä se käsittelee vain vanhempien näkemystä päiväuniyhteistyöstä. Yhteistyön toisen osapuolen, eli päiväkodin henkilöstön näkemys asiaan puuttuu tutkimuksesta kokonaan. Jotta yhteisymmärrystä vanhempien ja päiväkodin henkilöstön pystyttäisiin lisäämään, tulisi tutkimuksessa kuulla molempien osapuolten näkemyksiä vuorovaikutustilanteista.

Tutkimuksen aineiston keruun toteuttaminen nettikeskustelupalstoilta luo oman osansa tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa, sillä kokemusten aitoutta ei voi varmistaa. Kuitenkin aihe ja kysymykset ovat hyvin spesifejä, joten on melko todennäköistä, että valekokemuksia ei keskusteluun olisi tultu kirjoittelemaan. Osa vastauksista oli hyvin kärjistettyyn tyyliin kirjoitettuja, mikä näkyi tekstin piirteissä esimerkiksi ehdottomuutena (Rentola 2010, 49). Ne voivat siis

tunnepohjaisina sisältää liioittelua ja täten vääristää kokemusten ja niiden taustalla olevien tilanteiden kuvausten aitoutta.

Päiväunet ja niihin liittyvät käytännöt herättävät kokemukseni mukaan paljon keskustelua vanhempien lisäksi päiväkotien henkilöstön keskuudessa kentällä. Tutkimuksen täydennykseksi olisikin hyvä tutkia myös heidän kantaansa aiheeseen, jotta siitä voitaisiin muodostaa kokonaiskuva. Itse päiväunikäytäntöjä voisi olla lähitulevaisuudessa aika punnita uudelleen ja varmistaa, että niitä pystytään perustelemaan asianmukaisesti. Päiväunikäytänteiden tulisi pyrkiä vastaamaan asiakasperheen toiveita ja ensisijaisesti muistaa tärkeimmän, eli lapsen etu.

LÄHTEET

Aalto, T. & Uusisaari, Y. 2009. Nettielämää. Sosiaalisen median maailmat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa. Vanhemmuuden ja yhteiskunnallisen kasvatuksen suhde vanhempien puheessa. Helsinki: Gaudeamus.

Alasuutari, M., Karila, K., Alila, K. & Eskelinen, M. 2014. Vaikuta varhaiskasvatukseen. Lasten ja vanhempien kuuleminen osana varhaiskasvatuksen lainsäädäntöprosessia. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Foot, H., Howe, C., Cheyne, B., Terras, M. & Rattray, C. 2002. Parental Participation and Partnership in Pre-school Provision. International Journal of Early Years Education 10 (1), 6–19.

Fukuda, K. & Sakashita, Y. 2002. Sleeping Pattern of Kindergartners and Nursery School Children: Function of Daytime Nap. Perceptual and Motor Skills (94), 219-228.

Hughes, P. & Mac Naughton, G. 2000. Consensus, Dissensus or Community: the politics of parent involvement in early childhood education. Contemporary Issues in Early Childhood education 1 (3), 241–258.

Jyväskylän kaupungin Päivähoito ja Esiopetus. Päiväkotien yksikkökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat. http://www.jyvaskyla.fi/paivahoito/paivakodit. Luettu 25.4.2017.

Karila, K. 2005. Vanhempien ja päivähoidon henkilöstön keskustelut kasvatuskumppanuuden areenoina. Kasvatus 36 (2), 285-298.

Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A R. & Rasku-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Karila, K. & Nummenmaa, A. R. 2001. Matkalla moniammatillisuuteen. Kuvauskohteena päiväkoti. Helsinki: WSOY.

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta - Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Stakes. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuu puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoidon diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Tampere University Pres. Väitöskirja.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Juva: Bookwell Oy.

Nichols, S., Nixon, H., Pudney, V. & Jurvansuu, S. 2009. Parents resourcing children's early development and learning. Early Years, 29 (2), 147–161.

Poikonen, P-L. & Lehtipää, R. 2009. Päivähoidon ja kodin jaettu kasvatustehtävä: kasvatuskumppanuus perheen voimavarana, Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Porter, L. 2008. Teacher-Parent Collaboration: Early Childhood to Adolescence. Camberwell, Victoria, Australia: ACER Press.

Rentola, M. 2010. Vaikuta mediassa. Kirjoittamisen keinot tutuiksi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 117(10), 1086–1092.

Sinclair, D., Staton, S., Smith, S., Pattinson, C., Marriot, A. & Thorpe, K. 2016. What parents want: parent preference regarding sleep for their preschool child when attending early care and education. Sleep Health 2 (1), 12–18.

Siren-Tiusanen, H. 2002. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa Helenius, A., Karila, K. & Munter, H. Pienet päivähoidossa. Helsinki: WSOY.

Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmissään. Näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittuvuuteen. Kopi-Jyvä Oy. Väitöskirja.

Siren-Tiusanen, H. & Tiusanen, E. 2002. Päivärytmi ja toiminnan rakentuminen. Teoksessa Helenius, A. , Karila, K. & Munter, H. Pienet päivähoidossa. Helsinki: WSOY.

Siren-Tiusanen, H. & Robinson, H. 2001. Nap schedules and sleep practices in infant-toddler groups. Early Childhood Research Quarterly 16 (4), 453–474.

Staton, S., Simon, S. & Thorpe, K. 2015. "Do I Really Need a Nap?": The Role of Sleep Science in Informing Sleep Practices in Early Childhood Education an Care Settings. Translational Issues in Psychological Science 2015 1 (1), 32-44.

Tampereen kaupungin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen laatulupaus. http://www.tampere.fi/paivahoito-ja-koulutus/paivahoito/tietoa-varhaiskasvatuksesta/laatu.html. Luettu 24.5.2017.

Tikotzku, L. & Shaashua, L 2012. Infant sleep and early parental sleep-related cognitions predict sleep in pre-school children. Sleep Medicine 13 (2), 185-192.

Tikotzky, L. & Sadeh, A. 2001. Sleep Patterns and Sleep Disruptions in Kindergarten Children. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 30 (4), 581-591.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatuslaki 36/1973. Luettu 20.4.2017. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2017. Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. Luettu 25.4.2017.

Weissbluth, M. 2015. Healthy Sleep Habits, Happy Child. USA: Ballantine Books Trade Paperback.

Weissbluth, M. 1995. Naps in Children: 6 Months–7 Years. Sleep 18 (2), 82–87. American Sleep Disorders Association and Sleep Research Society.

Weissbluth, M. 1987. Healthy Sleep Habits, Happy Child. USA: Ballantine Books Trade Paperback.

LIITTEET

Liite 1. **Keskustelunaloitus**

4-5 -vuotiaiden lasten päiväunien rajoittaminen päiväkodissa, millaisia kokemuksia teillä vanhempina on?

Moikka! Olen opinnäytetyötäni tekevä pian valmistuva lastentarhanopettajaopiskelija Jyväskylän yliopistolta. Tutkin vanhempien kokemuksia päiväkotien päiväunikäytännöistä, lasten päiväunien rajoittamisesta, sekä vanhempien kokemuksia vaikutusmahdollisuuksistaan näihin käytäntöihin liittyen.

Olisin siis kiinnostunut kuulemaan syitänne siihen

-miksi olette halunneet rajoittaa lapsen päiväunia päiväkodin unikäytännöstä poiketen, sekä sen,

-mikä merkitys tällä rajoituksella on ollut?

-millaisiksi olette vanhempina kokeneet vaikutusmahdollisuutenne lasten päiväuniin liittyen päiväkodissanne

Minua kiinnostaa myös kuulla, miten päiväkodissa on tähän suhtauduttu. Kaikenlaiset kokemuksenne aiheesta ovat hyvin tervetulleita. Kerään tutkimusaineistoni tästä keskustelusta viikkojen 9-10 aikana. Kiitos jo etukäteen arvokkaista kokemuksistanne!

Liite 2 **Näytteitä vastauksista**

Vastaaja 1

Meillä lapset 5v ja 6v. Ovat olleet päiväkodissa 2v ja 3v alkaen. Päiväkodin ryhmässä se käytäntö, että kuunetelevat ensin unisadun (CD-levyltä, minusta olisi mielekkäämpää, jos satu luettaisiin ääneen) ja sitten kuuntelevat unimusiikkia (tuululaulu Cd tai rauhallista klassista musiikki) yhteensä n.45min sen jälkeen ne jotka eivät ole nukahtaneet saa nousta rauhallisiin leikkeihin. 1½ tunnin jälkeen nukkarin ovet avataan ja rauhalliset leikit saa vaihtua äänekkäisiin. 2h jälkeen käydään herättämässä viimeisimmätkin välipalle.

Meidän lapsille systeemi sopii hyvin. Molemmat ovat lopettaneet päiväunet n.4 vuotiaana syntymäpäivän välillä. Lopettamisvaiheessa on ollut tympeä jakso, jolloin joko nukahtavat päiväkodissa ja eivät meinaa kotona millään saada illalla unen päästä kiinni tai eivät nuku päiväkodissa ja ovat illalla kiukkuisia ja väsyneitä ennen nukkumaanmenoaikaa, mutta muutamassa kuukaudessa tilanne on tasoittunut ja unet jääneet kokonaan pois ja illan väsykiukku tasoittunut.

Tuohon välivaiheeseen tarjottiin mahdollisuutta, että olisivat herättäneet lapset aina 45min levon jälkeen, jotta uusi päiväuneton rytmi olisi löytynyt nopeammin, mutta emme halunneet tätä, kun tuntui, että ei oikein tiedä onko illalla pirteänä hilluvat vai yliväsyneenä kitisevät lapset parempi ratkaisu.

Isompi on nyt eskarissa ja siellä kaikki kuuntelee satua (henkilökunta lukee) n.½ tuntia jonka jälkeen on 15min hiljainen hetki ja sitten nousevat leikkimään. Ne jotka ovat nukahtaneet saa jää nukkumaan vielä max tunniksi, mutta äänimaailmaa ei hiljennetä ja leikkitilan nukkamatilan välinen ovi on auki (eli yksi henkilö valvoo, sekä nukkuvia, että hereillä olijoita) . Meille tämä sopii hyvin, kun lapsi ei enää nukahda, mutta jaksaa kuitenkin päivän paremmin, kun huilaa hetken.

Vastaaja 2

Poika ei ole kotona nukkunut päiväunia neljä vuotiaasta asti koska ei ole päivällä väsynyt. Illalla saa nukkumaan kasilta. Ei päiväkodissa käydessä niin helposti nuku aikaisin. Mielestäni ei tarvitse päiväunia mutta päiväkodissa nukkuu.

Vastaaja 3

Lapseni nukkui päiväkodissa eskariin asti. Ei ongelmia, ja meni nukkumaan ajoissa kotonakin ihan ilman patistelua. Aamuisin heräsi itse pirteänä, ei tarvinnut herätellä.

Vastaaja 4

Lapseni päiväkodissa on pakkopäiväunet, jokainen on siellä nukkarissa 1.5 h ajan. Poikkeuksena ovat ne eskarilaiset, jotka ovat vain eskarissa, he saavat jäädä tunniksi leikkimään ennen kuin heidät haetaan kotiin.

Oma 5v ei nuku päiväunia lomilla tai viikonloppuisin, mutta päiväkodissa on pakko. Rauhallinen lapsi ei metelöi, ei pistä vastaan, vaan tyytyy kohtaloonsa ja nukahtaa tylsyyteen. Illalla häntä ei nukuta enkä usko pakkonukuttamiseen, joten valvomme yhdessä puolilleöin. Aamulla on herätys klo 6, jolloin lapsi on tietenkin täydessä unessa. Vien hänet käytännössä nukkuvana päiväkotiin, jossa hoitajat saavat kestää pakkopäiväunien seuraukset. Lapsi kitisee, valittaa, aamupala ei maistu, mikään ei ole kivaa ja usein hän käpertyy patjalle lepäämään ennen lounasta. Päiväunet hän nukkuu pitkään ja hoitajat sanovat moneen kertaan, että tälle lapselle ne ovat todella tarpeen, kun hän ei muuten jaksa päivähoidossa. Hienoa, koska illalla meillä taas valvotaan, vaikka hoitajien mielestä minun pitäisi nukuttaa lapsi ajoissa. Mutta kun uni ei tule käskien!

Viikonlopuisin lapsi nukkuu noin 8 asti, ei nuku päiväunia ja jaksaa varsin hyvin noin klo 20 asti, jolloin nukahtaa nukuttamatta. Maanantaina aamulla hän on vielä puolipirteä ja hoidossa sanotaankin, että nyt näet, miten hyvä lapsen on olla, kun hän menee ajoissa nukkumaan, mutta sitten on taas pakolliset iltapäiväunet ja rumba jatkuu.

Olen hyväksynyt tämän, koska kurjimman osan saavat hoitajat. Heillä on yksi lapsi, joka on täysin vetämätön ja tarvitsee siksi käytännössä yhden hoitajan ajan kokonaan. Jättämällä pakkounet pois heilläkin voisi olla mukavampaa, mutta ei sitten.

Vastaaja 5

Meidän lapsen piti myös olla nukkarissa tunti kuuntelemassa satua ja vähintään puoli tuntia hiljaa paikoillaan lisäksi, ennen kuin pääsi pois.

Lopulta lapsi rupesi kunnolla vääntämään vastaan ja nukkarihetket olivat yhtä taistelua. No, minä en tälle mitään mahtanut. Lapsi ei tarvinnut päikkäreitä, mutta päiväkoti ei suostunut joustamaan yhtään. Ymmärrän todellakin esim. puolen tunnin rauhoittumishetken, mutta en tuntikausia jatkuvaa kidutusta jossa kärsii koko ryhmä.

Ja jos aamulla aikainen herätys, lisäksi vanhempikin menee nukkumaan jo viimeistään yhdeksältä, niin onko reilua että koko perhe joutuu valvomaan yhden lapsen pakkonukutuksen vuoksi?