

**Lapsen nukahtamisen tukemiseen käytetyt keinot
Forssén Ehrlinin unisadussa "Kani joka tahtoi nukahtaa"**

Elena Karjula

Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma
Kevätlukukausi 2023
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Karjula, Elena. 2023. Lapsen nukahtamisen tukemiseen käytetyt keinot Forssén Ehrlinin unisadussa "Kani joka tahtoi nukahtaa". Varhaiskasvatustieteen kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 31 sivua. Arvosana 5.

Lapsen nukuttamistilanteet voivat olla äärimmäisen uuvuttavia tilanteita vanhemmille, jos lapsi ei nukahda monista yrityksistä huolimatta. Lapsen riittävän unen saannin turvaaminen on ensiarvoisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Yksi riskitekijä varhaiskasvatukseen lapsen riittävälle unen saannille on nukahtamisen viivästyminen silloin, kun aamulla täytyy herätä varhain esimerkiksi päiväkotiin. Moni vanhempi on kokenut saavansa apua lapsen nukahtamisen tukemiseen valtavien suosien saaneesta Carl-Johan Forssén Ehrlinin unisadusta "Kani joka tahtoi nukahtaa" (2015). Tässä tutkimuksessa selvitin, mitä lapsen nukahtamista tukevia tekijöitä kyseisessä kirjassa on käytetty. Tutkimusmenetelmänä käytin laadullista sisällönanalyysia.

Tutkimuksen tulokset voidaan tiivistää yhdeksään erilliseen lapsen nukahtamista tukevaan tekijään. Yksilöinti on keino, jolla lapsi huomioidaan sadussa henkilökohtaisella tasolla esimerkiksi käyttämällä lapsen omaa nimeä. Samojen sanojen ja lauseiden toistoa käytetään runsaasti kirjan tehokeinona, ja suurin osa kirjan kokonaispituudesta muodostuu toistosta. Yksitoikkoisen juonen liittäminen toistoon luo kirjaan hypnoottisen tunnelman, joka yhdistyy sadun lomassa tehtäviin meditatiivisiin harjoituksiin. Myös kirjan kuvitus noudattaa samaa rauhallisen pelkistettyä linjaa. Uneen assosioituja sanoja ja kielikuvia käytetään tekstissä runsaasti, ja teksti luetaan aaltoilevalla luku-tyylillä välillä sanoja painottaen ja välillä lukunopeutta hidastaen. Välillä lukemisen katkaisevat kohdat, joissa lukijaa kehoitetaan haukottelemaan syvään. Läpi kirjan lapsi pyrittään vakuuttamaan siitä, että hän tulee nukahtamaan kirjaa kuunnellessaan.

Tulokset voivat hyödyttää lasta nukuttavia vanhempia tai varhaiskasvatuksen työntekijöitä, jotka haluavat soveltaa kirjassa käytettyjä keinoja nukuttamistilanteissa. Tuloksista voi olla apua myös unisatujen kirjoittajille.

Asiasanat: lapsen nukahtamisen tukeminen, unisatu, varhaiskasvatus, nukuttaminen

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	4
2 LAPSI JA UNI	6
2.1 Unen merkitys lapselle	6
2.2 Varhaiskasvatuskäisen lapsen unen tukeminen	9
3 LASTENKIRJALLISUUS TUTKIMUKSEN KOHTEENA	12
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
4.1 Aineiston kuvailu.....	14
4.2 Tutkimustehtävä ja aineiston analyysi.....	16
4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	18
5 TULOKSET	21
6 YHTEENVETO JA POHDINTA	26
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Lasten nukuttamistilanteet voivat olla vanhemmille todella haastavia tilanteita, mitä kuvastaa seuraava katkelma asian kanssa kamppailevan äidin kirjoituksesta. Lainaus on peräisin Terveyskirjaston artikkelista, jossa lastenpsykiatri antaa vanhemmille neuvoja lasten kasvattamisen pulmiin liittyen.

Minulla on neljä- ja kaksivuotiaat tyttäret. Äitiytteni kipukohdaksi on muodostunut lasten nukuttaminen yöunilleen. Se on vaikeaa etenkin esikoisen kanssa. Muuten kohtalaisen rauhallinen lapsi alkaa oman kikatus- ja hyöriäesityksensä, joka päättyy nukuttajan hermojen menemiseen. Löydän itseni uhkailemasta lasta: sanon lähteväni pois tai kutsuvani naapurin sedän nukuttamaan häntä. ... (Terveyskirjasto, 2021.)

Yksi tämän tutkimuksen tarkoituksista on tarjota vinkkejä esimerkin kaltaisessa tilanteessa oleville vanhemmille. Kandidaatintutkielmani on laadullinen tutkimus, jossa selvitän lapsen nukahtamista tukevia elementtejä Carl-Johan Forssén Ehrlinin kirjoittamasta iltasadusta Kani joka tahtoi nukahtaa (2015). Teos saavutti räjähdysmäisen suosion noustuaan Amazonin bestseller-listalle ja siitä tuli nopeasti maailmanlaajuinen ilmiö (Otava). Suomessa teos oli vuoden 2022 reilusti myydyin kirja, mukaan laskettuna kaikki Suomessa myytyjen kirjojen eri formaatit ja kategoriat (Suomen Kustannusyhdistys, 2023). Lähestyn tutkimustani laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

Tässä tutkielmassa käytän rinnakkain termejä nukahtamisen tukeminen ja unen tukeminen. Nukahtamisen tukemisella viitataan niihin asioihin, joilla pyritään helpottamaan ja nopeuttamaan lapsen nukahtamista. Unen tukeminen on tässä laajempi käsite, jonka alle nukahtamisen tukeminen sijoittuu. Unen tukemisella viitataan kaikkiin sellaisiin toimintoihin, joilla parannetaan lapsen unen laatua tai pidennetään sen kesto.

Tutkimukseni on yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä se valottaa niitä keinoja, joilla voidaan mahdollisesti tukea varhaiskasvatuksikäisen lapsen nukahtamista. Nukahtamisen helpottaminen vähentää lapsen nukuttamiseen käytettyä aikaa,

jolloin se hyödyttää sekä lasta että aikuista. Samalla se pidentää lapsen yöunen kokonaiskestoa erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa yöunen pituus on vaarassa jäädä liian lyhyeksi pitkittyneen nukutusprosessin vuoksi.

Tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi nukkumisvaikeuksista kärsivien lasten hoidossa. Tulokset voivat hyödyttää myös vanhempia ja varhaiskasvatuksen työntekijöitä lasten nukuttamistilanteissa sekä tarjota vinkkejä lapsille suunnattujen unisatujen kirjoittajille. Lisäksi tutkimukseni on merkittävä siitä syystä, että juuri tästä aiheesta ei ole toistaiseksi tehty tieteellistä tutkimusta.

2 LAPSI JA UNI

Tässä luvussa käsittelen riittävän unen merkitystä varhaiskasvatusikäiselle lapselle valottaakseni niitä syitä, miksi lapsen nukahtamisen tukeminen ja sitä kautta riittävän unen saannin varmistaminen on tärkeää. Tämän jälkeen jäsennän tutkimukseen perustuvia suositeltavia keinoja lapsen riittävän unen saannin tukemiseksi, jotta tutkimuksessa käsittelemäni iltasadun keinot nukahtamisen tukemisessa hahmottuvat kontekstissaan.

2.1 Unen merkitys lapselle

Unella on perustavanlaatuinen merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille: se on yhteydessä muun muassa oppimiseen sekä fyysiseen, kognitiiviseen ja emotionaaliseen kehitykseen (Mörsky ym., 2022.) Unen aikana muun muassa erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia ja lapsen vastustuskyky paranee. Riittävä uni parantaa lisäksi lapsen luovuutta, keskittymis- ja havainnointikykyä sekä mielialaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, n.d.).

Erityisen tärkeää uni on pienille lapsille sen vuoksi, että aivot muokkautuvat kahden ensimmäisen ikävuoden aikana valtavalla nopeudella hermosoluyhteyksien järjestäytyessä uudelleen: Lastenpsykiatrian professorin Eeva Arosen ja neurobiologi Henna-Kaisa Wigrenin (n.d.) mukaan päivän aikana koetut asiat, kuten vuorovaikutus ihmisten ja ympäristön kanssa tai liikkeiden harjaantuminen, siirtyvät muistijäljiksi aivoihin. Arosen ja Wigrenin mukaan unen aikana nämä syntyneet muistijäljet vakiintuvat, minkä vuoksi riittävä uni on lapsen kehityksen perusta.

Varhaiskasvatusikäinen lapsi nukkuu keskimäärin 11–13 tuntia vuorokaudessa (Taulukko 1). Kuten Paavosen ja Saarenpää-Heikkilän (2022) taulukosta voidaan nähdä, keskihajonta riittävän unen määrässä on melko suuri, sillä lapsen yksilöllinen unen tarve voi olla 1,5 tuntia keskimääräistä unen tarvetta suurempi

tai pienempi. Vuorokaudessa saatavan kokonaisunen määrä koostuu yöunien ja päiväunien yhteenlasketusta kestosta.

Taulukko 1.

Vanhempien raportoima 1–5-vuotiaiden lasten kokonaisunenmäärä vuorokauden aikana. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä, 2022).

Ikä	Unen määrä	Keskihajonta
1 v.	13 h	± 1,5 h
2 v.	12,5 h	± 1,5 h
5 v.	11 h	± 1,5 h

On hyvä ottaa huomioon, että varhaislapsuudessa päiväunet ovat lapselle vähintään yhtä tärkeitä kuin yöunet: Tutkijat Klára Horváth ja Kim Plunkett (2018) kävivät läpi useita alle 5-vuotiaiden lasten päiväunia koskevia tutkimuksia, joiden perusteella he totesivat päiväunilla olevan perustavanlaatuinen vaikutus tiettyihin kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistijäljen vahvistamiseen sekä opitun tiedon abstrahointiin ja yleistämiseen. Tutkimusten mukaan päiväunien vaikutus oppimiseen on sitä suurempi, mitä nuorempi lapsi on. Tämän Horváth ja Plunkett arvelevat johtuvan siitä, että alle 2-vuotiaiden lasten muistijäljet ovat hauraampia ja häiriintyvät herkemmin muista ärsykkeistä, minkä vuoksi päiväunet näyttävät tarjoavan optimaalisen ympäristön muistijälkien aktiiviseen vahvistamiseen päivän aikana. Aivojen kypsyessä päiväunien rooli pienenee.

Suurella osalla lapsista päiväunet jäävät kokonaan pois noin 2–3-vuotiaana (Paavonen & Urrila, 2016). Tämä tapahtuu sen vuoksi, että yleensä tässä iässä lapsen yöunen määrä alkaa vastata lapsen vuorokautista unen tarvetta. Päiväunien poisjäämisessä esiintyy kuitenkin suurta vaihtelua, mikä näkyy myös eri tahojen tekemissä arvioissa: esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2021) arvion mukaan päiväunet jäävät pois yleensä 3–5-vuotiaana, mutta osa tarvitsee päiväunia vielä pitempäänkin.

Lasten liian vähäisen unensaannin taustalla ovat Barbara Gallandin ja Edwin Mitchellin (2010) mukaan erilaiset uniongelmat: Noin 25–40 %:lla 1–5-vuotiaista lapsista esiintyy jonkinlaisia uneen liittyviä ongelmia. Galland ja Mitchell toteavat, että yleisimmät ongelmat lapsilla ovat nukkumaanmenon vastustaminen, viivästynyt nukahtaminen ja usein tapahtuva yöllinen herääminen. En tässä tutkielmassa käsittele fyysisistä tai hormonaalisista tekijöistä johtuvia diagnosoitavia unihäiriöitä, jotka vaativat terveydenhuollon tukea ja mahdollista lääkkeellistä interventiota.

Uniongelmissa nukkumaanmenon vastustaminen tarkoittaa lapsen kieltäytymistä nukkumaanmenosta tai pyrkimyksiä viivästyttää nukkumaan menemistä (Mindell & Owens, 2015, s. 111–112). Lapsi saattaa esimerkiksi taivutella vanhempaa lukemaan vielä yhden unisadun, vaatia lasillisen vettä tai pyrkiä saamaan ylimääräisen hyvänyönhalauksen. Nukkumaanmenon vastustamiseen voi kuulua myös sängystä nouseminen sen jälkeen, kun valot on sammutettu ja vanhempi on poistunut huoneesta. Usein lapsi pyrkii käyttämään oppimiaan toimivia keinoja nukkumaanmenon viivyttämiseksi: hän saattaa esimerkiksi väittää pelkäävänsä pimeää tai valittaa vessahätää. Nukahtamisen ongelmissa kyse ei Mindellin ja Owensin mukaan usein olekaan suoranaisesti lapsen ongelmasta, vaan vanhemmuuteen liittyvästä rajojen asettamisen vaikeudesta: Jos vanhempi ei aseta selkeitä rajoja lapsen pyrkimyksille vastustaa nukkumaanmenoa, on vaarana, että lapsi ei saa riittävästi unta tarpeisiinsa nähden.

Nukkumaanmenon vastustaminen on suoraan yhteydessä viivästyneeseen nukahtamiseen, jolla tarkoitetaan sitä, että lapsi toistuvasti nukahtaa liian myöhään. Galland ja Mitchell (2010) toteavat, että jos vanhemmat toistuvasti antavat lapsen nukkua aamulla pidempään univajeen tasaamiseksi, johtaa se pitkällä aikavälillä lapsen viivästyneeseen nukahtamiseen. Tämä puolestaan lopulta johtaa uniongelmiin syventymiseen.

Eräs uniongelmiä aiheuttava tekijä on lapsen luontaisen vuorokausirytmien yhteensopimattomuus perheen arjen kanssa: Yksilölle alkaa muodostua jo lapsena tietty vuorokausirytmien preferenssi, jonka pohjalta voidaan määrittää, onko ihminen enemmän ilta- vai aamuvirkku. Noin 25 % ihmisistä sijoittuu selkeästi

toiseen ääriryhmään, mikä erityisesti iltavirkuille voi aiheuttaa unettomuutta ja uni-valverytmin häiriöitä. Tässä esiintyy kuitenkin suurta yksilöllistä vaihtelua. (Paavonen & Urrila, 2016.) Juulia Paavosen ja Outi-Saarenpää-Heikkilän artikkelissa (2022) lähestymistapa aiheeseen on optimistisempi: He korostavat, että luontainen vuorokausirytmii ei määrää yksilön elämää, vaan sitä on mahdollista muokata jonkin verran. Tärkeää on perheen arjen ja vuorokausirytmii sovittaminen mahdollisimman sopiviksi suhteessa toisiinsa.

2.2 Varhaiskasvatukseen lapsen unen tukeminen

Lapsen nukahtamista ja unen laatua voidaan tukea monin eri keinoin. Unen tukeminen voi käytännössä tarkoittaa yksittäisiä spesifejä muutoksia lapsen nukkumisen olosuhteisiin tai se voi merkitä radikaalejakin muokkauksia perheen päivärytmissä tai rutiineissa. Esimerkiksi Galland ja Mitchell (2009) nostavat ensimmäisenä lapsen unen tukemisen keinona fyysisen uniympäristön tarkistamisen: Huoneen, jossa lapsi nukkuu, tulisi olla hiljainen ja hämärä paikka, jossa ei ole liian kylmä tai kuuma. Makuuhuoneeseen tai sänkyyn ei Gregory Storesin (2009) mukaan tulisi myöskään yhdistyä lapsen mielessä negatiivisia assosiaatioita, joita voi syntyä esimerkiksi silloin, jos sänkyä käytetään rangaistuskeinona tai arestipaikkana.

Muuttumattomien nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen vaaliminen ylläpitää lapsen sirkadiaanista rytmiä, mikä helpottaa lapsen oikea-aikaista nukahtamista (Galland & Mitchell, 2009.) Storesin (2009) mukaan erityisesti päiväkotikäisten lasten kohdalla on huomioitava päiväunien oikea määrä ja ajoitus: Päiväunet eivät saisi kestää liian pitkään eivätkä ne saisi sijoittua liian lähelle iltaa, jotta lapsi saisi unen illalla. Kun lapsi menee unille silloin, kun hän on valmiiksi väsynyt ja nukahtaa helposti, vältetään pitkien aikojen makaaminen sängyssä lapsen yrittäessä turhaan saada unta. Stores toteaa, että samalla ennaltaehkäistään negatiivisten assosiaatioiden syntyminen sänkyä ja makuuhuonetta kohtaan.

Lapsen nukahtamiseen voi vaikuttaa moni kuluneen päivän aikana tapahtunut asia. Esimerkiksi liikunnan puute voi vaikeuttaa lapsen nukahtamista, kun taas fyysisesti aktiivisen päivän jälkeen lapsi voi nukahtaa tavallista helpommin. Samoin lapsen ruokavalio voi vaikuttaa nukahtamiseen: esimerkiksi kofeiini haittaa lapsen nukahtamista ja unen laatua (Galland & Mitchell, 2009). Lisäksi liian myöhään tapahtuvan älylaitteiden käytön on useissa tutkimuksissa todettu viivästyttävän lapsen nukahtamista ja heikentävän unen laatua muun muassa laitteista heijastuvan sinivalon vuoksi (Kim ym., 2020).

Unirutiinit ovat yksi tärkeimmistä keinoista lapsen nukahtamisen tukemiseksi (Mindell ym., 2015). Tutkimusten mukaan päivittäiset rutiinit yleisesti ottaen luovat lapselle ennustettavan ja vähemmän stressaavan ympäristön (Fiese ym., 2002). Unirutiinit ovat osa näitä lapsen päivittäisiä rutiineja ja ne koostuvat tietyistä toiminnoista, jotka toteutetaan aina samassa järjestyksessä ennen nukkumaanmenoa (Mindell ym., 2015). Vaikka tässä tutkielmassa tuon unirutiinin käsitteen esiin pääasiassa iltarutiinin kontekstissa, tarkoitan unirutiineilla myös niitä toimintoja, joita tehdään ennen päiväunia. Iltarutiinilla tarkoitan unirutiinia, joka toteutetaan iltaisin ennen yöunille menemistä.

Jodi Mindellin ja Ariel Williamsonin (2018) mukaan iltarutiinit voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: ravitsemus, hygienia, kommunikointi ja fyysinen kontakti. Ravitsemukseen liittyvät iltarutiinit tarkoittavat esimerkiksi iltapalan syömistä tai maitopullon antamista lapselle. Hygienialla he puolestaan viittaavat esimerkiksi jokailtaiseen hampaiden pesuun, suihkussa käymiseen tai kylpemiseen. Kommunikointi viittaa vuorovaikutukseen lapsen ja aikuisen välillä ja tämä saattaa sisältää esimerkiksi iltasadun lukemista tai unilaulun laulamista. Fyysinen kontakti voi tarkoittaa Mindellin ja Williamsonin mukaan esimerkiksi lapsen sylittelyä, hieromista tai keinuttelua.

Johdonmukaiset iltarutiinit eivät ainoastaan tue lapsen nukahtamista, vaan ne ovat lisäksi yhteydessä 0–5-vuotiaiden lasten pidempään yöunen keston ja vähäisempään heräilyyn yön aikana: Lauren Covington (2019) kollegoineen tekemässä kyselytutkimuksessa yhdysvaltalaisäideille (n=118) selvisi, että pienten lasten iltarutiinit ovat epäsuorasti yhteydessä lapsen yöunen keston heräilyjen

vähentämisen kautta. Tutkimuksessa jokainen yöllinen herääminen lyhensi lapsen unen kestoja keskimäärin 38 minuutilla. Koska säännölliset iltarutiinit vähentävät näitä yöllisiä heräämisiä, lisäävät ne merkittävästi lapsen yönunien pituutta. Sama tulos on todettu myös useissa muissa aiheita käsittelevissä tutkimuksissa (esim. Sadeh ym., 2009; Mindell ym., 2009; Koulouglioti ym., 2014).

3 LASTENKIRJALLISUUS TUTKIMUKSEN KOHTEENA

Lastenkirjallisuus on käsitteenä hyvin laaja ja sen alle luetaan usein kuuluvaksi myös nuortenkirjallisuus (Voipio, 2017, s. 3.) Marleena Mustolan (2014) mukaan lastenkirjallisuuden käsite on kompleksinen, sillä jo käsitteiden lapsi ja kirjallisuus määrittelemisen ei ole yksiselitteistä. Mustola kirjoittaa, että lastenkirjallisuuden määrittelyn kriteerinä ei voida käyttää lukijakuntaa, sillä aikuiset lukevat lastenkirjallisuutta ja lapset puolestaan lukevat aikuisille suunnattua kirjallisuutta. Kriteerinä ei voida yksiselitteisesti pitää myöskään kirjojen tarkoitettua lukijakuntaa, sillä todellisen tarkoitettun lukijakunnan selvittäminen voi olla haastavaa. Saman haasteen nostaa teoksessaan esiin myös tutkija Matthew Grenby (2014, s. 227–230), jonka mukaan lasten- ja nuortenkirjallisuus on ainoa kirjallisuuden kategoria, joka määritellään sen oletettun lukijakunnan mukaan. Hän antaa esimerkiksi rikoskirjallisuuden, joka on määritelty teoksen sisällön perusteella lukijakunnan sijaan. Toisin sanoen sitä ei määritellä kirjallisuudeksi, jota lukevat ainoastaan rikolliset - samaan tapaan kuin kanadalaista kirjallisuutta ei määritellä kanadalaisille suunnatuksi kirjallisuudeksi.

Grenby (2014, s. 227) nostaa esiin myös aikuiskeskeisyyden ongelman lastenkirjallisuuteen liittyen: Kirjat on suunnattu aikuisten mielessään kuvitteleuille lapsilukijoille, ne ovat aikuisten kirjoittamia ja palvelevat aikuisten omia tarkoituksia. Jopa lastenkirjojen kriitikot ovat aikuisia. Lapset eivät pääse osalliseksi yhdestäkään prosessin osa-alueesta.

Lastenkirjallisuuden käsitteen määrittelyn ongelma on näkemykseni mukaan läsnä myös tämän tutkimuksen aineistossa: Vaikka kyseinen unisatu on kategorisoitu lastenkirjallisuudeksi, on se suunnattu nimenomaan aikuisten käytettäväksi. Tekstin lukuohjeet on kirjoitettu ajatellen, että aikuinen lukee satua lapselle tarkoituksenaan saada lapsi nukahtamaan. Toisaalta kirja on suunnattu myös aikuisen itsensä kuunneltavaksi.

Lastenkirjallisuuden tutkimuksessa voidaan havaita dikotominen jaottelu lapsikeskeisiin ja kirjakeskeisiin lähestymistapoihin. Tällä tarkoitetaan lastenkirjallisuuden tutkimista joko lastenkirjaa lukevan lapsen kokemusmaailman näkökulmasta tai keskittymistä kirjaobjektiin ja sen kirjallisiin ominaisuuksiin. (Mustola, 2014.) Vaikka tällainen vastakkainasettelu on saanut runsaasti kritiikkiä, voidaan tämä tutkimus positoida selvästi kirjakeskeisen lastenkirjallisuuden tutkimuksen kentälle.

Peter Huntin (2005, s. 56–57) mukaan lastenkirjallisuus on kietoutunut erottamattomasti yhteen historiallisen kontekstin kanssa heijastellen kullekin ajalle ominaista lapsuuskäsitystä. Tästä yhteydestä kertoo mielestäni oivallisesti Carrie Hintzin (2019) kuvaus siitä, miten lastenkirjallisuuden käsittelemät teemat koskettavat yhä useammin sellaisia teemoja kuten rodun, sukupuolen, seksuaalisuuden ja luokkaerojen rooleja lapsuuden rakentamisessa. Tämänkaltaiset teemat ovat nousseet tarkastelun kohteeksi osaksi lapsuuden idean kyseenalaistamisen seurauksena: Lapsuutta ei enää hahmoteta ainoastaan aikuisten maailmalta suojeltavana ajanjaksona, vaan keskusteluun on tullut näkökulma siitä, että esimerkiksi rotu, sukupuoli, vammaisuus ja luokkaerot ovat yhtä lailla lasten maailmaa koskettavia haasteita, jotka saavat näkyä myös lasten kirjallisuudessa. (Hintz, 2019.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämän pääluvun tarkoitus on havainnollistaa, miten ja millaisen aineiston pohjalta tutkimus on toteutettu. Aluksi kuvailen aineistona toimivan lastenkirjan erityispiirteitä, minkä jälkeen käyn aineiston analyysin läpi vaihe vaiheelta. Lopuksi pohdin tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä.

4.1 Aineiston kuvailu

Tutkimusaineiston muodostaa ruotsalaisen käyttäytymistieteilijän Carl-Johan Forssén Ehrlinin kirjoittama iltasatu Kani joka tahtoi nukahtaa (2015). Kirja on tarkoitettu aikuisen luettavaksi tukemaan lapsen nukahtamista yö- ja päiväunille niin kotona kuin päiväkodissakin. Ensimmäisellä sivulla on kirjan lukuohjeet aikuiselle. Ohjeissa kehoitetaan lukemaan kirjaa rauhallisessa tilanteessa, jossa ei ole häiriötekijöitä ja jossa lukemiselle on mahdollista varata riittävästi aikaa. Kirja suositellaan lukemaan silloin, kun lapsi on ”leikkinyt ylimääräiset energiat pois”.

Lukuohjeissa esitellään tehostettu lukutapa, jolla tarkoitetaan tekstin tehostamista seuraavilla keinoilla: Kun sana tai lause on lihavoitu, tulee se lukea tavallista painokkaammin. Kursivoidut kohdat luetaan muuta tekstiä hitaammalla ja rauhallisemmalla äänellä. Hakasulkeissa olevat kohdat sisältävät erilaisia luku- ja toimintaohjeita: Sulkeissa voi olla esimerkiksi ohje haukotella tietyssä tarinan kohdassa, sisällyttää lapsen oma nimi tarinaan tai ripotella lapsen päälle näkymätöntä unihiekkaa.

Ennen tehostetun lukutavan käyttöä lukijaa ohjeistetaan aluksi lukemaan kirjaa tavalliseen tapaan. Ohjeissa mainitaan myös, että lapsi saattaa tarvita useamman kuuntelukerran, ennen kuin hän kokee olonsa riittävän turvalliseksi ja pystyy rentoutumaan. Ohjeiden mukaan rentoutumista tukee parhaiten se, kun lapsi makaa sängyssään maaten eikä katsele samalla kirjan kuvia. Jos lapsi nukahtaa sadun aikana, on kirja suositeltavaa lukea loppuun siitä huolimatta.

Tarinan juonen pääsisältö on kirjan nimen mukainen: Kirja kertoo Kallenimisestä kanista, joka tahtoo nukahtaa. Satu alkaa siitä, kun Kalle makaa väsyneenä sängyssään odottaen unta samalla, kun kaikki hänen siskonsa ja veljensä ovat jo nukahtaneet. Kalle nousee ylös juttelemaan äitinsä kanssa ja äiti neuvoo Kallea laittamaan kaikki päässä pyörivät ajatukset laatikkoon sängyn viereen ja toteaa, että aamulla niihin on vastaus valmiina. Tämän jälkeen Kalle ja äiti lähtevät Taikuri-sedän luokse hakemaan apua nukahtamiseen. Matkalla taikurin luo he kohtaavat etanan, joka antaa ohjeen kulkea hyvin hitaasti nukahtamisen helpottamiseksi. Kalle jatkaa matkaa äitinsä kanssa etanan vinkin mukaisesti ja huomaa muuttuvansa entistä väsyneemmäksi. Kohta vastaan tulee rouva Pöllö, joka ohjeistaa Kallea rentouttamaan yksitellen kaikki eri ruumiinosat. Tämän tehtyään Kalle on jo todella väsynyt, mutta siitä huolimatta hän jatkaa äitinsä kanssa matkaa taikurin luokse. Taikuri ripottelee Kallen päälle unihiekkaa ja lausuu uniloitsun. Kanit lähtevät kotiin niin väsyneinä, että he hädin tuskin jaksavat kävellä. Kun Kalle viimein pääsee sänkyynsä, hän nukahtaa saman tien.

Vaikka tarina kertoo Kallesta ja äidistä, käytetään tekstissä välillä yllättäen sinä-pronominia. Niin käy esimerkiksi Kallen ja äidin lähtiessä etsimään taikuria:

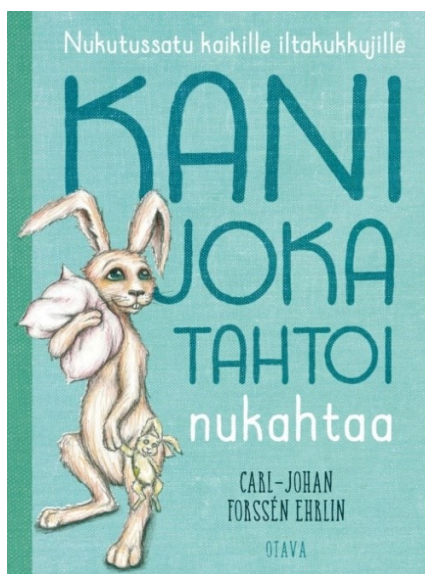
Jo ulos päästyänne sinä ja Kalle olitte matkalla uneen. ... Kun Kalle Kani ja äiti Kani olivat matkanneet hetken aikaa polulla, he kohtasivat lempeän herra Etanan, joka kantoi kotia selässään. ... Herra Etana sanoi sinulle [nimi], että sinä nukahdat tätä satua kuunnellessasi. (s. 8.)

Tarinan juoni etenee kirjaa lukiessa hyvin hitaasti, sillä suurin osa tekstistä on meditatiivista, paljon toistoja sisältävää kuvailua. Esimerkiksi rouva Pöllön ohjeet kehon jokaisen ruumiinosan rentouttamisesta käydään yksitellen läpi ja kirjan tekstistä valtaosa on Kalle Kanin ja kirjan kuuntelijan väsymyksen kuvailua:

Nyt Kani oli jo niin väsynyt, että jaksoi hädin tuskin enää nostaa jalkojaan. Niin väsynyt hän oli, niin väsynyt. Mutta silti Kani ja sinä [nimi] jatkoitte matkaa kotiin ja kohti syvempää unta. Tulen jokaisella askeleella väsyneemmäksi ja väsyneemmäksi, Kalle Kani sanoi sinulle. Väsyneemmäksi ja väsyneemmäksi. Pian olen kotona, niin väsyneenä, ettet enää jaksa pitää silmiäsi auki, ja se tekee sinut entistä väsyneemmäksi. Jokaisella askeleella silmäluomet muuttuvat yhä raskaammiksi ja painuvat kiinni [haukottele]. Silmäluomet ovat raskaat kuin kivet, raskaat, raskaat, hyvin raskaat. (s. 20.)

Kuva 1.

Kannen ulkomuoto kirjan Kani joka tahtoi nukahtaa (2015) suomenkielisessä versiossa.



4.2 Tutkimustehtävä ja aineiston analyysi

Tutkielmani lähtökohtana on tutkimukseen perustuva oletus siitä, että varhaiskasvatusikäisen lapsen riittävä unensaanti on tärkeää (luku 2.1). Riittävän unen määrän ja laadun varmistaminen on lapsesta vastuussa olevien aikuisten eli useimmiten lapsen vanhempien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden tehtävä. Tässä tutkimuksessa selvitän, millaisia varhaiskasvatusikäisen nukahtamiseen ohjaavia tekijöitä on kirjassa Kani joka tahtoi nukahtaa. Tutkimuksen tarkoituksena on valottaa niitä keinoja, joilla varhaiskasvatusikäisen lapsen unta voidaan tukea. Tulokset voivat hyödyttää myös vanhempia ja varhaiskasvatuksen työntekijöitä lasten nukuttamistilanteissa sekä tarjota vinkkejä lapsille suunnattujen unisatujen kirjoittajille.

Tarkastelen tutkimuskysymystäni laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä. Valitsi tämän analyysimenetelmän siksi, että laadullisen sisällönanalyysin avulla on mahdollista tutkia hyvin monenlaisia kvalitatiivisia aineistoja suhteellisen vapaasti, eikä analyysin tekemistä ohjaa mikään yksittäinen tietty teoria (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Näin ollen tätä analyysimenetelmää hyödyntämällä on mahdollista vastata tutkimuskysymykseeni lastenkirjallisuudesta koostuvan aineiston pohjalta.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on aineiston koodaaminen eli kaikkien tutkimuskysymyksen kannalta olennaisten kohtien merkitseminen aineistosta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa toteutin koodaamisen siten, että luin kirjan läpi useaan otteeseen ja kirjoitin tietokoneeni muistikirjaohjelmaan kaikki kirjasta tekemäni havainnot, jotka mielestäni jollain tavalla olivat relevantteja tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Alkuvaiheessa poimin aineistosta myös vain löyhästi tutkimuskysymykseen liittyviä kohtia, joista karsin myöhemmin epäolennaiset huomiot pois. En tarkastellut pelkästään tekstin välittämää informaatiota, vaan kiinnitin huomiota myös kirjan visuaaliseen ilmeeseen, kuten kuviin ja niiden aseteluun tai kirjan värimaailmaan.

Sisällönanalyysin toinen vaihe on teemoittelu eli aineiston ryhmittely erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä analyysin vaiheessa keräsin kaikki samankaltaiset ja toisiinsa liittyvät havainnot omiksi ryhmikseen ja annoin kullekin ryhmälle oman otsikon. Käytännössä tämä vaihe oli melko hidas eikä lainkaan niin suoraviivainen kuin vaiheen kuvauksesta voidaan ymmärtää, sillä ryhmien rajat ovat hyvin häilyviä. Esimerkiksi otsikon ”Toisto” alle ryhmittelin kaikki tekstin kohdat, jossa toistoa käytettiin tehokeinona, kuten seuraavassa katkelmassa:

He kävelivät ja kävelivät ja kävelivät, jokainen askel tuntui painavammalta ja painavammalta. Niin väsynyt, niin väsynyt, ihan kuten Taikuri-setä sanoi, niin väsynyt olet nyt, väsynyt olet, nyt. (s. 17.)

Toisen ryhmän olin otsikoinut aluksi nimellä ”Uneen assosioituvien sanojen toistelu” ja tähän ryhmään kuuluivat kaikki sellaiset kohdat, joissa toistettiin sellaisia sanoja kuten väsynyt, uni ja nukahtaa. Nämä kaksi ryhmää oli mielestäni tärkeää erotella toisistaan, sillä toisto tehokeinona kohdistuu kirjassa kaikenlaisiin sanoihin ja lauserakenteisiin, kun taas uneen assosioituvien sanojen toistelussa pyritään tulkintani mukaan keskittymään nimenomaisesti kyseisen sanan sisältämään merkitykseen. Näiden ryhmien erottelu osoittautui haastavaksi, sillä usein saman tekstikatkelman olisi voinut sijoittaa molempiin kategorioihin, mikä voidaan huomata myös yllä olevaa esimerkkiä tarkasteltaessa. Lopulta päädyin

muuttamaan toisen otsikon muotoon ”Uneen assosioituvien sanojen käyttö”, joka vielä myöhemmin lyheni muotoon ”Uneen assosioituvat sanat”.

4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusaineisto koostuu tässä tutkimuksessa lastenkirjasta, joten tutkimus ei vaadi ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattamista. Lastenkirjan käyttäminen aineistona ei tästä huolimatta ole vapaa eettisiltä kysymyksiltä. En esimerkiksi ole kysynyt kirjailijalta lupaa hänen kirjansa käyttämiseen tutkimuksen aineistona enkä ole pyytänyt häntä tarkistamaan kirjasta tekemiäni tulkintojen oikeellisuutta. Näin ollen tutkimukseen sisältyy riski siitä, että olen tulkinnut väärin niitä keinoja, joita kirjassa on tarkoitettu tukemaan lapsen nukahtamista. Olen myös saattanut jättää jotkut lapsen unta tukevat ratkaisut kokonaan huomaamatta.

Toisaalta kaikki aineistosta nostamani huomiot olen perustellut kirjasta lainatuilla katkelmilla, joten tekemäni poiminnat ovat jokaisen tutkimuksen lukijan tarkistettavissa – esimerkiksi toiston esiintyminen kirjassa on kiistaton tosiasia, jonka jokainen kirjaa lukeva voi havaita. Lisäksi julkaistun lastenkirjan käyttäminen tieteellisessä tutkimuksessa on täysin luvallista, mikä perustuu niin kutsuttuun sitaattioikeuteen: Tekijänoikeuslain 22 §:n mukaan ”Julkistetusta teoksesta on lupa hyvän tavan mukaisesti ottaa lainauksia tarkoituksen edellyttämässä laajuudessa.” (Tekijänoikeuslaki 404/1961). Olen lainannut kirjasta ainoastaan tutkimuksen kannalta relevantteja osia enkä ole muuttanut alkuperäistä tekstiä tai sen merkitystä.

Vaikka lukijan on mahdollista löytää tekemäni huomiot kirjasta, ei ole kiistatonta, auttavatko nämä tekijät todella lasta nukahtamaan. Kirjassa käytetään esimerkiksi paljon yksilöintiä eli sanojen kohdistamista suoraan sitä kuuntelevalle lapselle. Ei ole kuitenkaan olemassa laajaa kokeellista tutkimusta siitä, voidaanko tällaisella yksilöinnillä nopeuttaa lasten nukahtamista tai parantaa unen

laatua. On mahdollista, että yksilöinti auttaa lasta samaistumaan uniseen päähenkilöön ja sitä kautta saavuttamaan itsekin unen helpommin. Kuitenkin sillä voi olla myös päinvastainen vaikutus, sillä oman nimen kuuleminen tarinan lomassa voikin havahduttaa nukahtamaisillaan olevan lapsen. Samoin vaikkapa lukurytmin vaihtelun kuuntelu voi olla lapselle rentouttava ja nukahtamista edistävä kokemus, mutta toisaalta monotonisen tasainen ääni voisi olla tässä vielä tehokkaampi vaihtoehto. Siksi tämän tutkimuksen lukijan on hyvä huomata, että tutkimus käsittelee ainoastaan niitä keinoja, joita kirjassa on käytetty tukemaan lapsen nukahtamista. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis voida määrittää, auttavatko nämä keinot lasta nukahtamaan.

Tutkimuksessani olen noudattanut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) luomaa hyvän tieteellisen käytännön (HTK) ohjeistusta (2023). Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto, jotka toimivat myös tätä tutkimusta läpileikkaavina arvoina. Olen raportoinut tutkimusprosessin vaiheista avoimesti ja tarkasti sekä pyrkinyt tarkastelemaan tutkittavaa aihetta mahdollisimman objektiivisesti. Jos olen lainannut jonkun toisen kirjoittamaa tekstiä, olen viitannut siihen asianmukaisesti hyväksytyjä viittauskäytäntöjä hyödyntämällä siten, että alkuperäisen tekstin kirjoittaja on aina selkeästi tunnistettavissa.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden kautta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, onko tutkimus mahdollista uusintaa muissa tutkimuksissa. Validiteetin käsitteellä voidaan puolestaan tarkastella, mitataanko tutkimusmenetelmällä sitä asiaa, jota sillä on tarkoitus mitata. (Puusa ym. 2020.) Vaikka olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen vaiheet yksityiskohtaisesti, on tutkimuksen toistaminen täsmälleen samanlaisena mahdotonta. Tämä on kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyvä laajempi haaste, sillä tutkijana aineistosta tekemäni subjektiiviset tulkinnot ovat laadullisessa tutkimuksessa laajemmassa asemassa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Vaikka olen pyrkinyt tulkinnoissani objektiivisuuteen, olen tietoinen siitä, että henkilökohtaiset kokemukseni, arvoni ja asenteeni ovat väistämättä muovanneet tekemiäni havaintoja sekä niiden tulkintaa. Näin ollen on

hyvä ottaa huomioon, että toinen tutkija tekisi todennäköisesti samasta aineistosta hieman erilaisia tulkintoja ja saisi täten myös erilaisia tuloksia.

5 TULOKSET

Aineiston analyysin avulla muodostin yhteensä yhdeksän kategorian tekijöistä, joita iltasadussa on käytetty lapsen nukahtamisen tukemiseksi. Näitä ovat yksilöinti, toisto, yksitoikkoinen juoni, meditatiiviset harjoitukset, rauhallinen kuvitus, uneen assosioituvat sanat, haukottelu, nukahtamaan ohjaaminen sekä lukurytmin vaihtelu. Olen koonnut tulokset tiivistetyssä muodossa alla olevaan taulukkoon (Taulukko 2). Kaikki esimerkkilainaukset ovat peräisin tutkimusaineiston muodostavasta kirjasta ”Kani joka tahtoi nukahtaa.”

Taulukko 2.

Lasta nukahtamaan ohjaavat tekijät kirjassa Kani joka tahtoi nukahtaa (2015).

Otsikko
Yksilöinti
Toisto
Yksitoikkoinen juoni
Meditatiiviset harjoitukset
Rauhallinen kuvitus
Uneen assosioituvat sanat
Haukottelu
Nukahtamaan ohjaaminen
Lukurytmin vaihtelu

Yksilöinnillä tarkoitan tässä sitä, että iltasadussa pyritään luomaan tunne henkilökohtaisuudesta ja osallisuudesta sitä kuuntelevalle lapselle. Tämä tapahtuu siten, että teksti suunnataan suoraan lapselle käyttämällä lapsen omaa nimeä sekä puhumalla hänelle sinä-muodossa. Lisäksi kuuntelija pyritään samaistuttamaan Kalle Kaniin kertomalla, että hän on täsmälleen saman ikäinen kuulijan kanssa ja hän pitää täsmälleen samoista leikeistä. Lukuohjeissa kehoitetaan löytämään

juuri kyseiselle kuulijalle sopiva yksilöllinen lukutapa, sillä ohjeiden mukaan jotkut pitävät tavallisesta lukutavasta tehostettua lukutapaa enemmän. Seuraavat lainaukset ovat esimerkkejä siitä, miten yksilöinti näyttäytyy tekstissä.

Kalle Kani oli täsmälleen sinun ikäisesi. Ei päivääkään vanhempi eikä päivääkään nuorempi, vaan aivan saman ikäinen kuin sinä [nimi]. (s. 4.)

Nämä ajatukset auttoivat, eivät Kalle Kania, mutta sinua [nimi] (s. 5).

Toisto on kirjassa runsaasti käytetty tehokeino ja suurin osa tarinan kokonaispituudesta koostuu pelkästä toistosta. Tarinassa toistetaan samoja sanoja ja niiden synonyymeja sekä samoja lauseita ja lauseiden osia, mikä johtaa välillä erikoisiinkin lauserakenteisiin. Toistamisen vuoksi tarinassa on monotoninen ja hieinan hypnoottinen tunnelma. Lukuohjeiden mukaan kirjaa olisi hyvä lukea lapselle yhä uudelleen ja uudelleen, jolloin se toiston myötä muuttuisi tutuksi ja turvalliseksi. Alla olevassa lainauksessa on nähtävissä tyypillinen tapa käyttää toistoa kirjassa:

Pitää hidastaa vauhtia ja tehdä kaikki hitaammin. Kävellä hitaasti, hyvin hitaasti. Liikkua hitaasti, hyvin hitaasti. Ajatella hitaasti, hengittää hitaasti ja rauhallisesti, hitaasti ja rauhallisesti. Hidastaa ja rauhoittua nyt. (s. 9.)

Osittain toiston vuoksi tarinan juoni on hyvin yksitoikkoinen ja hitaasti etenevä - juonenkäänteitä on vähän ja ne ovat tunnesisällöltään neutraaleja. Tarinassa on mahdollista tunnistaa perinteinen draaman kaari, johon sisältyy alku (kani tarvitsee apua unettomuuteen), huippukohta (kani vierailee taikurin luona) ja loppu (kani palaa kotiin nukkumaan), mutta kokonaisuutena juoni on latteaa ja yllätyksetön. Kerronta ei sisällä myöskään huumoria tai esimerkiksi hahmojen ja tapahtumapaikkojen värikästä kuvailua. Alla oleva lainaus on yksi kirjan harvoista käännekohdista, kun matkan varrella tulee vastaan uusi henkilöahmo. Kuten lainauksesta voidaan nähdä, on kohtaaminen tunneilmastoltaan rauhallinen ja ystävällinen. Etanan luonnetta kuvaillaan niukasti yhdellä sanalla (lempä) ja ulkonäöstä mainitaan ainoastaan se, että etana kantaa kotia selässään.

Kun Kalle Kani ja äiti Kani olivat matkanneet hetken aikaa polulla, he kohtasivat lempeän herra Etanan, joka kantoi kotia selässään.

-Minne te olette matkalla? herra Etana kysyi uteliaasti.

-Olen menossa hakemaan apua Taikuri-sedältä. Nyt. Nukahtamiseen, Kalle Kani sanoi sinulle.

-Millä konstilla sinä matkaat uneen? Kani kysyi. (s. 8-9.)

Tarinan lomaan on sijoitettu hahmojen kautta tapahtuvia meditatiivisia harjoituksia, jotka osaltaan hidastavat juonen etenemistä entisestään. Näitä ovat esimerkiksi kehon jokaisen osan rentouttaminen yksitellen ja tämän jälkeen tapahtuva mielikuvitusharjoitus siitä, kuinka kuuntelijan painavaksi muuttunut keho vajoaa maahan kuin hitaasti puusta putoava lehti. Kuuntelijaa ohjataan myös laittamaan mieltä askarruttavat ajatukset laatikkoon sekä hengittämään syvään hitaiden askelten tahdissa. Seuraavassa esimerkissä on osa pöllön pitämästä meditaatioharjoituksesta.

Teen niin kuin rouva Pöllö sanoo, koska hän on niin viisas, Kani ajatteli.

Rentouta jalat [nimi]. Kani ja sinä teette kuten rouva Pöllö pyytää, joten rentouta nyt jalkasi.

Rentouta reidet [nimi]. Kani ja sinä teette niin, nyt.

Rentouta koko yläruumis [nimi]. Kani ja sinä teette niin, nyt.

Rentouta käsivarret [nimi], ne tuntuvat raskailta kuin kivet. Kani ja sinä annatte käsivarsien tuntua raskailta kuin kivet, nyt.

Rentouta pää ja silmäluomet [nimi], anna niiden muuttua raskaiksi. Kani ja sinä rentoututte syvästi. Nyt. (s. 11.)

Kirjan kuvitus on hyvin rauhallinen ja hillitty: Värit ovat haalean pastellinsävyisiä eikä hahmojen taustaa ole kuvattu (Kuva 2). Jokaisessa kuvassa esiintyy kirjan päähenkilö Kalle Kani joko yksin tai jonkun toisen hahmon kanssa ja hahmot kuvataan aina tekemässä jotain rauhallista ja neutraalia asiaa, kuten juttelemassa, nukkumassa tai lukemassa kirjaa. Tässä tutkielmassa tarkastelemani kirjan suomenkieliseen versioon kuvituksen on tehnyt Irina Maununen ja hänen kuvitustaan on käytetty myös useissa muissa kirjan erikielisisissä versioissa. On kuitenkin hyvä huomata, että kirjan alkuperäisessä ruotsinkielisessä versiossa kuvitus on eri kuvittajan tekemää ja tyylliltään huomattavasti runsaampaa. Näin ollen kuvituksesta välittyvä seesteinen tunnelma ei välttämättä ole kirjan kirjoittajan tietoinen valinta, vaan se saattaa johtua myös kuvittajan, kustantajan ja/tai kustannustoimittajan visuaalisista ratkaisuista. Joka tapauksessa kirjan lukuohjeissa

suositellaan, että lapsi kuuntelisi tarinaa maaten eikä katselisi kirjan kuvia. Tästä voidaan päätellä, että kuvituksen ei toivota olevan liian räiskyvää ja lasta puoleensavetävää, jotta lapsi malttaisi kuunnella tarinaa silmät suljettuina.

Kuva 2.

Irina Maunusen kuvitusta kirjan Kani joka tahtoi nukahtaa (2015) suomenkielisessä versiossa.



Uneen assosioituvilla sanoilla tarkoitan tässä sellaisia sanoja, sanontoja ja kielikuvia, jotka yhdistyvät merkitykseltään jollain tavalla uneen. Näitä esiintyy kirjassa runsaasti – erityisesti sanat ”nukahtaa” ja ”väsynyt” toistuvat tekstissä todella tiheästi.

Tarinan lukurytmi on aaltoileva, sillä siinä on sekä hitaasti luettavia että painokkaasti luettavia kohtia. Hitaat kohdat on merkitty kurssiivilla ja painokkaasti luettavat kohdat on puolestaan lihavoitu. Kursiivilla kirjoitettuja kohtia on kirjassa huomattavasti lihavoituja kohtia enemmän. Alla oleva lainaus havainnollistaa lukurytmin vaihtelua tekstissä:

Se tuntui hyvältä, Kani sanoi sinulle ja tunsi nyt, miten väsynyt hän oli. Aivan poikki. Nyt. Niin poikki, että melkein jo nukahdit [haukottele]. Näin ihanalta tuntuu aina vähän ennen nukah-tamista. (s. 12.)

Lukemisen vaihtelevan rytmin katkaisevat aika ajoin kohdat, joissa lukijaa ohjataan haukottelemaan. Iltasadun äänikirjaversio kestää 34 minuuttia, jonka aikana lukija haukottelee yhteensä yhdeksän kertaa. Tämä tarkoittaa, että haukotteleminen toistuu kirjassa keskimäärin vajaan neljän minuutin välein.

Yksi kirjassa käytetty keino lapsen nukahtamiseksi on vakuuttaa lapsi siitä, että hän tulee nukahtamaan: Tekstissä toistetaan monta kertaa eri muodoissa, että kuulija tulee nukahtamaan tarinaa kuunnellessaan ja että hän nukahtaa nyt. Tämä asia todetaan ikään kuin faktana tai itsestäänselvytenä: ”Sinä nukahdat tätä satua kuunnellessasi” ja ”Nukahdat nopeasti, nyt.”

6 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä tutkimuksessa olen selvittänyt niitä tekijöitä, joita on käytetty lapsen nukahtamisen tukemiseen kirjassa Kani joka tahtoi nukahtaa. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli tuottaa hyödyllistä materiaalia lapsille suunnattujen iltasatujen kirjoittajille. Tämän tutkimuksen pohjalta on uskoakseni mahdollista soveltaa aineistossa käytettyjä keinoja uusiin iltasatuihin aineiston esimerkkien pohjalta. Kuitenkaan näiden keinojen vaikuttavuutta lapsen nukahtamisen nopeuteen ei ole toistaiseksi tutkittu, joten tästä asiasta tarvitaan lisää tutkimusta.

Toinen tutkimuksen tavoitteista oli tarjota vinkkejä lasten vanhemmille ja varhaiskasvatuksen työntekijöille kirjassa käytettyjen keinojen soveltamiseen nukuttamistilanteissa. Esimerkiksi yksilöintiä ja nukahtamaan ohjaamista voidaan soveltaa käytännössä siten, että aikuinen peittelee lapsen ja puhuu hänelle samalla käyttäen lapsen omaa nimeä: "Kauniita unia [nimi], sinä nukahdat ihan kohta. Ala nukkumaan nyt." Varhaiskasvatuksen kontekstissa tämä toteutetaan erikseen jokaisen lapsen kohdalla. Tämän jälkeen aikuinen voi toistella ääneen esimerkiksi kuvailua siitä, kuinka väsyneitä lapset ovat ja miten hyvältä heistä tuntuu maata omissa sängyissään. Monologiin voidaan yhdistää puherytmin vaihtelua ja paljon uneen assosioituvia sanoja, ja välillä nukuttaja voi haukotella oikein syvään. Puheeseen on mahdollista yhdistää elementtejä meditatiivisista harjoituksista esimerkiksi suuntaamalla lasten huomion esimerkiksi hengitykseen tai aistien kautta välittyvään tietoon.

Tämän tutkimuksen alussa olen luonut katsauksen siihen ajantasaiseen tutkimustietoon, jota varhaiskasvatusikäisen lapsen nukahtamisen tukemisesta on saatavilla. Tämän tutkimustiedon (Galland ja Mitchell, 2009; Gregory Stores, 2009) perusteella voidaan mielestäni todeta, että ennen unisadun keinojen hyödyntämistä nukuttamisen haasteiden apuna on tärkeää tarkistaa, että olosuhteet lapsen nukahtamiseksi ovat oikeanlaiset: Onko huone hämärä, viileä ja hiljainen ja yritetäänkö lasta nukuttaa silloin, kun lapsi on riittävän väsynyt nukahtamiseen? Lisäksi on tärkeää suhteuttaa lapsen päiväunien määrä ja ajoitus siten, että ne eivät haittaa yöunille nukahtamista. Käsittelemässäni tutkimuksissa (Mindell

& Owens, 2015; Galland & Mitchell, 2009) todetaan myös, että aikuinen ei saa taipua lapsen toistuville pyrkimyksille vastustaa nukkumaanmenoa, vaan hänen tulee asettaa lapselle selkeät rajat ja ohjata hänet lempeän jämäkästi nukkumaan.

Säännöllisten unirutiinien tärkeyttä korostetaan monessa käsittelemässäni tutkimuksessa (mm. Mindell ym., 2015; Fiese ym., 2002; Mindell & Williamson, 2018), sillä ne helpottavat lapsen nukahtamista ja lisäksi tukevat unen laatua vähentäen yöllisiä heräämisiä - Siksi unirutiinien toistaminen samanlaisena on suositeltavaa niin kotona kuin päiväkodissakin. Myös tutkimusaineistona olevan kirjan lukuohjeissa suositellaan, että kirjaa toistettaisiin osana iltarutiinia, jolloin se alkaa lapsesta tuntua tutulta ja turvalliselta. Tämän perusteella voidaan todeta, että jos unisadun lukeminen ei kuulu lapsen unirutiineihin, voi se alussa tuntua hyödyttömältä lapsen nukuttamisessa. Kuitenkin sinnikkäällä toistamisella kirjasta voi tulla osa unirutiinia, jolloin jo sen esiin ottaminen voi assosioitua lapsen mielessä nukkumiseen. Samaa periaatetta voidaan mielestäni hyödyntää myös kirjan keinojen soveltamisessa lapsen nukuttamiseen.

Olen edellä esitellyt yhteiskunnassa vallitsevan lastenkirjallisuuden yhteyttä lapsuuskuvaan (Hunt, 2005, s. 56–57). Kun tätä yhteyttä tarkastellaan tämän tutkimuksen kohteena olevan kirjan kontekstissa, voidaan perustellusti kysyä, mitä kirjan suosio kertoo nyky-yhteiskunnasta ja yhteiskuntamme lapsuuskuvasta. Pidetäänkö lasten unen tukemista nyt suuremmassa arvossa kuin koskaan aikaisemmin? Voi myös olla niin, että kirjan suosio kertoo ennemminkin aikuisten tarpeesta saada apukeinoja lasten nukuttamistilanteisiin.

Lastenkirjallisuuden tutkimuksen saralla unisadut ovat jääneet jokseenkin marginaaliin. Vaikka tämä tutkimus on jonkin verran tuonut ilmi unisatujen erityispiirteitä ja niiden käyttöä lasten nukahtamisen tukemiseksi, on unisatujen osalta edelleen havaittavissa selkeä tutkimuksellinen aukko. Jatkotutkimuksia ajatellen olisi tärkeä selvittää, lyhentävätkö tässä tutkimuksessa käsitellyt lapsen nukahtamiseksi käytetyt keinot lapsen nukahtamiseen kuluvaan aikaan. Koska tässä tutkimuksessa keinot esitetään tasavertaisina suhteessa toisiinsa, olisi jatkossa hyvä tutkia, millaisia eroja keinojen vaikuttavuudessa on: Nouseeko jokin

keino selvästi ylitse muiden tai päinvastaisesti paljastuuko jokin keinoista sel-
laiseksi, että sillä ei ole juurikaan vaikutusta lasten nukahtamiseen?

LÄHTEET

- Aronen, E. & Wigren, H. (Viitattu 6.5.2023). Lapsen kehittyvät aivot tarvitsevat paljon unta. Aivosäätiö. <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/lapsen-kehittyvat-aivot-tarvitsevat-paljon-unta/>
- Covington, L. B., Rogers, V. E., Armstrong, B., Storr, C. L., & Black, M. M. (2019). Toddler Bedtime Routines and Associations with Nighttime Sleep Duration and Maternal and Household Factors. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, (Vol. 6, s. 865–871). <https://doi.org/10.5664/jcsm.7838>
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration? *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, (Vol. 4, s. 381–390). <https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.4.381>
- Forssén Ehrlin, C. (2015). *Kani joka tahtoi nukahtaa: Nukutussatu kaikille iltakukkujille*. Otava.
- Galland, B. C., & Mitchell, E. A. (2010). Helping children sleep. *Archives of Disease in Childhood*, 95(10), 850. <https://doi.org/10.1136/adc.2009.162974>
- Grenby, M. (2014). *Children's Literature*. Edinburgh University Press.
- Hintz, C. (2019). *Children's Literature*. Routledge.
- Horváth, K. & Plunkett, K. (2018). Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and Science of Sleep*. (Vol. 10, s. 97-104). DOI: 10.2147/NSS.S126252
- Hunt, P. (2005). *Understanding Children's Literature*. Routledge.
- Kim, Y., Han, S., Park, J., Yoo, J., Park, D., Suh, S., Shin, M. (2020). The Relationship Between Smartphone Overuse and Sleep in Younger Children: A Prospective Cohort Study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

- Koulouglioti, C., Cole, R., Moskow, M., McQuillan, B., Carno, M. A., & Grape, A. (2014). The Longitudinal Association of Young Children's Everyday Routines to Sleep Duration. *Journal of Pediatric Health Care: Official Publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, (Vol. 1, s. 80–87).
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2012.12.006>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (Viitattu 6.5.2023). Lapsen uni - Riittävä uni ja lepo on tärkeää lapselle. Etusivu. Vanhempainnetti. Tietoa lapsiperheen elämästä. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>
- Mindell, J. A., Meltzer L.J., Carskadon, M. A & Chervin, R. D. (2009). Developmental Aspects of Sleep Hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Med.*
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2015). Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes. *Sleep*. (Vol. 38, s. 717–722). <https://doi.org/10.5665/sleep.4662>
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems. Wolters Kluwer.
- Mustola, M. 2014. Lastenkirja. Nyt. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A. & Sääkslahti, A. 2022. Varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. *Liikunta & Tiede* 59 (3), 91–98.
- Otava (Viitattu 12.2.2023). Lasten- ja nuortenkirjat. Carl-Johan Forssén Ehrlin. Kani joka tahtoi nukahtaa. <https://otava.fi/kirjat/kani-joka-tahtoi-nukahtaa/>
- Paavonen, J. & Urrila, A. (2016). Unen normaali rakenne, kehitys ja merkitys terveydelle. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., . . . Aalberg, V. (2016). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim.
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

- Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K & Wiegand, B. (2009). Sleep and Sleep Ecology in the First 3 Years: A Web-Based Study. *J Sleep Res.* (Vol. 18, s. 60-73).
- Stores, G. (2009). *Sleep Problems in Children and Adolescents.* Oxford University Press USA - OSO.
- Suomen Kustannusyhdistys (2023). Vuoden 2022 myydyimmät kirjat genreittäin ja formaateittain. <https://kustantajat.fi/tilastot/bestsellerit>
- Tekijänoikeuslaki (404/1961)
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=tekij%C3%A4noikeus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Hyvinvointi ja terveys. Lapsen uni. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa>
- Terveyskirjasto (2021). Kun nukkumattia ei näy. Kasvattaja pulassa, lastenpsykiatri auttaa. Pulassa lasten kanssa. Lapset.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. 2/2023.
- Voipio, M. (2017). Lasten- ja nuortenkirjallisuutta tutkimassa. Kirjallisuudentutkimuksen aikakauslehti *Avain*, 2017(3), 3–5.
<https://doi.org/10.30665/av.66376>