

“SE ON YHTEINEN PROJEKTI TAVALLAAN SITTEN SIINÄ” -  
VARHAISKASVATUKSEN AMMATTILAISTEN AJATUKSIA LAS-  
TEN MIELEN HYVINVOINNISTA JA SEN TUKEMISESTA PÄIVÄ-  
KODISSA

Huttunen Piia, Kuusela Marjukka  
& Tuppurainen Satu  
Opinnäytetyö, kevät 2017  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Pieksämäki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) + lastentar-  
hanopettajan kelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Piia Huttunen, Marjukka Kuusela & Satu Tuppurainen. "Se on yhteinen projekti tavallaan sitten siinä" - Varhaiskasvatuksen ammattilaisten ajatuksia lasten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta päiväkodissa. Pieksämäki, kevät 2017, 66 sivua, 1 liite. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tutkimukseen valittujen varhaiskasvattajien näkemyksiä lasten mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta päiväkodissa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista, joita voi hyödyntää päiväkotien toiminnan ja henkilökunnan työtapojen kehittämisessä. Lisäksi tavoitteena on herättää ajatuksia lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen tärkeydestä päiväkodissa. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla kolmesta hankasalmelaisesta päiväkodista ja tutkimuskysymyksiin vastasi kuusi varhaiskasvatuksen ammattilaista.

Tulosten mukaan lasten mielen hyvinvoinnin katsotaan olevan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se näkyy lapsissa huolettomuutena, iloisuutena, luottamuksena, hyvänä itsetuntona ja tunne- ja ongelmaratkaisutaitoina, hyvinä leikki- ja kaveritaitoina sekä avoimena vuorovaikutuksena muiden lasten ja aikuisten kanssa.

Lasten mielen hyvinvointia voidaan tukea päiväkodissa kohtaamalla lapsia yksilöllisesti ja sensitiivisesti sekä tekemällä yhteistyötä vanhempien kanssa. Lisäksi mielen hyvinvointia voidaan tukea hyvän perusarjen avulla, kannustavalla ja turvallisella ilmapiirillä, mielekkäällä tekemisellä ja kaveritaitojen tukemisella. Tutkimuksessa nousi esille tiedon tarve mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista, koulutuksen tarpeet ja konkreettisten menetelmien saaminen käyttöön.

Asiasanat: lapsi, mielen hyvinvointi, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, varhaiskasvatus, varhaiskasvattajat, kasvatuskumppanuus

## ABSTRACT

Piia Huttunen, Marjukka Kuusela & Satu Tuppurainen. "It is a kind of a cooperative project" - Childhood education professionals' thoughts about children's mind's well-being and supporting it in a day care center. Pieksämäki, spring 2017. 66 pages, 1 appendice. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Pieksämäki. Degree Programme in Social Services: Bachelor of social services + early childhood education teacher qualification.

The subject of our thesis is the mind's well-being of children in early childhood education, and supporting the well-being. Our cooperation partners were three day care centers in Hankasalmi. We wanted to examine what the professionals in early childhood education think about children's mind's well-being. We also wanted to know what procedures to support the mind's well-being of the children were used by the professionals in day care centers. The purpose of our study is also to give rise to thoughts about potential new ways of supporting children's mind's well-being in day care centers.

Material for our study was collected from three different day care centers in Hankasalmi and three professionals of early childhood education answered the questions. The answers were obtained by theme interviews.

According to the answers, children's mind's well-being is overall well-being. Children with a good mind's well-being are carefree and happy and they have no difficulties in trusting themselves or other people. The mind's well-being may also be seen as good self-esteem, good abilities in handling emotions and solving problems, good skills in playing and being with friends and open interaction with other children and adults. In day care centers children's mind's well-being can be supported by meeting children as individuals, being sensitive and present, and cooperating with the parents. The mind's well-being can also be supported by regularity in life, a supportive and safe atmosphere and sensible activities based on what is typical for children at certain ages. The mind's well-being can also be supported by helping children in their actions with their friends.

The need to get information about how to support the mind's well-being in practice and the need to learn more about the mind's well-being can be seen in our study.

Keywords: Child, the mind's well-being, mental health, supporting mental health, early childhood education, early childhood education professionals, educational partnership

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	6
2 MIELEN HYVINVOINTI .....	8
2.1 Mieli ja mielen määrittelyä.....	8
2.2 Mielenterveyden olemus ja sen käsitteen moniulotteisuus .....	9
3 LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN RAKENTUMINEN.....	11
3.1 Kiintymyssuhde ja lapsen kehittyvä mieli.....	11
3.2 Lapsen itsetunto ja mielen hyvinvointi .....	14
3.3 Lapsen tunne- ja ongelmanratkaisutaidot.....	15
3.4 Kaveri- ja leikkitaidot mielen hyvinvoinnin voimavarana .....	17
3.5 Liikunnan merkitys lapsen mielen hyvinvoinnille.....	18
4 LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖJEN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE.	20
4.1 Urie Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria .....	20
4.2 Lapsen mielen hyvinvoinnin edistämistyö kasvuympäristöissä .....	21
5 VARHAISKASVATUS LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ .....	22
5.1 Lapsen mielen hyvinvoinnin edistämisen lähtökohdat varhaiskasvatuksessa .....	22
5.2 Varhaiskasvatus .....	23
5.3 Varhaiskasvattajan rooli päiväkodissa lapsen mielen hyvinvoinnin edistäjänä ...	25
5.4 Kasvatuskumppanuus – yhteistyötä lapsen hyväksi .....	27
5.5 Päiväkodin pienryhmätoiminnalla hyvää mieltä ja osallisuutta .....	29
6 VARHAISKASVATUKSEN HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ JA TUTKIMUKSIA - NÄKÖKULMANA LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN .....	31
6.1 Varhaiskasvatuksen menetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemiseksi .....	31
6.2 Tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamisen menetelmiä .....	31
6.3 Lasten vertaistoimintaa ja osallisuutta tukevat menetelmät .....	32
6.4 Kohdennetun tuen menetelmiä .....	33
6.5 Luovia menetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tueksi.....	34

6.6 Tutkimuksia lasten hyvinvoinnista päiväkodissa.....	34
7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	37
8 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....	38
8.1 Tutkimusmenetelmä .....	38
8.2 Tutkimusaineiston keruu .....	38
8.3 Aineiston analyysi.....	40
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	43
9.1 Miten lapsen mielen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa.....	43
9.2 Lapsen mielen hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa.....	46
9.3 Tuen saaminen ja kehittämisideat .....	48
10 POHDINTA.....	51
10.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	51
10.2 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisideat.....	55
10.3 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta.....	57
10.4 Ammatillista pohdintaa .....	58
LÄHTEET .....	60
LIITE 1 Haastattelukysymykset .....	66

## 1 JOHDANTO

Hyvä mielenterveys ja mielen hyvinvointi ovat pohja varhaiskasvatusikäisen lapsen myönteiselle kehitykselle, oppimiselle ja integroitumiselle yhteiskuntaan. Varhaiskasvatus on kodin ohella tärkeä kehitysympäristö, jossa voidaan vaikuttaa merkittäväällä tavalla lapsen hyvinvointiin ja mielenterveyden edistämiseen. Bronfenbrennerin ekologinen teoria tarjoaa hyvän kehyksen lapsen kehityksen ymmärtämiselle. Jokaisen kehitysympäristön psykologisilla, sosiaalisilla ja fyysisillä tekijöillä on itsenäinen merkitys lapsen kehitykselle. Mielenterveyden kehitykseen vaikuttavat erilaiset suojaavat ja riskitekijät sekä lapsen resilienssi. Suojaavia tekijöitä ovat turvallinen kiintymyssuhde lähikasvattajaan ja riittävän ennakoitava, onnistumisen kokemuksia tarjoava arki sekä kodissa että varhaiskasvatuksessa. Lapsen on myös tärkeää saada kokemuksia jaetusta ilosta ja osallisuudesta. Riskitekijöistä voidaan mainita lapsen laiminlyönti ja vanhempien mielenterveysongelmat, kiusaaminen, väkivalta, oppimisen ja kielellisen kehityksen häiriöt, temperamentti sekä erot ja menetykset, varsinkin jos ne ovat toistuvia ja ennakoimattomia. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 11.)

Psykiatrian professori Jouko Lönnqvistin mukaan lasten ja nuorten terveydestä puhutaan julkisuudessa vielä liian kapeasta näkökulmasta. Usein otetaan käsiteltäväksi näkökulmaksi pelkästään lasten fyysinen terveys. Mielenterveyden kehityksen turvaaminen on kuitenkin tämän päivän eräs keskeisimmistä haasteista ja eritoten terveen kasvun perusta. (Lönnqvist 2005.)

Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteisestä kiinnostuksesta varhaiskasvatusikäisten lasten mielen hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Tulevina sosionomeina ja lastentarhanopettajina olemme kiinnittäneet huomiota siihen, että lasten mielen hyvinvoinnin edistämistyöhön on alettu panostaa. Aihe on ajankohtainen ja mielenterveys sekä mielen hyvinvoinnin edistäminen ovat merkittävässä asemassa pohdittaessa lasten tulevaisuutta. Tutkimuksella haluamme antaa oman panoksen tämän asian edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on tärkeä rooli päivähoidossa olevien lasten kasvussa, kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi, johon myös mielen hyvinvointi kuuluu, on tärkeä osa lapsen arkea päiväkodissa. Varhaiskasvattajien on hyvä tunnistaa keinot, joilla sitä voitaisiin edistää.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten tutkimukseen valitut varhaiskasvattajat määrittelevät varhaiskasvatusikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin ja miten he tukevat lasten mielen hyvinvointia tällä hetkellä päiväkodin arjessa. Tutkimuksen tavoitteena on lisäksi tuottaa tietoa lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista, joita voi hyödyntää päiväkotien toiminnan ja henkilökunnan työtapojen kehittämisessä. Tarkoituksena on herättää varhaiskasvattajia pohtimaan, miten he voisivat parhaiten edistää ja tukea lasten mielen hyvinvointia päiväkodissa ja millaisia uusia kehittämisideoita heiltä nousee aiheesta. Kartoitimme myös heidän tuen tarpeitaan tähän asiaan. Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina ovat olleet Hankasalmen kunnan päiväkodit ja niiden varhaiskasvattajat.

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen tutkimus ja tutkimuksen näkökulmana ovat varhaiskasvattajien havainnot ja toiminta päiväkodissa 3–6-vuotiaiden lasten hyvinvoinnin – erityisesti mielen hyvinvoinnin – tukijana. Teoreettisen viitekehyksen muodostaa Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehityksestä yhdessä varhaiskasvatuksen käsitteiden ja mielenterveyden käsitteiden kanssa. Tutkimuksen tietopohja perustuu kirjallisuudesta ja tutkimuksista saatuun teoretietoon mielen hyvinvoinnista, varhaiskasvatusikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin kehittymisestä ja varhaiskasvatuksen toimintatavoista lapsen mielen hyvinvoinnin edistäjinä.

## 2 MIELEN HYVINVOINTI

Mielenterveyden käsite on moniulotteinen ja mielenterveys, mielen hyvinvointi ja psyykkinen hyvinvointi liittyvät tiiviisti käsitteinä toisiinsa. Käytämme tässä tutkimuksessa käsitteitä mielenterveys, mielen hyvinvointi ja psyykkinen hyvinvointi toistensa synonyymeina. Avaamme mielen hyvinvoinnin käsitettä tässä luvussa siten, että mielen hyvinvointi on ihmisen voimavara ja lähtökohta tasapainoiseen hyvään elämään.

### 2.1 Mieli ja mielen määrittelyä

Mielen käsitettä tai sen kohteena olevaa ilmiötä on vaikeaa ilmaista sanakirjamäärittelyn avulla. Mieltä voidaan luonnehtia ja tarkastella siten, että mieli on rypäs toimintoja, kykyjä ja ominaisuuksia. Mieli ei ole erillinen substanssi tai organisaation taso, vaan se on joukko asioita, joita mielellisillä olioilla on tai joita ne tekevät. Mieli ei myöskään ole sama kuin tietoisuus ja aivotoiminnot. Tietoisuus kattaa osan mielenilmiöistä ja tietoisuuden reunoilla ja sen alla olevat ominaisuudet ja prosessit ovat keskeinen osa mieltä. Mielen toiminnan esimerkkejä ovat ajattelu, havaitseminen, tietäminen, kokeminen, toivominen, ymmärtäminen, tiedostaminen, muistaminen, kuvitteleminen, päätöksenteko ja tavoitteellinen toiminta. (Hari, Järvinen, Lehtonen, Lonka, Peräkylä, Pyysiäinen, Salenius, Sams & Ylikoski 2015, 18.)

Kun tarkastellaan ihmisen mieltä, sen toimintoja ja mielen pysymistä terveenä, voidaan todeta, ettei mielenterveys ole myötäsyttyinen, valmiiksi annettu lahja. Mielenterveys rakentuu ja kehittyy koko elämän ajan. Mielenterveyden kehittymisessä perimä ja ympäristö määräävät mielen lähtökohdat ja kehityksen puitteet. (Hari ym. 2015, 137.) Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8).



## 2.2 Mielenterveyden olemus ja sen käsitteen moniulotteisuus

Heikkinen-Peltonen ym. (2009) ovat tarkastelleet mielenterveyden olemusta ja katsovat sen olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisen fyysiseen terveyteen. Mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin katsotaan sisältyvän fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos määrittelee myös mielenterveyden osaksi terveyttä ja voimavaraksi, joka on tärkeä ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos i.a.a.) Perusta mielenterveydelle luodaan lapsuuden perheessä ja sen jälkeen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat erilaiset muut kasvuympäristöt. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8–9.) Mielen hyvinvoinnissa voimavarakeskeinen lähestymistapa painottaa kuitenkin aina terveyttä, ei sairautta. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen & Hannukkala 2013, 11).

Heikkinen-Peltonen ym. määrittelevät mielenterveyden voimavaraksi, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. Heikkinen-Peltonen ym. jakavat mielenterveyden positiiviseen mielenterveyteen sekä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat kokemus hyvinvoinnista, hyvä itsetunto ja kyky vaikuttavat omaan elämään. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat myös kyky ihmisuhteiden ylläpitämiseen, työ- ja toimintakykyisyys ja henkinen kestävyys vaikeuksissa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8–9.)

Taipale (1998) on puolestaan määritellyt mielenterveyden pohjan siten, että ihminen on biologinen, psyykinen ja sosiaalinen olento. Biologisuuden näkökulmasta ihminen hahmottaa lapsuusiässä oman pienuutensa, heikompana olemisensa ja avuttomuutensa. Kun lapsi kasvaa, hän huomaa hallitsevansa jatkuvasti paremmin ruumiillisia kykyjään ja mahdollisuuksiaan. Ruumiilliset kokemukset tuntuvat lapsesta voimakkailta ja ovat lähellä psyykkisiä kokemuksia. Jos lapsi on sairas tai hänellä on paha mieli, ne tuntuvat yhtä lailla ruumiillisina tuntemuksina. Ruumiin oireilu ja poteminen voivat taas puolestaan heijastaa mielen pahaa oloa. (Taipale 1998, 24.) Mielenterveyden sosiaalista pohjaa Taipale on määritellyt siten, että lapsella on syntyessään geneettisesti määräytynyt biologinen olemus. Tämä on koko ihmislajille yhteistä, mutta jokainen on ominaisuudeltaan yksilöllinen. Lapsi syntyy maailmaan omaan perheeseensä, kansaansa ja maahansa. Samalla hän syntyy koko ihmislajin yhteiseen kulttuuriperintöön. Sosiologisessa näke-

myksessä korostetaan lapsen yhteisöllistä asemaa ja kiinnitetään huomiota tapoihin, joilla lapseen suhtaudutaan. (Taipale 1998, 16.)

Mielenterveyden psyykkistä pohjaa Taipale määrittelee siten, että se muovautuu aivan lapsen syntymähetkestä saakka. Syntynyt lapsi on alusta asti virittynyt vuorovaikutussuhteisiin toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutussuhteet muodostavat lapsen inhimillisen elämän perustan hänen kasvulleen ja kehitykselleen. Ihmisen kehitys ja kasvu ovat kaikissa elämänvaiheissa suhteessa toisiin ihmisiin. Vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys ihmisen mielenterveydelle. (Taipale 1998, 30.)

Mielen hyvinvoinnin katsotaan kuuluvan myös osaksi laajaa hyvinvoinnin kokonaisuutta, ja mielen hyvinvointi on myös oleellinen osa ihmisen terveyttä Erik Allardtin (1976) teoriassa. Hyvinvointi on tutkimusten mukaan monisäikeinen käsite, ja esimerkiksi Allardt määrittelee sen kolmeen perusluokkaan: elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muotoon (being). (Allardt 1976, 38.) Elintasolla viitataan tässä tapauksessa ihmisen fysiologisiin tarpeisiin, asioihin, joita kaikki ihmiset tarvitsevat: ravintoa, nestettä, ilmaa, lämpöä ja perusmäärän turvallisuutta. Ilman näitä ihmisen hyvinvointi on vaarassa. (Allardt 1976, 39–46.)

Yhteisyysuhteiden merkitystä hyvinvoinnille Allardt käsittelee symmetrisyyden kautta. Yksilöllä on elämässä rakkauden ja hellien suhteiden tarve. Ihminen saa osakseen rakkautta ja huolenpitoa ja hän puolestaan osoittaa rakkautta ja huolenpitoa muita kohtaan. Kun suhteet ovat symmetrisiä ja sisältävät huolenpitoa ja rakkautta, voidaan puhua yhteisyydestä. Kolmannen luokan (being) itsensä toteuttamisen muodoilla viitataan siihen, kuinka arvostetuksi ja tärkeäksi yksilö itsensä tuntee. Ihmisen korvaamattomuus tulee usein esille esimerkiksi perheissä, ystäväpiireissä tai organisaatioissa. (Allardt 1976, 39–46.) Myös Vuorilehto, Larri, Kurki & Hytönen (2014) määrittelevät mielenterveyttä hyvinvoinnin tilan kautta. Hyvinvoinnin tila on sellainen, jossa ihminen ymmärtää, mitä kykyjä hänellä on, hän kykenee toimimaan normaaleissa stressiä aiheuttavissa tilanteissa, kykenee tulokselliseen ja tuottavaan työskentelyyn sekä pystyy olemaan yhteisönsä jäsen. Hyvä mielenterveys ihmisellä on mielestään useimmiten silloin, kun hän kokee voivansa hyvin. Kuitenkin henkilön ympärillä olevilla ihmisillä voi olla erilainen arvio hänen mielenterveydestään. Mielenterveys-käsite on sidoksissa kulttuuriin, jossa henkilö elää. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13–14.)

### 3 LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN RAKENTUMINEN

#### 3.1 Kiintymyssuhde ja lapsen kehittyvä mieli

Lapsen psyykkiseen kehitykseen ja mielen hyvinvoinnin rakentumiseen vaikuttavat useat tekijät: kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutussuhde, fyysinen kehitys, perintötekijät ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. Psyykkisen kehityksen osa-alueisiin kuuluvat tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn, sosiaalisten ja kommunikaatiotaitojen, kognitiivisten kykyjen ja moraalien ja seksuaalisuuden kehittyminen. (Mäntymaa, Puura, Ahonen & Carlson 2015, 23.) Arajärven (1988) mukaan lapsen psyykinen kehitys alkaa jo äidin raskauden aikana. Perusturvallisuus muotoutuu lapselle heti syntymän jälkeen ja äidin on tärkeää antaa vauvalle samanlaisia turvallisuuden tunteita, joita vauva koki ollessaan turvassa äidin vatsassa. (Arajärvi 1988, 13–21.) Varhaisella vuorovaikutuksella katsotaan olevan kauaskantoiset vaikutukset ja tämän tunnesuhteen varjeleminen ja suojeleminen on oleellista sekä aivojen että kehittyvän mielen näkökulmasta. (Mäntymaa & Puura 2011, 17–27.)

Lapsen kasvaessa kodin ja perheen merkitys hänen hyvinvoinnilleen korostuu entisestään. Kodin ja perheen katsotaankin olevan lapsen tärkein ja varhaisin kehitysympäristö, jossa lapsen hyvinvoinnin edellytykset muotoutuvat. Lapsen perustarpeiden tyydyttäminen tarkoittaa lapsen kannalta sitä, että lapsi on turvassa ja selviytyy. Lapsen täytyy saada kokea olonsa turvalliseksi ja hänen on voitava luottaa, että hänen sekä fyysiset että psyykkiset tarpeensa tyydytetään ennustettavasti. Turvallisuuden kokemukset ja hyvä vuorovaikutussuhde ovat lapsen hyvinvoinnin kehityksen perusedellytyksiä. Perustarpeista tärkeimpiä ovat lapsen kannalta huolenpidon, yhteenkuuluvuuden ja rakastetuksi tulemisen tunteet. Lapsi tarvitsee tasapainoisen kasvun ja kehityksen tueksi erityisesti äidin ja isän, suvun, juuret ja paljon rakkautta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 20–22; Sinkkonen 2008, 269–274.)

Kiintymyssuhdeteoria perustuu brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn teoriaan. Bowlbyn mukaan kiintymyssuhteita on erilaisia ja ne muodostavat erilaisia muistijärjestelmiä aivoihin. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria perustuu ajatukseen siitä, että lapsella on biologinen tarve muodostaa kiintymyssuhde jäädäkseen eloon. Lapsen

on luotava aikuiseen suhde, joka auttaa häntä selviytymään tunnetasolla ja konkreettisesti hoivan tasolla. Pienellä lapsella, etenkin vauvalla, ei ole kykyä hoitaa itseään psyykkisesti tai fyysisesti. Hän tarvitsee tähän turvallisen aikuisen, johon hän voi kiinnittyä. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 88.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi oppii luottamaan siihen, että hänet huomioidaan ja hänen tarpeensa tunnustetaan ja niihin osataan vastata. Aikuisen on oltava sensitiivinen ja herkkä kuulemaan lapsen tarpeita. Tarpeilla tarkoitetaan lapsen psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tarpeita. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi osaa viestiä tunnetiloistaan selvästi ja hän olettaa että aikuinen, useimmiten äiti, reagoi kulloiseenkin hoivan tarpeeseen. Lapsi pystyy näyttämään avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan ja hän kokee että hänen tunteillaan on merkitystä. Hoivan ja huolenpidon ansiosta lapsi alkaa pitää itseään rakastettavana ja hän pitää myös toisia ihmisiä rakastettavina. (Vilen ym. 2006, 88.)

Jos kiintymyssuhde muotoutuu turvattomaksi ja vältteleväksi, lapsi oppii, että vanhempi ei ole saatavilla tai hän ei reagoi lapsen sisäiseen hätään. Välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei osaa tai kykene tarjoamaan lapselle sellaista ilmapiiriä, jossa lapsen erilaiset tunteet olisivat sallittuja. (Vilen ym. 2006, 89–90.) Turvattomassa ja ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa kasvava lapsi puolestaan kokee jatkuvasti vanhemman epä johdonmukaisia reaktioita. Lastaan hoitava vanhempi ei osaa reagoida lapsen erilaisiin tarpeisiin ja hän saattaa kokeilla useita erilaisia menetelmiä uhkailusta lahjontaan. Lapsi hakee vastaavuuttaan tarpeilleen voimakkailla tunnereaktioilla ja toivoo vanhemman reagoivan oikealla tavalla. Lapsi oppii reagoimaan itse voimakkaasti, ja tämä voi näkyä ulospäin huonona itsesäätelykykynä ja tunteiden ailahteluna. Tällainen toimintatapa voi jatkua aikuisenakin. (Vilen ym. 2006, 91.)

Kanninen ja Sigfrids katsovat, että kiintymisen takaa lapselle tarvittavan hoivan ja ohjauksen, mikä edistää aidon itseluottamuksen syntymistä. Tällöin lapsi kasvattaa asteittain itsehallintaa ja autonomiaa. Kanninen & Sigfrids näkevät, että kiintymiseen sisältyy biologinen valmius hakea turvaa, kun aivojen pelkotila menee päälle. Kiintymyssuhde teoria on siis yhtäläillä teoria vaarasta. Kiintymyssuhde muovaa lapsen ajattelua, havainnointia, tulkintaa ja oppimista, ja lapsi sopeutuu vanhemman kykyyn tuoda turvaa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 30.) Kiintymyssuhteella on siten vaikutusta esimerkiksi siihen, miten luottavaiseksi ihminen kehittyi suhteissaan muihin ihmisiin. Useimmat

tutkijat pitävätkin kiintymyssuhdetta merkittävänä seikkana ihmisen kehityksessä ja mielen hyvinvointiin vaikuttavana asiana. Kiintymyssuhdeteorian katsotaan olevan merkityksellisempiä teorioita kehityspsykologiassa. (Kaikkonen & Pirttijärvi 2012, 20.)

Arajärvi on tarkastellut lapsen psyykkistä kehitystä ensimmäisestä ikävuodesta leikki-ikään. Hän tarkastelee, miten lapsen itseluottamus alkaa kehittyä hänen ensimmäisen ikävuotensa aikana pikkuhiljaa. Yksilöitymisen kehittyessä lapsi pystyy irrottautumaan vanhemmistaan esimerkiksi konttaamalla pois päin ja tulemalla takaisin. Lapsen itseluottamus tarvitsee kokemusta omasta tärkeydestä ja merkityksellisyydestä vanhempien taholta. Päästessään enemmän liikkumaan lapsi saa pieniä itsenäistymisen kokemuksia. Toisen ikävuoden aikana lapsi oppii empatian perustaa. Tämä tulee esille antamisen ja saamisen vastavuoroisuudessa. Näissä tilanteissa joudutaan myös usein ensimmäisiin pettymyksen sietokyvyn kokemuksiin ja niiden opettelemiseen. (Arajärvi 1988, 13–21.)

Lapsen kasvaessa hän alkaa koetella rajojaan ja luottaa samaansa turvaan. Hän oppii sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Kolme- ja neljävuotiaiden lasten ajattelun taso muuttuu ja kehitys on monivivahteisempaa kuin nuorempien lasten. Lapsi alkaa oppia syy-seuraussuhteita, odotuksen kyky alkaa kehittyä ja oikean ja väärän tajun oppiminen lisääntyy kasvun mukana. Lapsi uhmaa usein ja koettelee omia rajojaan ja vanhempiaan. Aikuisen on annettava lapselle valinnan mahdollisuuksia, mutta aikuisen on kuitenkin päätettävä, mikä on turvallista ja asetettava rajat. Lapsi kehittyä tässä ikävaiheessa myös psyykkisesti kokonaisvaltaisesti ja mukaan tulee minän, tunne-elämän ja sosiaalisuuden kehittyminen. Tässä vaiheessa, kun lapsi oppii ja onnistuu pienissä asioissa, on aikuisen tärkeää osallistua lapsen iloon ja onnistumisen tunteisiin. (Arajärvi 1988, 22–27.)

Sosiaalisuuden kehitykseen liittyvät toisten lasten tai aikuisten tunteiden tajuaminen ja empatian kehittyminen. Ryhmässä opitaan yhteistyötaitoja ja pyritään siihen, että lapsi oppii korjaamaan mahdollisen väärän teon. Aikuisten täytyy toimia tässä mallin antajana ja johtajana. Lapselle on hyvä tehdä tiedoksi se, että usein hyvää tekoa seuraa ilo ja mielihyvä ja pahasta teosta seuraa yleensä jonkinlainen rangaistus ja syyllisyydentunto. Terve psyykinen pohja muotoutuu jo lapsuudessa ja vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ihminen myöhemmin elämässä selviytyy. (Arajärvi 1988, 22–27.)

Vanhempien käyttäytymisen esimerkit vaikuttavat merkittävästi lapsen kasvuun, kehitykseen ja lapsen mielen hyvinvoinnin tasapainoon. Tasapainoisten perheiden puolisoja vanhempi-suhteille on luonteenomaista sekä terve itsenäisyys, että voimakas emotionaalinen läheisyys. (Punamäki 2011, 109). Tasapainoisissa perheissä pystytään käsittelemään tunnekokemuksia avoimesti ja rakentavasti. Tällaisissa perheissä lapsi oppii konkreettisia malleja sekä myönteisten että kielteisten tunteiden ilmaisuun. Lapsi oppii stressitilanteissa rauhoittumaan hyvien säätelykeinojen avulla eikä joudu turvautumaan tunteiden kieltämiseen tai muihin voimakkaisiin puolustuskeinoihin. Vanhempien oma esimerkki tässä on erittäin merkittävä. (Punamäki 2011, 110.) Toimivassa perheessä uskalletaan myös näyttää kaikenlaisia tunteita ja perheessä valtasuhteet eivät ole vääristyneitä, vaan yhdessä toimiminen perustuu yhdessä sovituille säännöille. Kun perhe toimii hyvin, perheenjäsenet kokevat, että perheestä saa voimaa ja koti on turvallinen paikka, jonne on mukava tulla. (Vilen ym. 2006, 67.)

Lapsen yksilölliset tekijät, kuten synnynnäiset ominaisuudet ja temperamentti sekä perheeseen, verkostoon ja ympäröivään yhteiskuntaan liittyvät tekijät voivat toimia joko lasten kehitystä suojaavina tai haittaavina tekijöinä. Kanninen & Sigfrids painottavat, että keskeistä on ymmärtää, että lapsen kehityksessä on kyse monen tekijän yhteisvaikutuksesta ja kiintymyssuhde on yksi tärkeimmistä tekijöistä tässä asiassa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 46.)

### 3.2 Lapsen itsetunto ja mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointiin liittyy oleellisesti jokaisen yksilön itsetunto. Lapsen itsetunto on vasta kehittymässä ja tarvitsee erityisen paljon vahvistusta. Lapsi haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi ja saada arvostusta samalla lailla kuin aikuisetkin. Lapsen kehittyvää itsetuntoa täytyy tukea ja vahvistaa. Lapselle muodostuva itsetunto vaikuttaa siihen, miten hyvin lapsi voi, miten tasapainoiseksi hän kehittyy ja millaisia vahvuuksia hänelle muodostuu. Lapsen itsetunnon ydin muodostuu siitä, että hän tuntee olevansa tärkeä ja arvokas ja hän pystyy tuomaan iloa läheisilleen. Aikuisten tehtävä on luoda hyväksyvää ilmapiiriä ja vahvistaa lapsen kehittyvää itsetuntoa. Riittävän vahvalla itsetunnolla varustetut lapset hyväksyvät paremmin erilaisuutta sekä pystyvät välittämään muista ja kiintymään toisiin ihmisiin. Hyvän itsetunnon omaavat lapset myös pystyvät luomaan mo-

nenlaisia kaveri- ja ystävyys-suhteita. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 79.)

Koivisto nostaa esille lapsen itsetunnon vahvistamisen tärkeyden lapsen kasvu-ympäristöissä. Hän on tutkinut lasten itsetunnon tukemista päiväkotiympäristössä ja päiväkodin toimintakulttuurin kehittämistä lasten itsetuntoa vahvistavaksi, sekä itsetuntoa vahvistavia kasvatuskäytäntöjä. Useissa tutkimuksissa terve ja vahva itsetunto edistää hyvinvointia ja ehkäisee syrjäytymistä. Hän on tarttunut aiheeseen, koska jo päiväkotikäisillä lapsilla on todettu olevan sosio-emotionaalisia ongelmia, ahdistusta ja masennusta. (Koivisto 2007, 11.)

Cacciatoren, Korteniemi-Poikelan & Huovisen (2008) näkökulmana on se, että lapsi, jolla on hyvä itsetunto, suhtautuu toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Hyvällä itsetunnolla varustettu lapsi osaa olla oma itsensä, leikkiä rauhassa, kuunnella muita lapsia ja sanoa mielipiteensä. Kun lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, hänellä ei ole tarvetta alistaa muita. Lapsi pystyy odottamaan omaa vuoroaan, ja tällöin lasten välille ei muodostu helposti riitaa tai kiusaamista. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 15.) Lapsia on vahvistettava itsetunnossaan siten, että heitä rohkaistaan kokeilemaan ja kompastumaan ilman epäonnistumisen pelkoa. Yrityksen ja erehdyksen kautta lapset ymmärtävät itsestään monia asioita ja oppivat arvostamaan omia voimavarojaan ja kykyjään. (Marjamäki ym. 2015, 79.)

### 3.3 Lapsen tunne- ja ongelmanratkaisutaidot

Ihmisen toimintaa ohjaavat ajattelu ja tunteet. Leikki-ikäisen tunnetaitojen kehittymiselle on tärkeää, että lapsen perustarpeista huolehditaan ja hän saa hellyyttä ja hoivaa. Yhtäläillä rajojen asettaminen, monipuoliset virikkeet ja ohjattu toiminta kehittävät lapsen tunnetaitoja samoin kuin tuen saaminen sosiaaliselle kasvulle. (Suomen mielenterveysseura i.a.a.)

Lapsen kasvaessa hänen tunne- ja ongelmanratkaisutaitonsa alkavat kehittyä. Tällöin on tärkeää tukea hänen itsenäistä tekemistään ja vahvuuksiaan ja tarjota kasvattajana päivittäin hänelle iän suomia mahdollisuuksia toimia. Kaikilla meillä on myös tarve tulla

kokonaisvaltaisesti kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi omana ainutlaatuisena itsenämme. Lapsikin on tietoinen hyvin varhaisessa vaiheessa omasta sosiaalisesta statuksestaan eli saamastaan arvostuksesta. Lapsi kaipaa arvostusta sekä ikätovereiltaan että kasvattajiltaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 20–22.)

Haasteellisimpia tehtäviä kasvattajille on auttaa lasta erityisesti silloin, kun hänen tunteensa ovat hyvin voimakkaita. Merkittävää lapselle onkin, miten kasvattaja tässä tilanteessa toimii. Psykologian professori John Gottman on tutkinut vanhempien ja lasten välistä vuorovaikutusta jo useamman vuosikymmenen ajan. Gottman toteaa, että ne lapset, joiden vanhemmat kykenevät taitavaan tunnetaitojen ohjaamiseen, kykenevät paremmin säätelemään tunteitaan. Nämä lapset kykenevät myös nopeammin rauhoittumaan hermostuessaan. On todettu, että lapset, joilla on hyvät tunnetaidot, kykenevät tunnistamaan ja nimeämään omia ja toisten tunteita ja pystyvät myös asettumaan toisten asemaan helpommin. Usein he ovat myös kaveripiirissä suosituimpia. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Omien tunteiden säätely liittyy olennaisena osana elämän eheydentuntoon. Temperamentti ja perinnöllisyystekijät asettavat tunteiden säätelyillemme tietyt rajat ja niiden sisällä kehittyvät varsinaiset tunnetaidot. Perusta tunteiden säätelykykyyn löytyy ihmisen aivorakenteesta, mutta usein tunteiden säätelykyvyn lähtökohta löytyy ja kehittyy lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa. Tunteiden säätelykyky tarkoittaa sitä, kuinka pitkään jokin tunne vaikuttaa ja miten voimakas mikäkin tunne on. (Niemi 2013, 177–178.)

Lasten tunteet saattavat vaihdella hetkestä toiseen suurestikin, ja aikuinen joutuu usein toimimaan vastaanottajana tunteenpurkauksille. Tärkeää on hyväksyä lasten tunteet ja kertoa, että kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään. Erityisesti on kiinnitettävä huomiota, miten tunteita osoitetaan ja mitä niiden vallassa tehdään. Aikuisen tehtävä on opettaa lapselle käyttäytymisen säätelyä ja korostaa sitä, ettei ketään saa vahingoittaa, vaikka kuinka kiukuttaa. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Kanninen & Sigfrids (2012) pohtivat asetettujen rajojen tärkeyttä lapsen tunne- ja ongelmanratkaisutaidoissa ja tuovat esille, että useimmat lasten kanssa työskentelevät kasvattajat pitävät tärkeänä perustarpeena selkeitä ja turvallisia rajoja. Jos kotona ei aseteta



rajoja, päiväkodin käyttäytymistapojen mallintamisesta ja rutiineista hyötyvät useimmat lapset. Oikeudenmukaisuuden kokemus ja oikeus sekä mahdollisuus hauskanpitoon lasketaan perustarpeisiin, jotka tyydyttävät kasvavan lapsen tarpeita. (Kanninen & Sigfrids 2012, 22.) Kanninen ja Sigfrids katsovat, että lapsen yksilölliset tekijät, kuten synnynäiset ominaisuudet ja temperamentti, sekä perheeseen, verkostoon ja ympäröivään yhteiskuntaan liittyvät tekijät, voivat toimia joko lasten kehitystä suojaavina tai haittaavina tekijöinä. Ne myös vaikuttavat lapsen tunne- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymiseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 46.)

Lasten sopimaton käyttäytyminen johtuu useimmiten siitä, että vanhemmat eivät ole asettaneet rajoja tai kasvatustavat ovat epäjohtonmukaisia. Lapselle pitää antaa selkeitä ohjeita ja toimintamalleja kuten rajoja, rutiineja, tapakasvatusta ja säännönmukaisuutta. (Sinkkonen 2008, 269–274.) Säännönmukainen kasvatusta voi joskus lipsua ja se on inhimillistä. Lapsen on kuitenkin helpompi samaistua epätäydelliseen vanhempaan, joka sallii toisinaan armollisuuden itseään ja muita kohtaan. Vaikka vanhemmat joutuisivat joskus tiukasti laittamaan rajat, jotta lapsi ei vahingoittaisi itseään tarkoituksesta ja estäisivät lasta joutumasta pulaan, useimmat lapset kokevat nämä rajat huolenpitona ja välittämisenä. (Sinkkonen 2008, 271.)

### 3.4 Kaveri- ja leikki-taidot mielen hyvinvoinnin voimavarana

Kasvavalle lapselle leikki on arvokasta ja leikkiminen tukee sekä kehitystä että mielen-terveyttä kokonaisvaltaisesti. Leikkiminen mahdollistaa erilaisten ajatusten, asioiden ja tavaroiden jakamisen sekä antaa mahdollisuuden yhteistyön harjoitteluun. Leikkimällä lapset oppivat joustavaa ajattelua, harjoittelevat vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja ja tunteiden kokemista sekä oman luovuutensa toteuttamista. Leikkiessään lapsi voi myös käsitellä samalla vaikeita kriisejä ja selviytyä niistä. (Marjamäki ym. 2015, 16.) Lapsen leikki on välttämätöntä hänen emotionaalille, sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselleen. Leikkiessään lapsi oppii sääntöjä, yhteistoimintaa sekä tunteiden säätelyä. Leikin kautta lapsi saa itseluottamusta ja uskoa omaan kykyihinsä. Leikki myös opettaa lapselle ongelmanratkaisutaitoja ja auttaa ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta, moraalialia ja arvoja sekä vastaanottamaan empatiaa toisilta leikkijöiltä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.)

Sinkkonen (2008) katsoo, että kaverisuhteet ovat edellytys sosiaalisten taitojen kehittymiselle, itsetunnolle, ryhmätaidoille, sukupuoli-identiteetille ja itsenäistymiselle. Jokainen lapsi tarvitsee sopivan vertaisryhmän ympärilleen, ja on kiinnitettävä huomiota myös yksinäisiin lapsiin, etteivät he jää ryhmän ulkopuolelle. Sosiaalisessa kehityksessä lapsi tarvitsee ikätovereitaan, sukupuolisensitiivisyyttä, huumoria, leikkiä ja hassuttelua. (Sinkkonen 2008, 273.)

Aikuisten tehtävä on varmistaa, että lapset saavat mahdollisuuksia leikkiä ikätasonsa mukaisia leikkejä. Leikkiminen vahvistaa lasten keskinäisiä suhteita, ja heittäytymällä mukaan leikkiin aikuinen lujittaa samalla itsensä ja osallistuvien lasten välistä vuorovaikutusta. Sajaniemi ja Mäkelä (2014) ovat todenneet, että leikin palkitsevuus syntyy siitä, että aivojen endorfiinit eli mielihyvän välittäjäaineet lisääntyvät. Endorfiinien lisääntyminen vaikuttaa vastavoimana alakulolle ja masennukselle. Sanonta “terve lapsi leikkii” ei ole vailla pohjaa. (Marjamäki ym. 2015, 17.)

Vilen ym. (2006) kuvaavat, kuinka leikkiminen aktivoi lapsen koko kehoa, aisteja, ajattelua, tunteita, muistoja ja mielikuvia. Leikin kautta lapsi tutkii itseään ja olemassaoloaan ja etsii elämän mielekkyyttä. Leikkiessään lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja toimissaan muiden kanssa. Leikkiminen vahvistaa lapsen hyvinvointia ja leikissä virtaa elämän ilo. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Siven, Neuvonen & Kurvinen 2006, 474–475.)

### 3.5 Liikunnan merkitys lapsen mielen hyvinvoinnille

Kun leikkimisellä katsotaan olevan tärkeä merkitys lapsen mielen hyvinvoinnille, niin yhtäläillä myös liikunta nousee tutkimusten mukaan merkitykselliseksi mielen hyvinvoinnin edistäjäksi. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille on kaikella tavalla merkittävää. Liikunta tukee fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja lisää lapsen sosiaalisia taitoja.

Suomen mielenterveysseura nostaa liikunnan tärkeäksi mielen hyvinvoinnin tekijäksi lasten kannalta. Monipuolinen liikunta tukee lapsen oppimista ja kehitystä ja kehollinen ilmaisu tukee mielen hyvinvointia. (Suomen mielenterveysseura i.a.b.) Fyysinen aktiivisuus ja hyvä motoriikka parantavat lapsen toimintakykyä ja ennaltaehkäisevät monia

sairauksia. Fyysinen aktiivisuus myös vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Lisäksi se vaikuttaa myönteisesti lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkessaan ja leikkiessään lapsi pystyy harjoittamaan vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan muiden kanssa toimeen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

## 4 LAPSEN KASVUYMPÄRISTÖJEN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

### 4.1 Urie Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria

Ekologinen systeemiteoria on amerikkalaisen kehityspsykologi Urie Bronfenbrennerin (1979) kehityspsykologinen teoria, jossa yksilön kehityksen nähdään tapahtuvan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ekologisessa mallissa sen keskiöön sijoittuu lapsi ja hänen synnynnäiset ominaisuutensa. Lapsi kehittyy erilaisissa mikrojärjestelmissä, joista ensimmäinen on oma perhe ja myöhemmin mukaan tulevat päiväkoti ja kaveripiiri. Mesojärjestelmän muodostavat perhe ja päivähoito. Eksojärjestelmä on paikallisyhteisö, johon mikrojärjestelmät kuuluvat ja tähän toimivuuteen vaikuttaa paljon millainen ekosysteemi on. Parempien edellytysten hyvälle keskinäiselle vuorovaikutukselle nähdään olevan pienissä yhteisöissä, joissa useimmat tuntevat toisensa, kuin suurissa anonyymimmeissä yhteisöissä. Bronfenbrenner on nimennyt mallin uloimman tason makrotasoksi, jossa yhteiskuntaa ohjaavat lainsäädäntö ja erilaiset järjestelmät. (Broberg, Almqvist & Tjus 2005, 46.)

Hujasen (1998) mukaan lapsen kasvu ympäristöjen välisellä vuorovaikutuksella eli mesosysteemin toimivuudella on merkittävä vaikutus lapsen hyvinvointiin. Käytännössä tämä tarkoittaa kodin ja päivähoiton välisen yhteistyön ja vuorovaikutuksen sujumista. Vanhempien sosiaaliset verkostot toimivat tukena kasvatuksen kysymyksissä. Lapsen hyvinvointiin vaikuttavat myös ekosysteemin kautta isovanhemmat, vanhempien työ ja harrastukset. Meso- ja mikrosysteemien toimivuutta määrittelevät usein yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. Tähän makrosysteemiksi nimettyyn tasoon kuuluvat lainsäädäntö ja poliittiset järjestelmät kuten perhepoliittiset toimenpiteet. (Paananen 2006, 14.)

Paananen (2006) on tutkinut lasten kasvu ympäristöjen vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja nostaa esille perheen merkityksen lapsen kasvu ympäristöistä. Perhe on lapsen merkittävin kasvu ympäristö ja se vaikuttaa oleellisesti lapsen kehitykseen ja terveyteen. Toinen tärkeä kasvu ympäristö on päivähoito. (Paananen 2006, 13.) Lapsen erilaisten kasvu ympäristöjen – mikrosysteemien – saumaton yhteistyö on monen suomalaisen päivähoiton työyhteisön tavoite. (Puroila & Karila 2001, 218).

#### 4.2 Lapsen mielen hyvinvoinnin edistämistyö kasvuympäristöissä

Tamminen, Karlsson & Santalahti (2016) määrittelevät mielenterveyden edistämistyön lasten osalta siten, että kaikki toiminta, jolla tuetaan lasten ja nuorten tasapainoista psyykkistä kypsymistä ja mielen voimavarojen vahvistumista, on mielenterveyttä edistävää toimintaa. Tamminen ym. määrittelevät mielenterveyden edistämistyön myös osaksi YK:n Lasten Oikeuksien sopimusta, koska sopimuksen tavoite on parantaa lasten ja nuorten asemaa, elämänlaatua ja elinolosuhteita. Sopimuksessa nostetaan esille alaikäisten oikeus erityiseen suojeluun sekä oikeuteen erilaisten palvelujen, kuten päivähoiton, koulun sekä sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöön. Lapsia halutaan osallistaa oman elämänsä rakentamiseen ja kehittämiseen ja iän mukaiseen päätöksentekoon itseään koskevissa asioissa. Lapsiperheiden ja lasten ja nuorten elämää parantaviin lakeihin ja säädöksiin vaikuttamisella on merkittävä mielenterveyttä edistävä ja ongelmia ehkäisevä vaikutus. (Tamminen, Karlsson & Santalahti 2016, 429, 432.)

Itsetunnon tukeminen kasvuympäristöissä on samalla mielen hyvinvoinnin edistämistä. Koivisto (2007) toteaa tutkimuksessaan, että terveen itsetunnon kehittyminen on keskeinen tavoite varhaiskasvatusta ja päivähoitoa ohjaavissa asiakirjoissa. Valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005) on nimetty kolme kokoavaa kasvatuspäämäärää, jotka sijoittuvat yksittäisten kasvatus- ja sisältötavoitteiden yläpuolelle. Näitä ovat henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistäminen, toiset huomioon ottavien käyttäytymismuotojen ja toimintatapojen vahvistaminen sekä itsenäisyyden asteittainen lisääminen. Näillä kolmella kasvatuspäämäärällä on vaikutusta itsetunnon kehittymiseen, mutta eniten vaikutusta on henkilökohtaisella hyvinvoinnin edistämällä. Henkilökohtaisella hyvinvoinnin edistämällä pyritään siihen, että lapsi pystyisi toimimaan ja kehittymään omana ainutlaatuisena persoonanaan. (Koivisto 2007, 25.)

## 5 VARHAISKASVATUS LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

### 5.1 Lapsen mielen hyvinvoinnin edistämisen lähtökohdat varhaiskasvatuksessa

Lasten hyvinvointia voidaan määritellä ja kuvata monella eri tavalla. Lasten hyvinvoinnissa korostuu erityisesti lasten tarvitsema erityisen suojelun tarve verrattuna aikuisiin. Kansallisten indikaattorien perusteena oleva lasten hyvinvoinnin määritelmä pohjautuu vahvasti lasten oikeuksien sopimukseen. Vuonna 2014 Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisun mukaan 90 % suomalaisista lapsista voi hyvin. Kansallisten indikaattoreiden mukaan alle kouluikäisten hyvinvoinnista tiedetään kuitenkin aika vähän. (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 9.)

Tutkimusten mukaan hyvinvointia voidaan myös oppia. Hyvinvointioppimisessa on Rimpelän (2012) mukaan kaksi lähtökohtaa yhdistettynä. Nämä ovat ekologinen tulkin-ta lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä näkemys siitä, että hyvinvointia samoin kuin pahoinvointia opitaan samalla tavalla kuin lukemista ja laskemista. Käsitteen nimennyt tutkijaprofessori Rimpelä (2012) painottaa, ettei lapsi ole vain varhaiskasvatuksen asia-kas. Kehitysyhteisöissä on tärkeää, että lapsi osallistuu ja että hänellä on tunne siitä, että kuuluu yhteisöön. Kun lapsen hyvinvoinnin tilaa tarkastellaan, pitäisi kysyä kolmea asiaa: minkälaisia ovat olleet kehitysyhteisöt, joissa lapsi on varttunut, minkälaisissa yhteisöissä lapsi on osallisena tällä hetkellä, sekä minkälaisiin yhteisöihin hän on to-dennäköisesti matkalla? (Rimpelä 2012, 6–7.) Hyvinvointioppiminen on tullut mukaan varhaiskasvatukseen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on määritelty, kuinka paikalliset ja lasten var-haiskasvatussuunnitelmat tulisi laatia ja varhaiskasvatuksen toimintaa toteuttaa. Var-haiskasvatussuunnitelman perusteiden laatiminen perustuu etenkin varhaiskasvatusla-kiin, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä tavoitteista, jotka var-haiskasvatukselle on asetettu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.) Tavoit-teiden mukaisesti toteutettu varhaiskasvatus on lasten kokonaisvaltaista ja sitä kautta myös mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa. Yksi varhaiskasvatussuunnitelman perus-teiden arvoperustan osa-alue on terveellinen ja kestävä elämäntapa. Siihen lapsia ohja-taan muun muassa tukemalla tunnetaitojen ja eettisen ajattelun kehittymistä. Lisäksi

muiden arvoperustan osa-alueiden – lapsuuden itseisarvon, ihmisenä kasvamisen, lapsen oikeuksien, yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja moninaisuuden sekä perheiden monimuotoisuuden – huomioiminen ja niiden toteutuminen ovat varhaiskasvatuksessa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia asioita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19.)

## 5.2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuslaissa tarkoitetaan varhaiskasvatuksella lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon suunnitelmallista ja tavoitteellista kokonaisuutta. (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi, & Siimes 2016, 21.) Lisäksi siihen kuuluvat toiminnan jatkuva kehittäminen sekä toiminnan arviointi. (Heinonen ym. 2016, 74). Laissa määritellään, että varhaiskasvatusta voidaan järjestää tilassa, joka on varattu sitä varten. Näitä paikkoja ovat esimerkiksi päiväkotit, yksityinen perhepäivähoito sekä perhepäiväkotit. (Heinonen, Iivonen, Korhonen, Lahtinen, Muuronen, Semi & Siimes 2016, 21.) Tarkastelemme tässä luvussa varhaiskasvatusta lapsen mielen hyvinvoinnin edistäjänä päiväkodin näkökulmasta katsottuna.

Varhaiskasvatuksessa korostuu lapsen oikeus hyvään hoitoon, kasvatukseen sekä opetukseen. Kun päivähoitolaki säädettiin vuonna 1973, oli ajatuksena, että lasta hoidetaan silloin, kun hänen vanhempansa eivät sitä voi tehdä. Päivähoito ja siellä toteutettu varhaiskasvatus eivät tuolloin olleet kaikkien lasten saatavilla. Kun subjektiivinen päivähoito-oikeus tuli voimaan 1990-luvulla, lähtökohtana oli kaikkien lasten oikeus päiväkotien pedagogiseen toimintaan, varhaiskasvatukseen. (Heinonen ym. 2016, 20–21.)

Varhaiskasvatuksen tarkoituksena ja tavoitteena on edistää lasten iän ja kehityksen mukaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Sen tulee tukea oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista sekä koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on toteuttaa monipuolista pedagogista toimintaa, joka perustuu lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön sekä mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia. Lisäksi tavoitteena on tarjota lapsille kehittävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö, joka edistää oppimista. (Varhaiskasvatuslaki 1973.)

Toiminta varhaiskasvatuksessa perustuu lapsen kunnioitukseen ja mahdollisimman pysyviin vuorovaikutussuhteisiin lasten ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä. Kaikilla lapsilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen ja sukupuolten tasa-arvoon. Varhaiskasvatus antaa myös valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin omaa kulttuurista, kielellistä, uskonnollista ja katso-muksellista taustaa. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä on tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tukea, tarvittaessa myös monialaisessa yhteistyössä. Lisäksi toiminnan tarkoituksena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja ja edistää toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata lasta toimimaan eettisesti ja vastuullisesti. Myös toisten ihmisten kunnioittaminen sekä toimiminen yhteiskunnan jäsenenä painottuvat tavoitteissa ja toimintatavoissa. Varhaiskasvatuksessa lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä itseään. Varhaiskasvatushenkilöstön tulee toimia yhdessä lapsen ja tämän vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen parhaaksi sekä tukea vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatustilanne 1973.)

Päiväkodissa lapsen mielen hyvinvoinnin edistämistyötä voidaan tehdä esimerkiksi riskitekijöitä tunnistamalla, tukemalla ryhmäytymistä ja muokkaamalla päiväkotiympäristöä mielenterveyttä vahvistavaksi. Mielenterveyden edistämistyötä tehdään tasavertaisilla kohtaamisilla ja keskusteluilla. Vanhempien saaminen mukaan mielenterveyden edistämisestä käytäviin keskusteluihin on tärkeää. Mielenterveyden edistämistyötä tehdään näkyväksi työyhteisön keskusteluissa, päivittäisissä arvovalinnoissa, asenneilmapiirissä ja toiminnan suunnittelussa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13.) Marjamäki ym. (2015) painottavat erityisesti kodin ja varhaiskasvatuksen yhteistyön tärkeyttä. Tässä asiassa lapsi tarvitsee aikuisten apua ja myönteisyyttä itsetuntemuksensa kehittymiseen. Parhaiten aikuinen auttaa hyväksymällä lapsen ja auttamalla lasta tunnistamaan itsestään hyviä ominaisuuksia, osaamista ja kiinnostuksen kohteita. (Marjamäki ym. 2015, 79.)

Varhaiskasvatus on moniammatillista työtä, johon kuuluu paljon eri toimijoita. Työntekijät auttavat parhaiten perheitä kertomalla auttavista tahoista ja tekemällä yhteistyötä perheen kanssa heidän tilanteensa parantamiseksi. Työntekijöiden tehtävänä on lisätä perheen turvaverkkoja ja lapsen ja perheen hyvinvointia. Vanhempien ja lasten fyysi-



nen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi on koko perheen keskeinen voimavaratekijä. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2009, 15.)

### 5.3 Varhaiskasvattajan rooli päiväkodissa lapsen mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Varhaiskasvattajalla tarkoitamme tässä tutkimuksessa lastentarhanopettajia, lastenhoitajia sekä lastenohjaajia, jotka työskentelevät päiväkodissa. Varhaiskasvatus on tiimityötä parhaimmillaan. Varhaiskasvatus tarvitsee ammatillisesti koulutettua henkilöstöä sekä avustavaa henkilöstöä. Päiväkodissa jokaisella työntekijällä on oma vastuualueensa. Ne on määritelty muun muassa kunnallisessa virkaehtosopimuksessa. Lastentarhanopettajien, sosiaalikasvattajien, sosionomien ja erityislastentarhanopettajien ensisijainen tehtävä on huolehtia varhaiskasvatuksen opetus- ja kasvatustehtävistä. Hoito- ja huolenpitotehtävät puolestaan kuuluvat ensisijaisesti lastenhoitajille, lähihoitajille sekä päivähoitajille. (Heinonen ym. 2016, 81.) Laissa on määritelty tarkemmin, mitä vaaditaan henkilöltä, joka toimii työssä varhaiskasvattajana (Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 2005).

Lastentarhanopettaja toimii päiväkodissa henkilöstön tiiminvetäjänä ja hän vastaa pedagogiasta ja toiminnan sisällöistä. Lisäksi lastentarhanopettajan johdolla arvioidaan toimintaa ja kuinka hyvin toiminnan avulla on saavutettu tavoitteet, jotka varhaiskasvatukselle on asetettu. Lastentarhanopettajan tehtävänä on myös muun henkilöstön kanssa yhdessä ottaa käyttöön koko tiimin osaaminen, taidot ja menetelmät ja niiden avulla toteuttaa laadukasta ja monipuolista varhaiskasvatusta. (Heinonen ym. 2016, 82.)

Päiväkodissa toimitaan yhteisönä, jossa lapset ja varhaiskasvattajat oppivat yhdessä toinen toisiltaan. Tällaisessa ympäristössä on tilaa erilaisille mielipiteille ja tunteille. Varhaiskasvattajat kunnioittavat työssään toisiaan ja lapsia sekä arvostavat huomaavaisuutta käytöstä. Varhaiskasvattajan on edistettävä osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta kaikessa toiminnassa. Varhaiskasvattajat toimivat näin myös esimerkkinä lapsille. Varhaiskasvattaja on kasvun ja kehityksen tukija. Lasten kanssa käsitellään myös heidän hyvinvointiinsa ja mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. (Opetushallitus 2016, 29.) Ammattitaitoinen varhaiskasvattaja pyrkii huomaamaan ja kohtaamaan lapsen yksilöllisesti sekä tukee lapsen kasvua ja kehitystä mielen hyvinvointia unohtamatta. Erityi-

sesti varhaiskasvattaja tarvitsee työssään sitoutuvaa ja sensitiivistä työtettä toimiessaan lasten parissa.

Kalliala kirjoittaa sitoutuneesta varhaiskasvattajasta. Hän tarkastelee lapsen emotionaalista hyvinvointia siltä kannalta, miten sitoutunut aikuinen on työhönsä. Yksi tarkastelun kohteena oleva varhaiskasvattajan ominaisuus on sensitiivisyys. Päiväkodissa sensitiivinen varhaiskasvattaja vastaa lapsen tunteisiin ja huomion, turvallisuuden, emotionaalisen tuen, vahvistamisen ja selkeyden tarpeeseen sitoutuneesti. Lapsen tunnetilan herkästi tunnistava aikuinen vahvistaa lapsen emotionaalista hyvinvointia ja tämä rohkaisee lasta tutkivaan käyttäytymiseen ja osallisuuteen. (Kalliala 2008, 68.) Sensitiivinen kasvattaja käyttää taitavasti avointa ja myönteistä tunneilmaisua sekä kannustaa lasta tiedostaen katseen ja kosketuksen merkityksen. Kohtaamisosaaminen vahvistaa ja suojaa lapsen mielenterveyttä. (Marjamäki ym. 2015, 31.)

Erityisesti myötätunnon ja empatian osoittaminen lapselle on tärkeää. Lapsi ei aina ymmärrä omia tunteitaan ja hänellä ei löydy sanoja niistä kertomiseen. Varhaiskasvattajan tehtävä on tukea ja sanoittaa lapsen tunteita ja olla myötäeläjänä tilanteissa. (Marjamäki ym. 2015, 39.) Sensitiivinen aikuinen kohtaa lapsen aidosti ja hyväksyvästi. Lapsen kohtaaminen aikuisen näkökulmasta on merkityksellistä, koska aikuisen vastuu kohtaamisessa on aina suurempi hänen elämäkokemuksensa, ymmärryksensä ja roolinsa asettaman vastuun vuoksi. Lapsen kunnioittaminen, arvostaminen ja aikuisen luotettavuus ja huolenpito ovat kohtaamisen keskiössä. Lisäksi aikuiselta ja etenkin varhaiskasvattajalta odotetaan, että hän olisi joustava, tarkkanäköinen, huolehtiva ja lempeä lapsia kohtaan. (Mattila 2011, 18.)

Lapsen kanssa toimivat varhaiskasvattajat voivat opettaa lapsille mielenterveystaitoja, joiden avulla lapsi oppii selviytymään arjessa ja oppii voimaan hyvin. Ammattikasvattajat katsovat, että lapsen mielen hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen lähtee lapsen oikeuksien pohjalta ja lapselle annetusta ihmisarvosta. Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna varhaiskasvatuksen on tarjottava turvallinen ja tasapainoinen kasvuympäristö lapselle samalla tavalla kuin kodinkin.

#### 5.4 Kasvatuskumppanuus – yhteistyötä lapsen hyväksi

Koivusen (2009) mukaan päivähoidossa kasvatuskumppanuudella tarkoitetaan kaikkea sitä vuorovaikutusta ja toimintaa, jonka avulla tehdään yhteistyötä vanhempien ja kasvattajien välillä. Osana yhteistyötä on kotikasvatuksen tukeminen, jossa painotetaan kasvattajien roolia suhteessa vanhempiin. Kasvattajat ja vanhemmat käyvät tavoitteellista keskustelua kasvatuksesta ja kasvatuseriaateista, arvoista sekä kulttuurista. Kaiken perustana on lapsen etu. Jo itse päivähoitojärjestelmän voidaan katsoa tukevan kotikasvatusta. (Koivunen 2009, 151.) Kasvatuskumppanuus tunnettiin aiemmin kasvatusyhteistyönä tai kasvatuksellisenä kumppanuutena. 2000-luvun alussa nämä korvattiin käsitteellä kasvatuskumppanuus. Rimpelä tarkastelee kasvatuskumppanuutta sekä ihmisten että instituutioiden välisenä vuorovaikutuksena ja hän katsoo sen olevan yhteistä toimintaa, jonka avulla tuetaan lapsen kehitystä. (Rimpelä 2013, 31–32.)

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ei puhuta enää kasvatuskumppanuudesta, vaan huoltajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet painottavat myös vanhempien osallisuutta. Ne velvoittavat varhaiskasvatuksen järjestäjiä ottamaan lasten huoltajat mukaan varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatustyön tavoitteiden suunnitteluun ja kehittämiseen yhdessä henkilöstön ja lasten kanssa. Yhteistyö voi myös auttaa huoltajien keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja verkostoitumisessa. Lisäksi se voi tukea huoltajien yhteisessä toiminnassa erilaisissa tilaisuuksissa ja vahvistaa yhteisöllisyyttä, sekä tukea henkilöstön työtä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 33.)

Kasvatusvastuun jakamisella tai jaetulla kasvatusvastuulla tarkoitetaan päivähoidossa sitä, että vanhemmat ovat ensisijaisesti vastuussa kasvatuksesta, kun taas kasvattaja on vastuussa kasvatuksesta, jota lapsi saa päivähoidossa ollessaan. Oleellista kasvatusvastuun jakamisessa on tiivis ja toimiva vuorovaikutus ja yhteistyö. (Koivunen 2009, 151.) Kun yhteistyö on vanhempia osallistavaa, kasvattajat kannustavat vanhempia yhteistyöhön ja luovat yhteistyön edellytykset. Tällöin kasvattajan täytyy pystyä ymmärtämään perheen tilanne, osata toimia hienotunteisesti ja kyetä näkemään, millaista yhteistyötä on paras tehdä juuri tietyn perheen kanssa. Jotta yhteistyö onnistuisi, on tärkeää, että

molemmat osapuolet tietävät oman ja toisen osapuolen roolit sekä luottavat toisiinsa. (Koivunen 2009, 152.)

Kasvatuskumppanuudessa yhteistyön muotoja on monia. Vanhempien kanssa voidaan keskustella vapaamuotoisesti – esimerkiksi vanhempien tuodessa lasta hoitoon tai hakinessa sieltä pois – tai virallisissa palavereissa. Palavereista merkittävimpiä ovat vanhempien ja kasvattajien väliset kasvat keskustelut sekä esimerkiksi palaverit, joissa laaditaan yhdessä esiopetus suunnitelmat, varhaiskasvatuksen kuntoutussuunnitelmat sekä henkilökohtaiset opetuksen järjestämistä koskevat suunnitelmat. (Koivunen 2009, 171.)

Myös vanhempainillat ovat tärkeä osa yhteistyötä vanhempien ja kasvattajien – sekä toisten vanhempien – välillä. Koivunen (2009) toteaa, että vanhempien, lasten ja työntekijöiden yhteiset illanvietot mahdollistavat tasavertaisen keskustelun ja lisäksi saattavat auttaa vanhempia tutustumaan toisiinsa vapaaehtoisesti. Mikäli vanhempainilloissa käyvät aina samat vanhemmat ja jotkut eivät koskaan, voi miettiä, miten tarjonnan ja kysynnän saisi paremmin kohtaamaan toisensa. Vanhemmilla ei ole osallistumispakkoa päivähoidon erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin, mutta päivähoidon taholta vanhempien toivotaan ja oletetaan toimivan tiettyjen epävirallisten normien mukaan. (Koivunen 2009, 172–173.)

Jos perheellä on suuria tuen tarpeita, nousee kasvatuskumppanuus merkittäväksi tekijäksi. Varhaiskasvatuksen työntekijät ja vanhemmat voivat yhdessä miettiä, mistä he voisivat löytää tukijoukkoja perheelle. Onko mahdollista löytää esimerkiksi varamummoja tai vaareja tai muita tukihenkilöitä. Kaupungeilla, kunnilla ja seurakunnilla on usein toimintaa perheille perhekahviloiden, vertaisryhmien tai perhekummin muodossa ja niistä voi muodostua perheille merkittäviä turvaverkkoja. (Marjamäki ym. 2015, 45–47.) Kasvatuskumppanuuden merkitys korostuu silloin, kun vanhempien voimavarat jostain syystä eivät riitä lapsen tukemiseen. Tällöin muut kehitysyhteisöt voivat ottaa enemmän vastuuta kasvatuskumppanuudessa. (Rimpelä 2013, 31–32.) Jos kasvatuskumppanuus ei jostain syystä toimi, vaarana on, että lapsi jää ikään kuin heitteille eri tahojen välille eikä häntä missään niistä kohdata ja tueta aidosti. (Rimpelä 2013, 32.) Parhaimmillaan kasvatuskumppanuus tukee lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti.

## 5.5 Päiväkodin pienryhmätoiminnalla hyvää mieltä ja osallisuutta

Uusissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painottuu vahvasti osallisuus, joka on tärkeä osa lapsen mielen hyvinvointia. Uusien perusteiden mukaisessa inklusiivisessa toimintakulttuurissa myös lasten näkemykset ja mielipiteet otetaan huomioon ja niitä arvostetaan. Edellytyksenä tällaiselle toiminnalle on kehittää tietoisesti osallisuutta edistäviä toimintatapoja ja rakenteita. Osallisuuden myötä lapsen ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista kehittyy. Osallisuuden lisäämisessä oleellista on sensitiivinen kohtaaminen ja lapsen myönteinen kokemus siitä, että hän on tullut kuulluksi ja nähdyksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30.)

Pienryhmätoiminta lisää lasten osallisuutta, joka korostuu erityisesti uudessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Järvisen & Mikkolan (2015) mukaan pienryhmätoiminnassa lapsen on helpompi kokea turvallisuutta kuin suuressa ryhmässä. Lisäksi toiminta tuo arkeen ennakoitavuutta ja sen avulla on helppo solmia erilaisia vertaissuhteita. Myös lapsen oman toiminnan suunnittelu ja valintojen tekeminen helpottuu. Ryhmässä oman toiminnan syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyy ja lapsi oppii suhteuttamaan tekojaan tilanteeseen sopivaksi. Pienryhmätoiminta vaikuttaa myös kasvattajan työhön: lähikehityksen vyöhykkeellä turvallisesti ja ohjatusti toimivan lapsen havainnointi on helpompaa kuin isossa ryhmässä ja lapsen toimintaa pystyy myös suuntaamaan oikein. Kasvattajalle pienryhmätoiminta antaa kokemuksen siitä, että hän todella ehtii kohtaamaan jokaisen ryhmänsä lapsen. (Järvinen & Mikkola 2015, 39.)

Pienryhmätoimintaa suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota itse lapsiryhmään. Lasten ikä, sukupuoli, kiinnostuksen kohteet, tuen tarpeet ja muut erityispiirteet vaikuttavat siihen, millaisia pienryhmiä muodostuu. Jos lapsiryhmässä esimerkiksi esiintyy kiusaamista, voivat pienryhmien muodostamiseen vaikuttaa muun muassa lasten väliset suhteet ja tavoitteena voi olla vaikkapa ystäväystyminen ja "me-hengen" luominen. Myös erilaiset oppimisvaikeudet, kielelliset pulmat ja kommunikaatioon liittyvät vaikeudet muokkaavat pienryhmää. (Järvinen & Mikkola 2015, 40.) Ryhmien muodostamisen perustana ovat toiminnan tavoitteet sekä lasten kehityksellisen tarpeet. (Järvinen & Mikkola 2015, 42). Pienryhmän toiminnan tulisi tukea tavoitteisiin pääsemistä näissä eri ongelmatilanteissa.

Vastuu toiminnan ryhmäyttämisestä ja toiminnan ohjaamisesta ja sujumisesta on kasvattajalla. Kasvattajan halu olla tiettyjen, esimerkiksi “helpompien” lasten kanssa ei saa vaikuttaa ryhmien muodostumiseen. Pienryhmällä voi tarvittaessa olla omahoitaja tai vastuukasvattaja, lasten iästä ja kehitysvaiheesta riippuen. Jokaisen lapsen tulisi ryhmässä saada kokemus siitä, että hän on ainutlaatuinen ja tärkeä. Kasvattajan tehtävänä on olla sensitiivinen, aktiivisesti läsnä oleva, johdonmukainen aikuinen. Kasvattajan tulee myös olla valmis käyttämään erilaisia työtapoja joustavasti. (Järvinen & Mikkola, 2015.)

Lapsen ja perheen elämään voidaan vaikuttaa päivähoidon kautta positiivisesti. Päivähoidon laadulla, aikuisten määrällä ja koulutuksella, ryhmän koolla, sopivan mittaisella hoitopäivällä sekä päiväkodin fyysisellä ympäristöllä on tärkeä merkitys lapsen mielenterveyden edistämiseksi. Tutkimuksissa on noussut esille, että tasokkaalla päivähoitolla on suojaava vaikutus lasten mielen hyvinvointiin, varsinkin silloin, jos lapsen kotitilanteessa on riskitekijöitä psyykkiselle kehitykselle. Vaikutus voi jopa ehkäistä lapsen psyykkisen terveyden heikkenemistä. (Tamminen, Karlsson & Santalahti 2015, 432.)

## 6 VARHAISKASVATUKSEN HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ JA TUTKIMUKSIA - NÄKÖKULMANA LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

### 6.1 Varhaiskasvatuksen menetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemiseksi

Varhaiskasvatuksessa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, jotka vahvistavat esimerkiksi lasten tunnetaitoja ja sosiaali- ja vuorovaikutustaitoja ja mielen hyvinvointia. Menetelmät ovat hyvä keino lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen, mutta erityisesti on tärkeää, että kasvattajat tukevat lapsen omia voimavaroja ja vahvuuksia päiväkodissa ja myös omassa perheessä. Lapsen mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta on tärkeää, että lapsi nähdään erityisenä persoonana ja hänestä ollaan kiinnostuneita. Lapsen hyväksyminen sellaisena kuin hän on ja arvon antaminen lapselle ja lapsuudelle on merkittävää. Varhaiskasvatuksessa työntekijä voi kannustaa ja rohkaista lasta ja samalla kunnioittaa lapsen omaa mielipidettä asioista. (Marjamäki ym. 2015, 39.)

Anttila ym. (2016) ovat koonneet katsauksen lasten ja nuorten mielenterveyttä edistäviä menetelmistä, hyvistä käytännöistä ja kirjallisuudesta varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisen asteen koulutuksessa Suomessa. Keskitymme tässä varhaiskasvatuksessa käytettäviin menetelmiin ja käytäntöihin.

Varhaiskasvatusikäisille lapsille on kehitetty monia mielenterveyttä edistäviä menetelmiä. (Anttila ym. 2016,18). Erityisesti lasten ja työntekijöiden tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista vahvistavia keinoja on paljon. Lisäksi on kehitetty erilaisia menetelmiä, joilla on tarkoituksena kehittää koko kasvatusyhteisön toimintaa mielenterveyttä tukevaksi. Kehittämistyötä on tehty Kaste-ohjelman puitteissa varhaiskasvatukselle sopivaksi. (Anttila ym. 2016, 18.)

### 6.2 Tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamisen menetelmiä

Tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamisen menetelmistä voidaan ottaa esimerkiksi Kannustava vuorovaikutus. Kannustava vuorovaikutus -malli perustuu kansainväliseen International Child Development Programme (ICDP)-ohjelmaan, jonka ovat ke-

hittäneet norjalaiset Karstein Hundeide ja Rye Henning 1980-luvun puolivälissä. ICDP pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan on ensisijaisen merkityksellistä ja tärkeää kehittää lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen laatua, koska sen katsotaan vaikuttavan siihen, miten lapsi kokee maailman ja mitä hän tuntee ja miten kehittyy. Ohjelma perustuu YK:n Lasten oikeuksien sopimukseen ja menetelmän sisällön ydin on kahdeksan pedagogista ohjetta. Niiden tarkoituksena on tukea ja edistää laadukasta vuorovaikutusta lapsen ja aikuisen välillä. Ensi- ja turvakotien liitto järjestää näitä koulutuksia ja koulutukset kietyvät kolmeen ajatukseen hyvästä vuorovaikutuksesta: Osoita myönteisiä tunteita, luo merkityksiä, sekä säätele ja osoita myönteisesti rajoja. (Anttila ym. 2016, 18–19.)

Lasten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista käsittelevissä menetelmissä pääpaino on ohjaajille tarkoitetuissa oppaissa, jotka sisältävät valmiiksi suunniteltuja tuokioita esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistetaan toiminnallisesti erityisesti leikin, draaman ja kuvien avulla. Askeleittain-ohjelma (Seconds Steps), jonka Arja Sigfrids on tuonut Suomeen 2000, on esimerkki tällaisesta menetelmästä. Aiheita otetaan käsiteltäväksi kertomusten, kuvien ja käsinukkejen avulla. Tuokioiden jälkeen pyritään vahvistamaan opittuja taitoja arkipäivän tilanteissa, mallintamalla opittuja taitoja. Kasvattajat luovat tilanteita, joissa lapset voivat harjoitella uusia taitoja, ja antavat myönteistä palautetta lapsille, kun lapsi osaa käyttää opittua taitoa. On tutkittu, että menetelmä vahvistaa lasten välistä yhteistyötä ja keskinäistä välittämistä. Tutkimuksen mukaan se myös vähentää aggressiivisuutta ja toisten arvostelua. (Anttila ym. 2016, 19.)

### 6.3 Lasten vertaistoimintaa ja osallisuutta tukevat menetelmät

Lasten vertaistoimintaa ja osallisuutta tukevia menetelmiä löytyy muutamia. Näissä menetelmissä aikuisella ei ole ohjaavaa roolia. Esimerkkinä tällaisesta menetelmästä on Mini Verso. Se on arjen työkaluksi tarkoitettu yksinkertainen menetelmä, joka perustuu sovittelun pelisääntöihin. Mini Verso on selkeä toimintamalli, jonka avulla sovittelukoulutuksen saanut henkilö auttaa lapsia saamaan itse aikaiseksi ratkaisun ristiriitoihin. Mini Verson tavoitteena on vahvistaa lasta kuuntelemalla ja osallistamalla sekä tukea koko yhteisön hyvinvointia toiminnalla. (Anttila ym. 2016, 20.)



Suomen mielenterveysseuran kehittämistä menetelmistä Lapsen Mieli-kirja sisältää paljon erilaisia toimintamenetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tueksi. Esimerkiksi sadutuksella osallistetaan lasta ja hän pääsee esittämään omia ajatuksiaan, tietoja ja tarinoita. Sadutus-tilanteessa lapsi saa puheenvuoron ja voi päättää mistä hän haluaa sadun kertoa. Sadutuksella tutustutaan lapsen maailmaan ja siihen, mitä asioita hän pitää tärkeänä. Lapsi saa tunteen siitä, että hänen esittämänsä näkökulmat ovat tärkeitä ja arvokkaita. (Marjamäki ym. 2015, 15.)

#### 6.4 Kohdennetun tuen menetelmiä

Jos lapsella on selvästi enemmän tuen tarvetta hyvinvointinsa parantamiseksi, löytyy joitain menetelmiä kohdennettuun tukeen ja työskentelyyn. Tällainen menetelmä on perhekoulu POP, joka tarkoittaa nimensä mukaisesti, että lapsen oma perhe on vahvasti tukemassa hänen hyvinvointiaan. Ohjelman tarkoituksena on tukea ja neuvoa vanhempia lapsen ohjaamisessa ja arjen sujumisessa. Menetelmää on käytetty haastavien lasten kanssa, joilla ilmenee käyttäytymisessä aggressiivisuutta, ylivilkkautta tai uhmakkuutta. Tämä menetelmä on todettu arvioinnissa varhaiskasvattajien taholta päiväkotiin sopivaksi. (Anttila ym. 2016, 21.)

Varhaiskasvatus on vahvasti mukana, kun kehitetään mielenterveyspalveluja. Kaste-hankkeen osaohjelma Lasten Kaste on tuottanut monia osahankkeita, joiden tarkoituksena on edistää varhaiskasvatusikäisten ja heidän perheidensä mielenterveyspalveluja. Varhaiskasvatusikäisten mielenterveyspalvelujen kehittämissä menetelmissä on yhteistä pyrkimys moniammatillisuuteen, lapsen ja perheen äänen kuulemiseen ja heidän tukemiseensa niissä ympäristöissä, joissa he arkeansa viettävät. (Anttila ym. 2016, 21.) Myös perhetyö on tällaista moniammatillista työtä. Perhetyötä voidaan tehdä ennaltaehkäisevänä tai korjaavana työnä ja useimmin sitä tehdään yhdessä päivähoiton, neuvolan, sosiaalitoimen tai koulun kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos i.a.b.)

Toimiva lapsi- ja perhetyössä kehitetään, tutkitaan ja juurrutetaan lasten hyvinvointia tukevia ja ongelmia ehkäiseviä työkäytäntöjä sosiaali- ja terveydenhuollon, perus- ja erityispalveluihin sekä kasvatus- ja sivistystoimen yksiköihin. (Anttila ym. 2016, 21–22). Toimiva lapsi ja perhe-menetelmiä ovat Lapset puheeksi -neuvonpito, Lapset pu-

heeksi -keskustelu, Lapset puheeksi -interventio sekä Verttitoiminta. Nämä menetelmät on tarkoitettu lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen tukemiseksi erityisesti silloin, jos vanhemmilla on vaikeuksia. (Anttila ym. 2016, 21–22.)

### 6.5 Luovia menetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tueksi

Lapsen Mieli- kirjasta löytyy leikkien ja satuteemojen lisäksi musiikkiin, liikkumiseen ja taiteeseen liittyvää materiaalia ja toimintaa, jolla voidaan mielen hyvinvointia tukea. Yhtenä materiaalikokonaisuutena on Eläinlasten elämää – Mielenterveystaitoja pöytäatterin keinoin – tarinavihko, jossa kuuden eläinhahmon avulla voidaan käsitellä tärkeitä mielenterveyden teemoja, kuten yhdessä leikkimistä, kannustamista, yhdenvertaisuutta ja pettymysten sietämistä. Kaveritaitokorteilla voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja. (Marjamäki ym. 2015, 8–9.)

Erilaisia julisteita ja kortteja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja mielenterveystaitojen opettamiseksi on mielenterveysseuran sivuilla paljon. Selviytyjän purjeet – toimintamenetelmät käsittelevät erilaisten huolien kohtaamista, pettymystä ja sitä, miten niistä selviydytään ja millaisia voimavaroja jokaisella on. On tärkeää kuunnella lapsen huolta ja keskustella ja huomioida sitä, miten kohtaa lapsen. (Suomen Mielenterveysseura i.a.c.)

### 6.6 Tutkimuksia lasten hyvinvoinnista päiväkodissa

Tutkimuksia lasten mielen hyvinvoinnista päiväkodissa ovat tehneet Sari Paananen (2006) pro gradu -tutkimuksessaan *Lasten hyvinvointia edistävä arki* sekä Virpi Autio ja Jenni-Sofia Hautamäki (2015) tutkimuksessaan *Kaikki elämän osatekijät suhteellisessa tasapainossa*, sekä Heidi Suvanto (2013) tutkimuksessaan *Sitten vielä täällä on hirveästi lapsia ja on ahasta – lasten kokemuksia päiväkodin arjesta*.

Lasten hyvinvointia ovat tutkineet myös Salmi ja Lipponen (2013) tutkimuksessa *Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjänä – Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoidon ja neuvolan yhteistyöllä*.

Sari Paananen on tutkinut pro gradu -tutkimuksessaan (2006), millaista on lasten hyvinvointia edistävä arki päivähoitossa. Paananen on käyttänyt aineistonaan Jyväskylän kaupungin päivähoitopalveluiden teettämiä hyvinvointikyselyitä asiakkaille. Kyselyiden haastatteluihin osallistuivat lapset ja vanhemmat. Lasten haastatteluissa käytettiin seitsemää jatkettavaa lausetta, joiden avulla lapset kertovat hyvinvoinnistaan, ja vanhempien kysely koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä.

Laajasta kyselystä aineistossa on mukana 120 lasten vastausta ja 265 aikuisten vastausta. Tulosten perusteella hyvinvointia edistävä pedagogiikka koostuu hyvin monista erilaisista asioista. Lasten mukaan tärkeintä päiväkodin arjessa on mieleinen toiminta ja kaverisuhteet. Vanhempien mielestä tärkeimpiä tekijöitä olivat hyvä perushoito, turvallisuus ja lapsen yksilöllisyyden huomioiminen. Lasten yksilöllisessä huomioimisessa ja vanhempien kanssa tehtävässä yhteistyössä korostuivat toimijoiden osallisuus ja dialogisuus vuorovaikutuksessa. Varhaiskasvattajilta lapset odottivat monipuolista toimintaa ja siihen osallistumista, ja vanhemmat taas painottivat dialogista kasvatussuhdetta ja sen ilmapiiriä. Tiivistettynä tulosten perusteella päivähoiton pedagogiikkaan kohdistui kehittämishaasteita, jotka koskivat lasten ja vanhempien osallisuutta, toimintakulttuuria, lasten vertaissuhteita ja varhaiskasvattajien ammatillisuuden lisäämistä. (Paananen 2006, 2.)

Virpi Autio ja Jenni-Sofia Hautamäki (2015) ovat tutkineet opinnäytetyössään *Kaikki elämän osatekijät suhteellisessa tasapainossa* päiväkotihenkilöstön käsityksiä lasten psyykkisestä hyvinvoinnista ja sitä, miten se näkyy päiväkodin arjessa. Heidän tutkimuksensa mukaan lasten psyykinen hyvinvointi näkyy päiväkodissa luottamuksena, turvallisuutena, kokonaisvaltaisena hyvinvointina ja onnistuneina kaverisuhteina. Tutkimuksen mukaan lasten psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea lasten perustarpeista huolehtimalla, kiireettömyydellä, mielekkäällä toiminnalla ja virikkeisellä toimintaympäristöllä, kiusaamisen ehkäisyllä, lasten yksilöllisellä tukemisella, tunteiden käsittelyllä ja kotikäynneillä ennen päivähoiton aloitusta. Tutkimustuloksista nousi esille varhaiskasvattajien suuri merkitys lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistäjinä päiväkodin arjessa. (Autio & Hautamäki 2015.)

Lasten oma näkökulma hyvinvoinnistaan päiväkodissa nousee esille Heidi Suvannon (2013) opinnäytetyössä. Suvanto on tutkinut lasten kokemuksia päiväkodin arjesta sekä

lasten kokemuksia omasta arjestaan ja hyvinvoinnistaan päiväkodissa. Tutkimustuloksia on saatu lapsilähtöisin keinoin, saduttamalla ja piirtämällä. Tutkimustuloksista nousi esille erityisesti se, että lasten hyvinvointia tukevat turvallinen ympäristö, jatkuvat ja turvalliset sosiaaliset suhteet, lapsille mieluinen tekeminen ja leikki. Lasten näkökulmasta kiireetön, meluton ympäristö ja lapsia osallistava toiminta ovat lapsille tärkeässä roolissa päiväkodin arjen kulussa. (Suvanto 2013.)

Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämissyksikön VKK- metron hankekaudella 2011–2013 keskeiseksi kehittämistyön tavoitteeksi muodostui neljävuotiaiden lasten hyvinvoinnin tarkastelu ja edistäminen. Salmi & Lipponen ovat toteuttaneet tähän hankkeeseen liittyen tutkimuksen, jossa hyvinvoinnin tarkastelun välineeksi otettiin niin sanottu Hyve-malli. Hyve-malli koostuu 4-vuotiaan lapsen vanhempien kanssa käytävästä varhaiskasvatuskeskustelusta päivähoitossa sekä neuvolan laajasta terveystarkastuksesta. Tutkimustuloksista nousi esille, että neuvolan ja päivähoiton välinen hyvä yhteistyö sekä varsinkin kirjaamisen ja dokumentoinnin tärkeys ja niihin liittyvien käytäntöjen kehittäminen edistävät lapsen ja perheen hyvinvointia. Hyve-mallin mukainen yhteistyö ja Hyve-tiedonsiirtolomake koettiin hankkeessa toimiviksi. Lomakkeiden tarkastelun pohjalta neuvolan ja päivähoiton todettiin dokumentoivan tärkeää tietoa 4-vuotiaiden lasten hyvinvoinnista. Nämä positiiviset asiat nousevat tässä kehittämissraportissa lapsen voimavaroiksi hyvinvoinnin edistämiseksi. (Salmi & Lipponen 2013.)

## 7 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite oli kartoittaa, miten varhaiskasvattajat määrittelevät varhaiskasvatusikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin ja miten he tukevat mielen hyvinvointia tällä hetkellä päiväkodin arjessa. Lisäksi halusimme saada selville heidän mieliteitojaan siitä, millä muilla tavoin he voisivat vielä tukea lapsen mielen hyvinvointia päiväkodissa ja millaista tukea he itse tarvitsevat työhönsä.

Tutkimuksella voimme myös saada varhaiskasvattajat pohtimaan lapsen mielen hyvinvoinnin tärkeyttä päiväkodissa ja lapsen kasvuympäristöissä. Lapsen mielen hyvinvointia on vahvistettava samalla lailla kuin hänen muutakin kasvuaan ja kehitystään, jotta hänestä kasvaa tasapainoinen ja terve aikuinen tulevaisuudessa. Tutkimuksella haluamme vahvistaa varhaiskasvattajien osaamista tällä osa-alueella ja kannustaa heitä ottamaan käyttöön erilaisia menetelmiä. Tutkimustuloksia lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista voidaan hyödyntää päiväkotien toiminnan ja henkilökunnan työtapojen kehittämisessä ja siten voitaisiin kohdistaa paras mahdollinen tuki lapsen mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

### Tutkimuskysymykset

1. Miten 3-6-vuotiaiden lasten parissa työskentelevät varhaiskasvattajat määrittelevät varhaiskasvatusikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin?
2. Miten varhaiskasvattajat tukevat lapsen mielen hyvinvointia päiväkodissa?
3. Millaisia kehittämisajatuksia varhaiskasvattajille nousee aiheesta lapsen mielen hyvinvointi?

## 8 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

### 8.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksemme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus on hyvä valinta silloin, kun kiinnostuksen kohteena ovat tapahtumien yksityiskohtaiset rakenteet. Myös kiinnostus tietyissä tapahtumissa olleiden yksittäisten toimijoiden osuuteen on hyvä syy valita laadullinen tutkimus. Muita hyviä perusteita valinnalle ovat halu tutkia luonnollisia tilanteita eikä koetilanteita, sekä halu saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista. (Metsämuuronen 2001, 14.)

Laadullinen tutkimus perustuu tutkimuskäytäntöjen ja -tulosten tulkinnallisuuteen. (Metsämuuronen 2006, 207.) Laadullisessa tutkimuksessa käytettäviä metodeja ovat muun muassa havainnoiminen, tekstianalyysi, haastattelu sekä litterointi. (Metsämuuronen 2006, 213). Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

### 8.2 Tutkimusaineiston keruu

Käytimme tutkimuksessamme aineistonkeruuna teemahaastattelua. Se sijoittuu avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun väliin. Teemahaastattelu etenee ennalta suunniteltuihin teemoihin, eikä se sisällä yksityiskohtaisia, tarkkoja ja valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä. Teemahaastattelussa ihmisten tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa pyritään huomioimaan ja tilaa annetaan vapaalle keskustelulle. Kaikkien tutkittavien kanssa pyritään kuitenkin keskustelemaan ennalta sovitut teemat. (Menetelmäopetuksen tietovaranto i.a.)

Valitsimme laadullisen tutkimuksen metodiksi haastattelun, koska haastattelun etuna on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmauksia ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Tällaista mahdollisuutta ei ole esimerkiksi lomake- tai sähköpostikyselyssä. Haastattelun

etuna on myös se, että kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin tutkija katsoo aiheelliseksi. Haastattelun tarkoituksena on myös kerätä tietoa mahdollisimman paljon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Lähetimme haastattelukysymykset haastateltaville etukäteen, jotta he voisivat tutustua kysymyksiin jo etukäteen. Pyrimme saamaan haastattelussa esille varhaiskasvattajien omaa kokemusta ja tietoa lapsen mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta, joten haastattelututkimus oli hyvä valinta, koska näin kokemusperäinen tieto nousi parhaiten esille. Tämä metodi oli hyvä valinta tutkimukseemme, koska mielestämme tällä haastattelumenetelmällä saimme mahdollisimman kattavia vastauksia, ja kysymyksiin vastattiin vapaamuotoisemmin. Haastatteluissa käytimme apuna itsellämme teemahaastattelun runkoa, johon oli tarkennettu teeman aiheita muutamalla kysymyksellä.

Erillisiä lupia emme haastatteluista varten tarvinneet, ainoastaan haastateltavien suostumuksen osallistumiseen. Lähetimme haastateltaville teemat etukäteen sähköpostilla, jotta he pystyivät hieman ennakkoon varautumaan niihin. Sähköpostiin laitoimme 4 avointa kysymystä (LIITE 1) koskien lastentarhanopettajien ja lastenhoitajien käsityksiä lasten mielen hyvinvoinnista sekä tavoista ja menetelmistä, joilla voidaan edistää lasten mielen hyvinvointia varhaiskasvatuksessa. Nämä kysymykset toimivat haastatteluiden runkona. Tämä oli mielestämme paras tapa saada tietoa mahdollisimman monelta henkilöltä eikä siihen vaadittu suuria resursseja. Avoimet kysymykset puolestaan mahdollistivat sen, että saimme juuri sellaista tietoa, mitä haastateltavat meille halusivat antaa, eikä haastattelun aihepiiri ollut liian rajattu.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 3–6-vuotiaiden lasten parissa Hankasalmella varhaiskasvatuksessa työskentelevät päiväkotien lastentarhanopettajat ja lastenhoitajat. Päädyimme jättämään tutkimuksen ulkopuolelle alle kolmevuotiaiden parissa tällä hetkellä pääsääntöisesti työskentelevät, sillä alle kolmevuotiaiden kohdalla hyvinvoinnista huolehtiminen painottuu pääosin perushoittoon ja meitä taas kiinnostivat erityisesti muut tavat, esimerkiksi toiminnalliset tavat tukea lasten mielen hyvinvointia. Lisäksi kohderyhmä olisi ollut suuri, jopa liki 30 henkilöä, jos olisimme ottaneet kaikki työntekijät mukaan ja haastattelut olisi ollut vaikea toteuttaa. Kun rajasimme kohderyhmän 3–6-vuotiaiden kanssa työskenteleviin, pieneni kohderyhmä kuuteen henkilöön ja haastattelujen toteutus oli helpompaa. Haastattelut toteutettiin päiväkotien tiloissa. Yhdessä

haastattelussa haastattelihoita oli paikalla kaikki kolme, yhdessä kaksi ja yhdessä yksi. Haastattelut kestivät 20 minuutista tuntiin. Haastattelut tehtiin samaan aikaan kahdelle henkilölle, jotka työskentelivät samassa työyksikössä. Tämä oli mielestämme hyvä ratkaisu, koska se säästi aikaa. Ajattelimme myös, että haastattelussa syntyisi helpommin keskustelua, kun toiselle haastateltavalle saattaisi tulla mieleen jotakin tärkeää toisen haastateltavan sanomista asioista. Halusimme, että haastattelussa olisi ajatusten vaihtoa myös haastateltavien kesken. Vaikka pyysimme haastateltaviksi 3-6-vuotiaiden parissa työskenteleviä, osa haastatelluista työskenteli tai oli työskennellyt vuoden sisällä myös alle kolmevuotiaiden parissa, sillä kaikissa päiväkodeissa henkilökuntaa siirretään tarpeen mukaan myös eri ryhmien ja jopa päiväkotien välillä.

Tutkimusympäristönä toimi Hankasalmen kunnan kolme päiväkotia. Sillankorvan päiväkoti on Hankasalmen kirkonkylällä sijaitseva, haastattelujen aikaan vuorohoitoa tarjoava päiväkoti. Päiväkodissa on ryhmät 0–3-vuotiaille ja 4–5-vuotiaille. (Hankasalmen kunta i.a.a.) Esikoulu toimii Monitoimitalon tiloissa. Metsätähden päiväkoti sijaitsee Hankasalmen asemankylällä ja siellä on ryhmät 3–4-vuotiaille ja 5–6-vuotiaille. (Hankasalmen kunta i.a.b.) Esikoulu on aseman koululla. Päiväkoti Sinisiipi sijaitsee Niemisjärvellä ja siellä on hoitoa 0–5-vuotiaille. (Hankasalmen kunta i.a.c.) Hoitoa tarjotaan myös esikoululaisille, jotka tarvitsevat esiopetuksen lisäksi päivähoitoa.

Opinnäytetyömme tekemisen aikoihin Hankasalmen kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitettiin ja uudessa suunnitelmassa painottuu etenkin lasten ja vanhempien mielipiteen huomioiminen ja osallisuus. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa vanhempien osallistumista varhaiskasvatussuunnitelman tekoon, mikäli he niin halusivat.

### 8.3 Aineiston analyysi

Aloitimme aineiston käsittelyn kuuntelemalla aineistoa, jonka olimme nauhoittaneet, ja litteroimalla sen. Tutkimustulosten analysoinnissa käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissa päätetään ensin, mikä aineistossa on tutkimuksen kannalta kiinnostavaa. Kaikki muu paitsi tutkimukselle tärkeät asiat, jää pois. Merkittyyjen asioiden yhteen keräämisen jälkeen luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään aineisto ja lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajarvi 2003, 94.)



Laadulliseen analyysiin kuuluu kaksi vaihetta; havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Havaintojen pelkistämässä voidaan erottaa kaksi eri osaa. Aineistoa tarkastellaan aina vain tietyistä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta. Kun aineistoa tarkastellaan, kiinnitetään huomiota siihen, mikä on olennaista teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta. Toisessa vaiheessa pelkistämässä karsitaan havaintomäärää yhdistämällä havaintoja. Arvoituksen ratkaisemisessa eli tulosten tulkinalla tarkoitetaan sitä, että tehdään tutkittavasta ilmiöstä merkitystulkinta tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta. (Alasuutari 1999, 43–44.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa haastattelujen kuuntelun ja auki kirjoittamisen jälkeen luetaan haastattelut ja perehdytään niiden sisältöön. Haastatteluista etsitään pelkistettyjä ilmauksia ja ne alleviivataan ja listataan. Sen jälkeen pelkistetyistä ilmauksista etsitään erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia ja pelkistettyjä ilmauksia yhdistämällä muodostetaan alaluokkia. Alaluokista puolestaan yhdistetään yläluokkia ja taas yläluokkia yhdistämällä muodostetaan käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 111.) Tutkimuksesamme oli alusta alkaen nähtävissä selkeästi ilmaisuja ja käsitteitä, jotka toistuivat eri päiväkotien haastatteluissa.

Kun aloimme tehdä analysointia, oli aineistossa havaittavissa samoja teemoja kuin teoriassa, johon olimme jo perehtyneet. Esimerkiksi mielen hyvinvoinnin määrittely oli haastateltavien vastauksissa hyvin samankaltainen kuin käyttämässämme teorian tiedossa sekä aiemmissa tutkimuksissa.

Haastattelujen tuloksia analysoitaessa merkitsimme litteroinneista tiettyjä sanoja ja ilmaisuja, jotka esiintyivät kaikissa tai useammissa kuin yksissä haastattelun vastauksissa. Jo aivan alussa sanoista pystyi muodostamaan tiettyjä käsitteitä ja osaa käsitteistä haastatellut käyttivät itse – esimerkiksi kasvatuskumppanuus ja ongelmanratkaisutaidot – joten niiden muodostaminen oli helppoa.

Tarkastelimme, kuinka usein käsitteet tai niitä vastaavat sanat esiintyivät haastateltujen vastauksissa ja näin määräytyivät käsitteet, joita olemme käyneet läpi tutkimuksesamme. Esimerkiksi kasvatuskumppanuus ja kodin merkitys tulivat esille jo teoriaosuudessa. Niinpä käydessämme läpi litterointeja alleviivasimme sanat ja lauseet, joissa puhuttiin kasvatuskumppanuudesta ja vanhempien tai kodin kanssa tehtävästä yhteistyöstä ja

muodostimme näistä yhteiseksi käsitteeksi sanan kasvatuskumppanuus. Samoin esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot -käsitteen alle tulivat litteroinneista kaikki ne kohdat, joissa puhuttiin siitä, kuinka lapsi ratkoo ongelmia ja pyrkii selviytymään erilaisista pulmatilanteista itsenäisesti.

## 9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Varhaiskasvattajille esitetyt tutkimuskysymykset koskivat lapsen mielen hyvinvointia, sen tukemista sekä tuen saamista ja kehittämisideoita. Haastattelimme kuutta varhaiskasvatustyön ammattilaista, jotka työskentelevät Hankasalmen päiväkodeissa. Haastateltavien näkemykset olivat suurelta osin samankaltaisia lapsen mielen hyvinvoinnin määrittelyssä.

### 9.1 Miten lapsen mielen hyvinvointi näkyy päiväkodin arjessa

Kaikkien kuuden haastatellun mukaan lapsen mielen hyvinvointi näyttäytyy päiväkodissa kokonaisvaltaisesti. Lapsen mielen hyvinvointi näkyy jokaisella osa-alueella, psyykkisenä ja fyysisenä hyvinvointina sekä tasapainoisena arkena. Usein lapsen mielen tila nähdään sitä kautta, että lapsi ei voi hyvin. Silloin pahoinvointi oireilee eri tavoin. Haastatellut kokivat fyysisen hyvinvoinnin vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin ja päinvastoin.

Lapsi on vielä enemmän kokonaisuus, että jos lapsi fyysisesti voi huonosti, todennäköisesti hänen mielikään ei voi kauhean hyvin. Kyllä sitten taas niin kuin toisinkin päin, se on niin kuin kokonaisvaltaista lapsen hyvinvointia.

Lapsen mielen hyvinvointi näkyy päiväkodissa kaikessa lapsen toiminnassa, mutta erityisesti leikissä. Neljä haastateltavaa kuudesta mainitsi, että päiväkodin arjessa hyvinvoiva lapsi leikkii ja on iloinen ja perustyytyväinen. Kolme haastatelluista oli sitä mieltä, että se näkyy myös siinä, kuinka lapsi suhtautuu toisiin lapsiin ja aikuisiin sekä avoimena vuorovaikutuksena. Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa päivärhythmi ja se, kuinka säännöllistä elämä on. Kun lapsen on hyvä olla kotona ja hänen perustarpeistaan huolehditaan ja hän saa osakseen hellyyttä, se näkyy päiväkodissa muun muassa tasapainoisuutena ja positiivisena suhtautumisena muihin ihmisiin. Hyvinvoiva lapsi harvemmin on vihamielinen toisia kohtaan.

Yksi haastatelluista sanoi, että hyvinvoiva lapsi toimii niin kuin lapsen kuuluu toimia eikä hän joudu jatkuvasti huolehtimaan sellaisista asioista, jotka eivät vielä pienen lapsen elämään kuulu. Tällä tarkoitettiin esimerkiksi sitä, että lapsella on aikaa leikkiä ja tehdä muita normaaleja lapsen elämän tärkeitä asioita. Hän ei esimerkiksi joudu huolehtimaan nuoremmista sisaruksistaan tai muutoin toimimaan eri tavalla kuin hänen ikäänsä normaalisti kuuluu. Samoilla linjoilla olivat kolme muuta haastateltua: hyvinvoiva lapsi on iloinen ja huoleton. Lisäksi hän hyväksyy sen, että kaikki ei aina suju vain hyvin. Kaksi kuudesta haastatellusta sanoikin, että kun lapsi voi hyvin, hän “pääsee yli” hankalista ja uusista tilanteista. Vastoinkäymisiä kohdatessaan hän selviytyy niistä eikä jää murehtimaan niitä liian pitkäksi aikaa.

Tärkeää lapsen mielen hyvinvoinnille on myös tunteiden ilmaisu – ja nimenomaan kaikkien tunteiden näyttäminen. Kun lapsella on hyvä itsetunto ja hän voi henkisesti hyvin, hän uskaltaa ja osaa ilmoittaa omat mieltymyksensä ja hyvät ja pahat tunteensa. Näin kertoi ajattelevansa kolme vastaajista. Viiden vastaajan mielestä hyvinvoiva lapsi uskoo omiin kykyihinsä ja taitoihinsa ja on tyytyväinen tekemisiinsä, vaikka ei aina onnistuisi. Jos hän ei onnistu heti, hän yrittää uudestaan. Hän ei myöskään lannistu, jos jokin asia ei onnistu monenkaan yrityskerran jälkeen. Tästä voisi päätellä, että haastateltujen mielestä hyvinvoivalle lapselle riittää se, että hän on tehnyt parhaansa.

Hyvinvoiva lapsi ottaa myös muut huomioon eikä ajattele aina vain itseään. Hän sietää pettymyksiä ja on tasapainossa itsensä kanssa. Hän omaa myös hyvät ongelmanratkaisutaidot, joiden avulla selviää erilaisista tilanteista. Yksi haastatelluista painotti, että kun lapsi voi henkisesti hyvin, hän uskaltaa tarvittaessa pyytää apua aikuiselta, jos hän ei itse selviä jostakin tilanteesta. Häneltä ei kuitenkaan puutu myöskään sisäistä yrittäjyyttä, halua yrittää ensin itse. Yritteliäisyyden puuttumisen haastateltavat arvelivat liittyvän itsetunnon puutteeseen. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, uskaltaa yrittää aina uudestaan ja kestää sen, että aina ei voi onnistua. Hän tietää, että “aina ei voi voittaa”, mutta uskoo siihen, että välillä myös onnistuu.

Kolme haastateltavaa kertoi lapsen hyvinvoinnin näkyvän myös toisten kanssa toimimisessa sekä luottamuksena toisia ja itseään kohtaan. Tällä tarkoitetaan, että lapsi osaa leikkiä muiden kanssa ja tietää, kuinka tietyissä tilanteissa käyttäytyään. Kun lapsi luottaa muihin ihmisiin ja itseensä, hän on haavoittuvainen, mutta ei automaattisesti

osaa pelätä että häntä satutettaisiin. Hän uskoo siihen, että toiset ihmiset vastaavat hänen tunteisiinsa ja tekoihinsa positiivisella tavalla. Hyvinvoiva lapsi on levollinen ja kokee turvallisuutta ja voi olla oma itsensä toisten kanssa. Haastatteluista nousi esille hyvä itsetunto, joka liittyy mielen hyvinvointiin. Haastateltavat kertoivat sen näkyvän lapsessa juurikin luottamuksena itseen ja muihin. Luottamuksen perustana on lapsen kiintymyssuhteen laatu vauvasta alkaen.

Yksi haastatelluista uskoi, että lapsen mielen hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa suhde vanhempiin sekä se, miten lapsen perhe katsoo maailmaa ja suhtautuu muihin ihmisiin. Haastateltujen vastauksista voi päätellä, että perheessä, jossa suhtaudutaan toisiin ihmisiin hyväksyvästi, myös lapsi kasvaa suvaitsevammaksi ja hyväksyy omat ja toisten virheet ja puutteet helpommin.

Mut kyllähän se niinku se tärkeä osa justii on siellä kotona. Että siitähän se lähtee ku. Lapsi syntyy ja on siellä kotona ensin ja ennen ku tulee päiväkotiin että. Miten, niinku minkälainen suhde sillä lapsella on vanhempiin ja sitä kautta se muodostuu myös miten ne kattoo niinku maailmaa ja miten ne suhtautuvat muihin ihmisiin ja...

Haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että lapsen hyvinvoinnille tärkeää on perheen tasapaino. Rajat ja rakkaus ovat hyvä perusta lapsen mielen hyvinvoinnille. Lapsi ei aina osaa itse säädellä omaa toimintaansa tilanteeseen sopivaksi, joten aikuisen täytyy päättää lapsen puolesta, mitä tämä voi tehdä ja mitä ei. Aikuisen tehtävä on myös huolehtia siitä, että sääntöjä noudatetaan. Lisäksi on tärkeää, että kasvatus on johdonmukaista, eli että vanhemmilla on selkeät yhteiset säännöt, joista pidetään kiinni, sekä samantyylinen tapa kasvattaa lasta. Kun molemmat vanhemmat kasvattavat lasta samojen periaatteiden mukaisesti, ei lapsella ole epäselvyyttä siitä, mitä häneltä odotetaan, vaan hän tietää, kuinka hänen tulisi toimia milloinkin ja hänelle on selvää, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.

Ja sitte rajat ja rakkaus varmaa on ihan niinku muussaki kasvatuksessa. Se perheen tasapaino. Ehkä joku tämmöne. Et isä ja äiti niinku vaikka ne ois väärässäki mutta ne ois kumminki samaa mieltä kumpiki siitä asiasta.

Eli toinen ei sanos toista ja toinen toista vaan... vaikka ne olisi väärässä ne sanos kumpikin samalla lailla.

## 9.2 Lapsen mielen hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa

Kysymyksillä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisesta halusimme tietoa niistä eri tavoista ja menetelmistä, joilla päiväkotien henkilöstö koki tukevansa lasten mielen hyvinvointia tällä hetkellä, sekä niistä tavoista, jotka eivät ehkä tällä hetkellä ole käytössä, mutta jotka heidän mielestään voisivat auttaa mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Tällä hetkellä varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokivat tukevansa lasten mielen hyvinvointia erityisesti hyvän perusarjen avulla. Hyvä perusarji koostuu erityisesti säännöllisestä arkirytmistä, hyvästä perushoidosta ja kannustavasta ja turvallisesta ilmapiiristä. Hyvän perusarjen tärkeys tuli ilmi neljässä vastauksessa. Yksilöllisen kohtaamisen mainitsi tärkeänä jokainen haastateltava. On tärkeää, että lapsi kohdataan jokaisen päivän aikana niin, että hän kokee tulleensa kuulluksi ja nähdyksi. Yksi haastatelluista kertoi sanovansa lapsen nimen tälle puhuessaan ja katsovansa lasta suoraan silmiin. Näin lapsi tuntee itsensä tärkeäksi ja kokee, että aikuinen haluaa tietää juuri hänen kuulumisensa. Lasta tulee kuunnella, etenkin silloin, kun hänellä on tärkeää asiaa. Lapselle voi olla tärkeää sekin, että aikuinen kuuntelee jonkin pienen asian, jonka hän haluaa kertoa. Syllissä pitäminen ja silittely ovat tärkeitä sekä pienemmille että isommille lapsille, vaikka isommat lapset hakeutuvat syliin eri tavalla kuin pienemmät. Tärkeää on olla lapselle läsnä. Yhden haastatellun mielestä jokainen lapsi kaipaa hellyyttä, vaikka ei sitä muille helposti osoittaisi.

Joo. No mulla on että luon turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä. Ja arki-rytmi oli siellä just se tärkeä. Rajat ja rakkaus. Annan sitä positiivista palautetta. Tuen itsetuntoa ja sen kehittymistä. Olen läsnä lapsille. Kohtaan jokaisen lapsen joka päivä. Näen sen lapsen, kuuntelen sitä. Kysyn ja ihmettelen. Ja olen fyysisesti ja henkisesti läsnä. Ja just ne kosketukset ja lähellä olot on siinä semmoset tärkeet. Sit se tämmönen aito välittäminen ja yhdessä tekeminen. Ja huomioin yksilöllisesti ja lapsilähtöisesti.

Myös lapsen huolen huomioiminen ja tunnistaminen kuuluu yhden vastaajan mielestä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Varhaiskasvattajan tehtävä on havainnoida lasta ja huomata, jos lapsella on paha mieli tai mahdollisesti jotakin kerrottavaa. Aikuisen tulee myös yrittää selvittää, mikä on vialla ja helpottaa lapsen oloa. Tämä koskee myös ongelmatilanteita kaverisuhteissa. Varhaiskasvattajan täytyy huolehtia siitä, että lapsi saa kavereita ja puuttua ongelmatilanteisiin, joita lapset eivät itse osaa ratkoa. Kaveritaitojen tukemisen mainitsi tärkeäksi tehtäväkseen kolme kuudesta vastaajasta. Lisäksi on tärkeää keskustella lapsen huolen aiheista ja päiväkodissa ilmenneistä ongelmista lapsen vanhempien kanssa.

Sitten pyritään ratkomaan niitä ongelmia, ja lapsen tukena ollaan erilaisissa...niin kuin kaverisuhteissa. Sitten kuunnellaan niitä huolia ja yritetään niin kuin sitten tukee niissä ja puhua. Ja tietysti viestiä vielä kotiin päin, jos tullut jotain tämmöistä.

Kaksi haastateltavaa mainitsi osana mielen hyvinvoinnin tukemista lapsille mielekkään ja ikätasoisena tekemisenä, kuten musiikin tai askartelun. Varhaiskasvattajan on tiedettävä, mitä minkäkin ikäinen lapsi osaa tehdä, jotta toiminta päiväkodissa tukee lapsen kehitystä. Tällöin on myös helppo huomata lapsen erityiset taidot ja taipumukset ja kertoa niistä vanhemmille. Näin vanhemmat saavat tietää esimerkiksi millaisten harrastusten pariin lasta kannattaisi viedä. Mielen hyvinvointia tukee myös positiivinen palaute ja lapsen kehuminen, jopa "vahingossa" vanhempien kuullen. Varmasti jokaiselle lapselle on tärkeää, että vanhemmat ovat hänestä ylpeitä ja tietävät, jos lapsi on tehnyt jotakin hyvin. Joillekin lapsille kehujen vastaanottaminen voi olla hankalaa, jolloin "vahingossa" kehuminen voi olla hyvä ratkaisu. Myös palautteen antaminen lapsen toiminnasta kotiin päin koettiin tärkeänä. Se on erittäin tärkeä osa yhteistyötä vanhempien kanssa.

Haastateltujen mielestä lapsen kehuminen on muutoinkin tärkeää päiväkodin arjessa eikä kehuja voi koskaan saada liikaa. Eräs haastatelluista sanoi, että joistakin lapsista huomaa selvästi, jos heitä ei kehua riittävästi kotona. Tällöin he yrittävät erityisen paljon saada kehuja ja huomiota päiväkodissa.

Menetelmien käytöstä tuli esille aiemmin tutkimuksessamme mainittu Askeleittain-ohjelma, jota oli käytetty lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Lisäksi Hankasalmmella – kuten Jyväskylässäkin – ollaan ottamassa käyttöön SDQ-lomake. Se koskee (3) 4–16-vuotiaita lapsia ja koostuu vanhemmille sekä päivähoidossa tai koulussa opettajille tarkoitetuista kyselyistä, joiden avulla kerätään tietoa lapsen psyykkisestä voinnista. Yli 11-vuotiaat lapset täyttävät kyselyn myös itse. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos i.a.c.)

Kaikki kuusi haastateltavaa kaipasivat uusia toimintatapoja ja menetelmiä lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen päiväkodissa. Kysyttäessä, kuinka he yhä paremmin voisivat tukea lasten mielen hyvinvointia, he mainitsivat esimerkiksi lasten yksilöllisen kohtaamisen ja pienryhmätoiminnan, jotka vaatisivat suurempia resursseja. Vaikka nämä toteutuvat jo jossain määrin päiväkodeissa, haastateltavat kokevat, että niitä tulisi voida toteuttaa enemmän. Kaksi kuudesta haastateltavasta haluaisi käydä lasten tunteita enemmän läpi päiväkodin arjessa. Vastauksista kävi ilmi, että haastatellut toivoivat tunteiden läpi käymistä ja muutoinkin asioiden selvittelyä heti esimerkiksi ongelmatilanteen jälkeen. Kaikki haastatellut pitivät erittäin tärkeänä perheiden tukemista kasvatus-työssä, ja se vaikutti olevan yksi tärkeimmistä asioista päiväkodin henkilöstön työssä. Esimerkiksi vanhempainillat ja lasten VASU- keskustelut ovat heidän mielestään kasvatus-työn tärkeimpiä asioita. Yksi haastatelluista olisi esimerkiksi halunnut järjestää vanhempainillan kaksi kertaa vuodessa nykyisen yhden vanhempainillan sijaan, sillä hän koki yhteistyön vanhempien kanssa erittäin antoisana ja tärkeänä suunniteltaessa toimintaa. Tästä voisi päätellä, että vanhempien kanssa tehtävää työtä tulisi kehittää edelleen. Eräs vastaaja haluaisi myös kyetä antamaan entistä enemmän yksilöllistä tukea molemmille vanhemmille sen lisäksi, että antaisi tukea koko perheelle.

### 9.3 Tuen saaminen ja kehittämisideat

Tämän teeman kysymysten avulla oli tarkoitus selvittää, millaista apua ja tukea päiväkotien henkilöstö koki tällä hetkellä saavansa työssään lasten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäksi halusimme tietää, millaista tukea he haluaisivat mahdollisesti lisää. Kysyimme myös kehittämisideoita työhön mielen hyvinvoinnin tukemisessa.



Tällä hetkellä haastatellut kokivat tärkeimmäksi tuekseen työparin sekä lähiesimiehen eli päiväkodin johtajan. Kun jokin asia lapsen tai perheen tilanteessa aiheuttaa huolta, siitä keskustellaan ensin työparin ja sitten päiväkodin johtajan kanssa. Neuvoja kysellään puolin ja toisin ja yhdessä etsitään ratkaisuja ongelmatilanteissa.

Kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että he tarvitsevat työssään lisää tietoa lapsen mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. Yhden vastaajan mielestä varhaiskasvattajan tulee olla tietoinen siitä, mitä maailmassa tapahtuu, mistä lapset puhuvat ja mitä heidän elämässään on meneillä. Kasvattajan täytyy siis omalta osaltaan pitää huolta omasta ammatillisuudestaan ja oppimisestaan. Kaksi haastateltavaa toivoi yksinkertaisia mutta kattavia oppaita tai kaavakkeita työvälineiksi. Uusien menetelmien tai kaavakkeiden tulisi olla helppokäyttöisiä arjen työvälineitä, sillä päiväkodin arjessa liian monimutkaisille ja laajoille menetelmille ei yleensä ole aikaa. Koulutuksia aiheesta – lapsen mielen hyvinvoinnista – kaipasivat kaikki kuusi vastaajaa. Erittäin tärkeänä pidettiin myös tukea, jota voitaisiin tarjota vanhemmille kasvatukseen liittyen. Esimerkiksi jonkinlainen vanhempainkoulu voisi olla tällainen. Yksi haastatelluista oli sitä mieltä, että samalla, kun koulutusta lapsen mielen hyvinvoinnista järjestettäisiin varhaiskasvatuksen henkilöstölle, sitä voitaisiin järjestää myös vanhemmille. Haasteena koettiin se, ettei tarvittavia resursseja koulutukseen järjestämiseen ole ja mietittiin myös sitä, kuka koulutuksen vetäjänä toimisi.

Viisi kuudesta vastaajasta toivoi, että esimerkiksi perhetyöntekijä olisi entistä enemmän käytettävissä vanhempien tukemiseksi. Myös sosiaalitoimen kanssa tehtävää yhteistyötä pidettiin tärkeänä ja yksi haastatelluista toivoi, että yhteistyötä olisi enemmän. Millaista yhteistyö voisi olla, ei määritelty tarkemmin ja salassapitovelvollisuus voi olla esteenä yhteistyön joillekin muodoille, sillä kaikkea tietoa ei voida varhaiskasvatuksen ja sosiaalitoimen välillä vaihtaa.

Joskushan on päiväkodeissa ollu siis sillä tavalla se on aika harvinaista mutta siis että niinku vaikka just lto opiskellu sosionomi niinku perhetyöntekijänä. Mun mielest se olis älyttömän hyvä asia jos ois semmosta mahdollista palkata. Et sää oot samalla vähän niinku kasvatustehtävissä mutta myös se perheiden tukija.

Muina tärkeinä mahdollisina tukimuotoina mainittiin vanhempien vertaistuki sekä iso-  
vanhempien tuki vanhemmille. Kaksi vastaajaa mietti myös, voisiko esimerkiksi yksi-  
näisiä vanhuksia ja lapsiperheitä tuoda yhteen, vaikkapa siten, että vanhukset toimisivat  
lapsille varamummoina tai -pappoina. Tällaisen toiminnan arveltiin hyödyttävän mo-  
lempia osapuolia, varsinkin kun vanhusten yksinäisyys on ollut puheenaiheena myös  
mediassa.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada selville, miten varhaiskasvattajat määrittelevät varhaiskasvatusikäisen lapsen mielen hyvinvoinnin ja miten he tukevat sitä päiväkodissa ja millaisia kehittämisajatuksia heille nousi aiheesta. Saatujen tulosten mukaan varhaiskasvattajat määrittelevät lasten mielen hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, joka pitää sisällään psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Heidän mielestään mielen hyvinvointia ei voida erottaa yksistään omaksi alueeksi, vaan siihen liittyvät kaikki yllä mainitut osa-alueet. Kodin ja perheen merkitys sekä kasvatuskumppanuus nousivat esille vastauksissa useaan otteeseen kaikissa kolmessa haastattelussa.

Kysymykseen, miten varhaiskasvattajat näkevät ja määrittelevät lapsen mielen hyvinvoinnin ja miten se näkyy lapsessa, saimme melko yhteneväisiä vastauksia. Varhaiskasvattajat näkevät, että lapsen mielen hyvinvointi ja sen kehitys liittyvät kiinteästi siihen millainen kiintymyssuhde lapselle on muodostunut. Lapsen mielen hyvinvointi näkyy luottamuksena aikuisiin ja muihin lapsiin, hyvänä itsetuntona, hyvinä kaveri- ja leikkitaitoina, iloisuutena ja huolettomuutena, kokonaisvaltaisena hyvinvointina. Kun vertasimme tuloksia aikaisempien tutkimuksien tuloksiin, havaitsimme niissä paljon yhtäläisyyttä oman tutkimuksemme tuloksiin. Esimerkiksi Aution ja Hautamäen (2015) tutkimuksissa nousi esille, että lasten mielen hyvinvointi koostuu turvallisuuden tunteesta, luottamuksesta muihin ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Aikaisemmista tutkimuksista kaverisuhteet nousevat tärkeäksi osaksi lasten mielen hyvinvointia sekä lasten itsensä, vanhempien ja varhaiskasvattajien mielipiteissä. Onnistuneet kaverisuhteet nostettiin omassa tutkimuksessa yhtä lailla tärkeäksi tekijäksi. Tästä voidaan siis päätellä, että lasten sosiaalisia suhteita ja kaveri- ja leikkitaitoja on tuettava ja annettava niille mahdollisuuksia.

Kysymykseen lasten mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista saimme päiväkodeista melko yhteneviä vastauksia. Lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista lapsen yksilöllinen tukeminen, mielekkään toiminnan järjestäminen, kaverisuhteiden tukemi-

nen ja pienryhmätoiminta nousivat merkittävimmiten tukemisen keinoiksi tutkimuksemme. Rajojen asettaminen ja johdonmukainen kasvattaminen yhdessä perheen kanssa kasvatuskumppanina, sekä lapsen huomioiminen sensitiivisesti ja läsnäolevasti, nostettiin merkittäväksi lapsen mielen hyvinvointia edistäväksi asiaksi.

Aution ja Hautamäen (2015) tutkimuksessa nousi esille samoja asioita ja lisäksi mielen hyvinvointia voidaan tukea myös kiireettömyydellä, kiusaamisen ehkäisyllä ja kotikäynneillä ennen päivähoiton aloittamista. Myös Paanasen (2006) tutkimus osoitti, että vanhempien mielestä lapsen yksilöllinen tukeminen, hyvä perushoito ja turvallisuus ovat merkittäviä asioita lapsen hyvinvoinnissa päiväkodissa. Tässäkin tutkimuksessa nousi esille myös lasten oma näkökulma ja he pitivät mielekästä tekemistä ja hyviä ka-verisuhteita tärkeimpänä hyvinvoinnin ulottuvuuksina.

Pohdittaessa, millä muilla tavoin voisi vielä tukea lapsen mielen hyvinvointia päiväkodissa, vastaukset olivat hieman erilaisia. Esimerkiksi pienryhmätoimintaa ja kuvien käyttöä painotettiin osassa vastauksia. Haastateltavat toivoivat myös laajempaa tunteiden käsittelyä päivittäisissä tilanteissa ja erityisesti kunkin lapsiryhmän kesken. Aikaa tunteiden käsittelylle tällä hetkellä on liian vähän, mikä voi selittyä esimerkiksi resurssipulalla ja kiireisellä arjella. Vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on vastausten perusteella erittäin tärkeä asia ja sitä halutaan kehittää ja siihen kaivataan tukea ja vinkkejä. Haastateltavilla on kiinnostusta ja tietoa yhteistyön keinojen käyttämiseen ja kehittämiseen, mutta vanhempien panos yhteistyöhön on osittain melko vähäistä. Tukea tarvitaan lähinnä siihen, kuinka saada vanhemmat kiinnostumaan asiasta.

Tärkeimmäksi tueksi työssä mainittiin työpari sekä lähiesimies eli päiväkodin johtaja. Heidän kanssaan työntekijät keskustelevat ja jakavat tilanteet, jotka aiheuttavat huolta ja yhdessä etsivät ongelmiin ratkaisuja. Kaikki haastateltavat kokivat myös tarvitsevänsä lisää tietoa lapsen mielen hyvinvoinnista ja sen tukemisesta. Esimerkiksi koulutuksia kyseisestä aiheesta tarvittaisiin henkilökunnalle ja esille nousi se, että vanhemmille tarvittaisiin myös jonkinlaista koulutusta lapsen kasvatukseen liittyen.

Tutkimuksessa nousi esille moniammatillisen tuen tarve ja erityisesti perhetyöntekijän tukea ja työpanosta kaivattaisiin. Päiväkodissa perhetyöntekijä voisi olla enemmässä määrin vanhempien ja perheiden tukena. Haastatellut kokivat myös tarvitsevänsä työvä-

lineitä kuten yksinkertaisia ja kattavia oppaita tai kaavakkeita. Muita esille tulleita tutkimuotoja olivat vertaistuki, isovanhempien tuki vanhemmille ja varamummit sekä -papat lapsille.

Moniammatillista tukea mietittäessä erilaiset yhteistyön muodot nousevat esille monissa tutkimuksissa, joissa on tutkittu lapsen hyvinvoinnin edistämisen mahdollisuuksia. Salmi & Lipponen (2013) ovat omassa tutkimuksessaan saaneet selville, että neuvolan ja päivähoidon välisellä yhteistyöllä voidaan merkittävästi edistää lasten ja myös perheiden hyvinvointia. Dokumentoinnin tärkeys nousi esille käytettäessä niin sanottua Hyvemallia yhteistyössä vanhempien, päivähoidon ja neuvolan kanssa. Neuvolan ja päivähoidon henkilökunta kirjasi runsaasti lapsen tietoihin, taitoihin ja vuorovaikutussuhteisiin liittyviä voimavaroja. Suunniteltaessa lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen muotoja tämä malli voitaisiin myös pitää mielessä.

Bronfenbrennerin ekologisen systeemiteoriaan mukaan lapsen kaikilla kehitysympäristöillä on vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja mielen hyvinvoinnin tilaan. Tutkimuksesta nouseekin esille yhteistyön merkitys vanhempien, moniammatillisen työyhteisön ja lapsen lähiverkoston kanssa ja näiden yhteisöjen merkitys lapsen mielen hyvinvointiin. Tutkimustulosten perusteella tiivistettynä varhaiskasvattajat pitävät olennaisimpina asioina lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa yksilöllistä kohtaamista, päiväkotiarjen sujumista, mielekkään toiminnan tarjoamista, hyvää yhteistyötä vanhempien kanssa ja moniammatillisen tuen saamista työhön.

Lähdimme tutkimuksessamme hakemaan tietoa lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoista päiväkodissa. Odotimme vastauksista nousevan esille joitain menetelmällisiä tukikeinoja, mutta tuen keinot liittyivät enemmässä määrin varhaiskasvattajan omaan toimintaan lapsen tukemisessa. Tutkimuksessa työntekijöiden vastauksissa korostuivat enemmän lapsen yksilölliseen kohtaamiseen liittyvät seikat kuin menetelmälliset asiat. Menetelmiä oli kuitenkin käytetty jonkin verran, esimerkiksi Askeleittain -ohjelmaa. Olemme pohtineet menetelmien merkitystä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisen kannalta ja ajatteleme niiden olevan yksi hyvä keino asiassa. Suuremmaksi merkitykseksi nousee kuitenkin meidänkin mielestämme lapsen yksilöllinen tukeminen hänen mielen hyvinvointinsa hyväksi. Tutkimus toteutettiin työpareittain, joten emme osaa sanoa oli-

simmeko saaneet esimerkiksi yksittäisen haastattelun perusteella vielä yksityiskohtaisempaa tietoa kysymyksiin.

Tutkimustuloksiamme ei voi yleistää, koska otoksemme oli pieni. Kuitenkin myös Autio & Hautamäen (2015) tutkimusotos oli pieni ja he saivat samansuuntaisia tuloksia kuin meidänkin tutkimuksemme. Siksi tuloksemme ovat mielestämme luotettavia. Useista tutkimuksista, mukaan lukien myös omamme, voi päätellä, että lapsen mielen hyvinvointia pitäisi tukea yhä enemmän ja tavoitteellisesti, koska monet lapset ja perheet elävät erilaisten haasteiden keskellä. Varhaiskasvatus ja ammattilaisen tekemä työ päiväkodissa nousee tärkeäksi lapsen mielen hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Ammatillisesti varhaiskasvattajalta vaaditaan eettistä työtettä, lapsen edun tunnistamista ja sitoutumista lapsen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Pohdimme tutkimuksemme perusteella sitä, miten lapsen mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää antaa tukea koko perheelle varhaiskasvatuksen taholta. Yhteistyö ja kasvatuskumppanuus nousivat jatkuvasti tutkimuksessa esille pohdittaessa lapsen mielen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksen merkitys ennaltaehkäisevän työn tekijänä ja varhaisen puuttujan roolissa korostuvat mielestämme lasten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Varhaiskasvattajat ovat tärkeässä asemassa havainnoissaan lasten ja perheen hyvinvointia ja elämänhallintaa. Luodessaan hyvän ja luottamusta herättävän kasvatuskumppanuuden perheen vanhempien kanssa varhaiskasvattajat pääsevät lähemmäksi lasta ja hänen tarpeitaan.

Päätäjille olisi hyvä antaa tiedoksi, että laadukas päivähoito tukee ja edistää lasten mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä, jos sille annetaan mahdollisuudet. Toteuttaakseen laadukasta päivähoitoa ja lasten mielen hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä varhaiskasvatus tarvitsee kuitenkin lisää resursseja päivähoitoon: kouluttautuneita, ammattitaitoisia ja sensitiivisiä varhaiskasvattajia, hyvän fyysisen päiväkotiympäristön, pienryhmätoiminnan mahdollisuudet ja hoitopäivien pituuden sovittamisen lapsen tarpeille sopivaksi. Jotkin asiat saattavat lisätä kustannuksia, mutta uskomme silti, että ne maksavat itsensä takaisin siten, että saamme lapsista hyvinvoivia, terveitä kansalaisia yhteiskuntaamme. Laadukas päivähoito on ennaltaehkäisevää työtä lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Päiväkodin työntekijöiden havainnot ja mielipiteet olivat meille tärkeitä, sillä juuri he näkevät lasta joka päivä ja ovat mukana lapsen arjessa, pystyvät havainnoimaan

leikkejä ja vuorovaikutusta lasten ja aikuisten kanssa sekä huomaavat ehkä ensimmäisinä ongelmat lapsen elämässä. He myös pystyvät hyvin oman toimintansa avulla tukemaan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia, lapsen perheen lisäksi.

Pohdittaessa opinnäytetyön onnistumista ja haasteita nousee haasteeksi mielestämme työn rajaaminen. Mielen hyvinvointi tuntuu laajalta kokonaisuudelta ja käsitteet mielen-terveys, mielen hyvinvointi ja psyykinen vointi voidaan määritellä eri lähteissä hieman eri tavoin. Käytimme kuitenkin näitä käsitteitä synonyymeina. Tämän tutkimuksen olisi voinut rajata vielä koskemaan erityisesti yhtä osa-aluetta. Olisimme voineet tehdä tutkimuksen esimerkiksi leikin tai liikunnan merkityksestä lapsen mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen fokus olisi voinut olla jokin rajatumpi kohde. Tutkimushaastattelussa olisi voinut kartoittaa varhaiskasvattajan näkemyksiä leikin tai liikunnan merkityksestä lapsen mielen hyvinvoinnille. Tämähän voisi olla myös yksi jatkotutkimusaihe. Vaikka tutkimusotos on pieni, koemme, että tutkimuksesta on nimenomaan hyötyä tutkimuksessa mukana olleille päiväkodeille sekä meille ammatillisesti.

## 10.2 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämissideat

Jatkotutkimukset lasten mielen hyvinvointiin liittyen voivat painottua esimerkiksi siihen, miten päiväkotien työntekijöiden vastaukset eroavat erikokoisilla paikkakunnilla. Onko esimerkiksi mielen hyvinvoinnin tukemiseen käytettävien resurssien määrä sidoksissa paikkakuntaan ja onko tietoa ja koulutuksia saatavilla yhtä helposti sekä isoilla että pienillä paikkakunnilla. Tämän tiedon avulla voisi tutkia, tarvitsisiko varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria yhdenmukaistaa valtakunnallisesti. Yhtenä aiheena voisi esimerkiksi tutkia lapsilähtöisin keinoin lasten omaa näkökulmaa omaan mielen hyvinvointiin liittyen.

Vaikka Suomen mielenterveysseura onkin tehnyt paljon materiaalia mielen hyvinvointiin liittyen ja myös varhaiskasvatukseen – esimerkkinä mm. Lapsen Mieli-kirja – valtakunnallisen materiaalipaketin suunnittelu ja toteutus voisi olla uuden opinnäytetyön aiheena. Materiaalipakettiin voisi kerätä lasten mielen hyvinvoinnin tukemisesta tietoa sekä käytännön asioita, joita voisi lasten kanssa toteuttaa – muun muassa erilaisia leik-

kejä ja askarteluja. Yksinkertaiselle mutta kattavalle paketille selvästi tuntuu olevan tarvetta varhaiskasvatuksessa.

Lapsen mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja lapsen vahvuuksien tukemiseen päiväkodissa haastattelujen vastausten perusteella ei tarvitsisi suuria uudistuksia. Tärkeimpiä asioita ovat työntekijöiden tiedon lisääminen ja tuen antaminen vanhemmille. Hyvän perusarjen avulla saadaan jo muutoksia aikaan lapsen elämässä. Pohdimme kuitenkin muutamia ideoita, joiden avulla voisi tukea lasten mielen hyvinvointia päiväkodissa.

Mielen hyvinvoinnin havainnoimisessa ja tukemisessa voisi toimia mielen hyvinvoinnin kuvataulukko, johon lapsi voi päivän päätteeksi itse merkitä, mistä hänelle tuli hyvä mieli sinä päivänä. Näin voidaan lasta itseään osallistaa miettimään omaa hyvinvointiaan. Kuvat voivat olla esimerkiksi Papunetistä ja kuvissa olisi päiväkodissa tapahtuvia toimintoja: ruokailu, ulkoilu, lepoaika liikuntahetki, musiikkihetki ja askartelu. Taulukon ja kuvat voi rakentaa oman suunnitelman ja päiväkodin tarpeiden mukaan. Ajatuksena on, että lapsi tunnistaisi itse omia mielen hyvinvoinnin lähteitään ja taulukko olisi avuksi dokumentoitaessa lapsen kasvua, kehitystä ja hyvinvointia. Toisena ajatuksena nousi esille lapsen oma mielen hyvinvointikansio. Se voisi sisältää esimerkiksi vanhempien avustuksella tehdyn sukupuun, itse piirretyn omakuvan, tärkeät ihmiset, vahvuudet, mistä asioista lapsi tykkää sekä luonteenpiirteet. Kansio lisäisi lapsen itsetuntemusta sekä tietoisuutta omasta elämästä ja sitä kautta lapsen hyvinvointia.

Kiinnostuimme valokuvauksen mahdollisuudesta toteuttaa toimintaa mielen hyvinvoinnin tueksi. Ideoimme ajatusta toimintamallista, jossa valokuvauksen avulla lapset voisivat tutkailla omaa hyvinvointiaan. He voisivat ottaa valokuvia asioista, joista tulee hyvä mieli ja niistä asioista, jotka ovat heille merkityksellisiä ja tärkeitä. Saimme idean Johanna Åhmanin opinnäytetyöstä. Hän on toteuttanut vuonna 2016 opinnäytetyön, jonka toiminnallisessa osuudessa hän toteutti lapsille neljä ohjaustuokiota. Opinnäytetyöhön liittyi viikon kestänyt valokuvaustoiminta. Tuotoksena syntyi hyvinvointinäyttely. (Åhman 2016.)

Suomen mielenterveysseura on ollut mukana edistämässä lasten ja nuorten hyvinvointia suomalaisessa yhteiskunnassa. Mielenterveysseuralla on ollut useita hankkeita kasvatuksen ja hyvinvoinnin tueksi. Suomen Mielenterveysseura panostaa merkittävästi am-



matti-ihmisten koulutuksiin ja saatavilla oleviin materiaaleihin, ja tukee tällä työllä koko yhteiskuntaa. Vuonna 2012–2015 Turvallisin mielin -hankkeessa kehitettiin päiväkotien, neuvoloiden ja alakoulujen kanssa yhteistyössä voimavaralähtöistä mielenterveysosaamista lisäävää koulutusta, materiaalia ja työtapoja. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ja tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. (Suomen mielenterveysseura i.a.d.)

Suosittelomme ottamaan käyttöön Lapsen Mieli-kirjan ja sen menetelmät. Kirjasta löytyy lukuisia eri tapoja ja menetelmiä lapsen mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Kirjaa voi tilata Suomen Mielenterveysseuran internetsivuilta edulliseen hintaan. Suomen mielenterveysseura järjestää myös koulutuksia lapsen mielenterveyden tukemisesta varhaiskasvatuksessa ja neuvolassa. Lapsen Mieli -kirja sisältää vinkkejä mielenterveystaitojen tukemiseen varhaiskasvatukseen ja neuvolaan, mutta lasten kanssa työskentelevien lisäksi siitä voivat hyötyä myös esimerkiksi vanhemmat. Varhaiskasvatuksella ja neuvolalla on monia mahdollisuuksia tukea ja vahvistaa pienten lasten mielenterveyttä. (Suomen Mielenterveysseura i.a.d.)

### 10.3 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Suoritimme kolme haastattelua, joissa kussakin oli kaksi haastateltavaa samasta työyksiköstä kerrallaan. Kaikki haastateltavat eivät olleet varsinaisesti työpareja keskenään, mutta koska kyseessä olivat pienet päiväkodit, henkilöt työskentelivät paljon yhdessä. Lisäksi osa haastatelluista on ollut esimerkiksi sijaisina kunnan toisissa päiväkodeissa. Nämä seikat saattavat näkyä samankaltaisina vastauksina esimerkiksi, jos joitakin tapoja tai ajatuksia on omaksuttu toisista työyksiköistä. Tämä on huomioitava analysoitaessa vastauksia.

Tutkimuksessamme noudatimme eettisyyttä ja salassapitovelvollisuutta. Eettiset kysymykset liittyvät aineiston luotettavuuteen, kun kysymykset oli lähetetty vastaajille ja haastateltaville etukäteen. Tämä antoi mahdollisuuden tiedon etukäteen hakemiseen, joten tiedon paikkansapitävyyteen esimerkiksi tiettyjen menetelmien käytöstä juuri kyseisissä päiväkodeissa on suhtauduttava kriittisesti. Emme haluaisi, että tutkittavat luettelevat kaikki tietämänsä keinot tukea ja edistää lasten mielenterveyttä, vaan kertoisivat

niistä, jotka todellisuudessa ovat juuri heillä käytössä. Mielestämme kuitenkin suurin osa vastauksista oli hyvin eri sanoin kerrottu – vaikka paljon samankaltaisia käsitteitäkin esiintyi – mikä viittaisi siihen, että niitä on jokainen haastateltu tahollaan todella miettinyt. Uskomme, että tiettyjen käsitteiden esiintyminen kaikissa haastatteluisa joh-tuu siitä, että ne ovat peruskäsitteitä varhaiskasvatuksessa tehtävässä työssä.

Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kannalta on huomioitava myös yh-den ryhmämme jäsenen yhteydet päiväkoteihin, sillä hän on työskennellyt yhdessä ja ollut harjoittelussa toisessa, joten analysoinnissa ja pohdinnassa voi olla myös työnteki-jän näkökulmaa ja omia kokemuksia. Oman näkökulman esille tuomista tietenkin on pyritty tietoisesti välttämään, mutta asia on kuitenkin otettava huomioon. Analysointia ja pohdintaa on tutkimuksessa tehty yhdessä, jotta yksi näkökulma ei tulisi liian vallit-sevaksi.

#### 10.4 Ammatillista pohdintaa

Tutkimuksen avulla pyrimme lisäämään omaa tietämystä lasten mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Ammatillisena tavoitteena oli saavuttaa tutkimusprosessista ja tut-kimustuloksista lastentarhanopettajan työhön uusia keinoja, joilla voidaan tukea lasten mielen hyvinvointia. Lisäksi halusimme osoittaa tällä opinnäytetyöllä, miten tärkeä osa varhaiskasvatuksen tekemällä työllä on lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja edis-tämisessä. Tutkimus on vahvistanut, että työllämme on nyt ja tulevaisuudessa merkitys-tä lasten hyvinvoinnille.

Sinkkonen (2008) painottaa vanhemmuudessa riittävän hyvää vuorovaikutusta. Mitä se sitten on? Sinkkonen tarkoittaa tällä vanhemman sensitiivisyyttä ja herkkyyttä lapsen viestien huomaamiseen. On tärkeää, että vanhempi mukautuu lapsen ikäkaudelle omi-naiseen tarpeisiin ja ottaa huomioon kehityshaasteet. Lapsi tarvitsee rutiineja ja säännöl-lisyyttä elämäänsä ja lapsen on saatava kokea olevansa turvassa. Hänellä on myös oltava ainakin yksi turvallinen aikuinen elämässään. Lisäksi hyvä vanhempi asettaa turvalli-sia rajoja lapselle ja osoittaa lapselle rakkautta. Lapsi haluaa tulla rakastetuksi juuri sel-laisena kuin on, ilman mitään suorituksia. (Sinkkonen 2008, 269–274.)

Varhaiskasvattajien on pyrittävä antamaan tukea ja tuotava esille näitä edellä mainittuja asioita vanhemmille keskusteluissa ja heidän on myös tarkasteltava omia toimintatapojaan työssä lasten kanssa. Voimme pohtia tulevina varhaiskasvattajina, pystymmekö vastaamaan omalta osaltamme ammatillisesti lapsen ja perheen tarpeisiin riittävän hyvin. Resurssipula ja suuret ryhmäkoot tuovat omat haasteensa työhömmö tulevina varhaiskasvattajina, mutta hyvän varhaiskasvatuksen toteuttamiseen voimme vaikuttaa omalta osaltamme riittävän ammattitaidon, ammatillisen kehittymisen, omien asenteiden, oman työn reflektoinnin ja varhaiskasvatuksen lähtökohtiin keskittymisen avulla. Meidän tulee muistaa, että kaikki toiminta pohjautuu lapsen etuun sekä kasvun ja oppimisen mahdollistamiseen ja vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja vanhemmuuden tukeminen eivät ole pelkästään resursseista kiinni.

Varhaiskasvatuslain ja päivähoitoasetuksen muutosten myötä hoito- ja kasvatustehtävissä tulee olla vähintään yksi henkilö, jolla on ammatillinen kelpoisuus, enintään kahdeksaa kokopäivähoidossa olevaa kolme vuotta täyttäneitä lasta kohden. (Asetus lasten päivähoitosta 1973). Aiemmin suhdeluku oli yksi aikuinen seitsemää lasta kohden. Alle kolmevuotiaiden kohdalla suhdeluku on edelleen 1 aikuinen neljää lasta kohden. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi yli kolmevuotiaiden ryhmässä, jossa aiemmin on ollut enimmillään 21 lasta, voi muutosten myötä olla 24 lasta. Aika näyttää, mitä tämä merkitsee lasten hyvinvoinnille, mutta etenkin varhaiskasvattajat ovat mediassa esittäneet arvailuja, että vaikutus ei suinkaan ole positiivinen. Suuret ryhmäkoot tuovat lisäksi omat haasteensa varhaiskasvattajien työhön. Etenkin ryhmissä, joissa on erityistä tukea tarvitsevia lapsia, voi muutos vaikuttaa negatiivisesti. Aikaa yksilölliselle kohtaamiselle ei ole yhtä paljon kuin aiemmin, koska lapsia on enemmän.

## LÄHTEET

- Aira, Tuula; Hämylä, Riikka; Kannas, Lasse; Aula, Maria Kaisa & Harju-Kivinen, Raija 2014. Lasten hyvinvoinnin tila. Kansallisten indikaattorien kuvaamana. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:4. Viitattu 30.3.2017.  
[http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/lasten\\_hyvinvoinnin\\_tila.pdf](http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/lasten_hyvinvoinnin_tila.pdf)
- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo:WSOY.
- Anttila, Niina; Huurre, Taina; Malin, Maili & Santalahti, Päivi 2016 . Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 3/2016. Viitattu 30.3.2017.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1)
- Arajärvi, Terttu 1988. Tasapainoinen lapsuus. Porvoo:WSOY.
- Asetus lasten päivähoidosta 1973/239. 16.3.1973. Viitattu 29.3.2017.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239#a22.10.2015-1282>
- Autio, Virpi & Hautamäki, Jenni-Sofia 2015. Kaikki elämän osatekijät suhteellisessa tasapainossa. Lasten psyykinen hyvinvointi päiväkodin arjessa. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 28.4.2017.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103095/autio\\_virpi.pdf?sequence](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103095/autio_virpi.pdf?sequence)
- Broberg, Anders; Almqvist, Kjerstin & Tjus, Tomas 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy
- Cacciatore, Raisa; Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY
- Hankasalmen kunta i.a.a. Päivähoito. Viitattu 3.2.2017.  
<http://www.hankasalmi.fi/paivahoito/paivahoito>
- Hankasalmen kunta i.a.b. Päiväkodit. Viitattu 3.2.2017.  
<http://www.hankasalmi.fi/paivakodit/paivahoito/paivakodit>
- Hankasalmen kunta i.a.c. Hankasalmi – hyvän arjen kunta. Viitattu 30.11.2016.  
<http://www.hankasalmi.fi/kuntainfo/tietoja-hankasalmesta/hankasalmi-hyvan-arjen-kunta>

- Hari, Riitta; Järvinen, Jaakko; Lehtonen, Johannes; Lonka, Kirsti; Peräkylä, Anssi; Pyy-siäinen, Ilkka; Salenius, Stephan; Sams, Mikko & Ylikoski, Petri 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Hautamäki, Airi 2011. Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Jari Sinkkonen & Mirjam Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 29-69.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta; Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima 2009.
- Heinonen, Hanna; Iivonen, Esa; Korhonen, Merja; Lahtinen, Nina; Muuronen, Kaisu; Semi, Ritva & Siimes Ulla 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi 2007.
- Järvinen, Kirsi & Mikkola, Petteri 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuden ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.
- Kaikkonen, Elsi & Pirttijärvi, Katri 2012. Lasten käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä heidän elämässään. Kasvatustieteen pro-gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Luokanopettajan koulutus 2012. Viitattu 26.2.2017.  
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201211281062.pdf>
- Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Karila-Hietala, Ritva; Wahlbeck, Kristian; Heiskanen, Tarja & Hannukkala, Marjo (toim.) 2013. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Karling, Marjo; Ojanen, Tuija; Siven, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilen Marika.2009. Lapsen aika. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit Oy
- Koivisto, Päivi 2007. ”Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa ” Päiväkodin toiminta kulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi. Väitöskirja Jyväskylän Yliopisto 2007. Viitattu 24.4.2017.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13312/9789513929053.pdf>

- Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 272/2005. Viitattu 29.4.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050272>
- Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 1. painos 2016, 23–60.
- Lönnqvist, Jouko 2005. Tee hyvä sijoitus: anna aikaasi lapselle! Kansanterveys. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti. 9, 2. Pääkirjoitus. Viitattu 26.11.2015. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102577/9kansanterveys2005.pdf?sequence=1>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Leikin merkitys lapselle. Viitattu 27.2.2017. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/leikin\\_merkitys\\_lapselle/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/leikin_merkitys_lapselle/)
- Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marjamäki, Elina; Kosonen, Susanna; Törrönen, Soile & Hannukkala Marjo 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Menetelmäopetuksen tietovaranto i.a. Viitattu 25.1.2017. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)
- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp ky.
- Mäntymaa, Mirjami & Puura, Kaija 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Jari Sinkkonen & Mirjam Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 17–27
- Mäntymaa, Mirjami; Puura, Kaija; Aronen, Eeva & Carlson, Synnöve 2015. Normaaliksi psyykkinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Kirsti, Kumpulainen, Eeva Aronen, Hanna Ebeling, Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Kaija Puura & Andre (toim.)
- Niemi, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto. Hämeenlinna: Päivä
- Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Viitattu 26.3.2017. [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

- Paananen, Sari 2006. Lasten hyvinvointia edistävä arki päivähoitossa. Jyväskylän yliopisto. Varhaiskasvatuksen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 31.3.2017  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18202/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu2006395.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18202/URN_NBN_fi_jyu2006395.pdf?sequence=1)
- Puroila, Anna-Maija & Karila, Kirsti 2001. Bronfenbrennerin ekologinen teoria. Teoksessa Kirsti, Karila, Jarmo Kinos & Jorma Virtanen Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Helsinki: PS-kustannus, 204–226.
- Raija-Leena Punamäki 2011. Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Jari Sinkkonen & Mirjam Kalland. (toim.). Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro, 109–110.
- Rimpelä, Matti 2012. Lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja kehitysympäristöjen vahvistaminen-koulutustilaisuus 20.4.2012. Katse lapseen -hankekauden seminaarin materiaaleja. Socca pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 24.4.2017.  
[http://www.socca.fi/kehittaminen/aiempaa\\_kehittamista/varhaiskasvatus\\_vkk-metro/aiempaa\\_kehittamista/lasten\\_hyvinvointi/seminaarien\\_materiaaleja](http://www.socca.fi/kehittaminen/aiempaa_kehittamista/varhaiskasvatus_vkk-metro/aiempaa_kehittamista/lasten_hyvinvointi/seminaarien_materiaaleja)
- Rimpelä, Matti 2013. Kasvatuskaaksesta yhteiseen ymmärrykseen. Teoksessa Lämsä, Anna-Liisa (toim.). Verkosto vahvaksi. Toimiva vuorovaikutus perheiden kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus. 17- 47.
- Salmi, Saara & Lipponen, Lasse 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjänä. Alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoiton ja neuvolan yhteistyöllä. Socca pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2013:1. Viitattu. 26.2.2017.  
[http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen\\_voimavarat\\_hyvinvoinnin\\_edistajina\\_-\\_raportti.pdf](http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen_voimavarat_hyvinvoinnin_edistajina_-_raportti.pdf)
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Suomen Mielenterveysseura i.a.a. Leikki-ikä. Viitattu 28.2.2017.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/leikki-ik%C3%A4>
- Suomen Mielenterveysseura i.a.b. Hyvän mielen liikuntapassi lapsille. Viitattu 23.4.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/hyv%C3%A4n-mielen-liikuntapassi-lapsille>

- Suomen Mielenterveysseura.i.a.c. Julisteet ja kortit. Selviytyjän purjeet varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Viitattu 26.4.2017.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/selviytyj%C3%A4n-purjeet-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan>
- Suomen Mielenterveysseura i.a.d. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Viitattu 30.3.2017.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan>
- Suvanto, Heidi 2013 “Sitten vielä täällä on hirveesti lapsia ja on ahasta”. Lasten kokemuksia päiväkodin arjesta. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.3.2017.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67150/suvanto\\_heidi.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67150/suvanto_heidi.pdf?sequence=1)
- Taipale, Vappu 1998. Lasten mielenterveystyö. Porvoo: WSOY.
- Tamminen, Tuula; Linnea Karlsson & Päivi Santalahti 2016. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti, Aronen, Eeva, Ebeling, Hanna, Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri, Puura, Kaija & Sourander, Andre (toim.). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 429-436.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. i.a.a. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 31.3.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.i.a.b. Perhetyö. Viitattu 7.3.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhetyo>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. i.a.c. TOIMIA-tietokanta. SDQ, vahvuudet ja vaikeudet -kysely. Viitattu 23.2.2017.  
<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/147/>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Viitattu 23.4.2017.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>



Varhaiskasvatuslaki 1973/36. 19.1.1973. Viitattu 2.2.2017.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Vilen, Marika; Vihunen, Riitta; Vartiainen, Jari; Siven, Tuula; Neuvonen, Sohvi & Kurvinen Auli 2006. Lapsuus erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY

Oppimateriaalit Oy.

Vuorilehto, Maria; Larri, Tuulevi; Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca.

Åhman, Johanna. 2016. Lasten hyvinvointi kuvina Keravan kunnallisessa päiväkodissa. Opinnäytetyö. Sosiaalian koulutusohjelma. Sosionomi AMK. Laurea Ammatikorkeakoulu. Viitattu 7.3.2017.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115081/Ohman\\_Johanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115081/Ohman_Johanna.pdf?sequence=1)

## LIITE 1 Haastattelukysymykset

### LAPSEN MIELEN HYVINVOINTI

- Mitä lapsen mielen hyvinvointi mielestäsi tarkoittaa?
- Miten lapsen mielen hyvinvointi näkyy päiväkodissa?

### LAPSEN MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

- Miten tuet lapsen mielen hyvinvointia päiväkodin arjessa nyt?
- Millä muilla tavoin voisit vielä tukea lapsen mielen hyvinvointia päiväkodissa?

### TUEN SAAMINEN TYÖHÖN JA KEHITTÄMISIDEAT

- Millaista apua ja tukea haluaisit/tarvitsisit työhösi tässä asiassa?
- Millaisia kehittämisideoita työhön sinulla on tässä asiassa?