

MASKUN VARHAISKASVATUKSEN PÄIVÄLEPO / SATUHETKI -TIEDOTE

Tarvitsevatko kaikki lapset päiväunia päiväkodissa? Tätä keskustelua ja kysymystä on pohdittu sekä henkilökunnan, että perheiden kanssa ja siihen ei ole yksiselitteistä vastausta. Tämän tiedotteen tarkoitus on avata niin lapsen, perheen kuin kasvattajienkin näkökulmaa asialle ja toivoa, että varhaiskasvatuksessa yhdessä kotien kanssa päästään yhteiseen ymmärrykseen lapsen parhaaksi.

Perheiden näkökulmasta kuulee puhuttavan vaikeista illoista (nukahtamisvaikeuksista) ja siitä, ettei lapsi kotona koskaan lepää päivällä. Toisaalta olemme kuulleet myös toisenlaisia ajatuksia, joissa vanhemmat nimenomaan toivovat lepoa päivään, jotta lapsi olisi virkeämpi ja iloisempi illalla. Näin arki sujuu paremmin. Päivähoidon näkökulmasta lapsen päivä isossa ryhmässä on erilainen kuin kotiololoissa. Monien vuorovaikutussuhteiden määrä ja aktiivinen toiminta väsyttävät lasta enemmän. Siksi pieni hiljainen hetki ja rauhoittuminen päivällä on suotavaa hänelle, eikä ole mitenkään vahingollista, päinvastoin. Tutkimustulosten mukaan lepo tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin palauttamisen, edistää luovuutta. Unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Lepo vaikuttaa lapsen mielialaan ja keskittymiskykyyn sekä vahvistaa vastustuskykyä. Lapsen näkökulmasta satu-/lepoaika on useimmille mieluinen, mutta monelle myös se ikävin asia päivähoitossa. Me kasvattajat pyrimme kuitenkin tekemään satu- ja päivälepoaika lapselle miellyttävän ja luomaan tilasta rauhallisen, jossa kaikilla on hyvä olla.

Haluaisin luoda varhaiskasvatukseen uuden toimintatavan, jossa ei niinkään puhuttaisi päiväunista vaan päivälevosta tai satuhetkestä. On kuitenkin muistettava, että pienten (1-3v) ryhmässä päiväunien merkitys on aivan toisenlainen kuin isompien, yli 3-vuotiaiden ryhmissä. Pienten ryhmässä ei välttämättä lueta satua, koska yleisesti lapsijoukko on niin väsynyt ja kaikki nukahtavat heti. Pienten ryhmässä lapsen edun mukaista on, että heille suodaan päiväuni. Isojen ryhmässä vastaavasti luetaan satua n. ½h, jonka jälkeen hiljainen musiikki vielä rauhoittaa ja antaa aikaa omille ajatuksille. Tämän tunnin satuhetken jälkeen ne, jotka eivät ole nukahtaneet, voivat nousta hiljaiseen toimintaan toiseen huoneeseen ja nukahtaneet saavat nukkua.

Aina ei ole helppoa päästä sille tasolle, että olisi mahdollista neutraalisti miettiä lapsen parasta ja saada aikaan yhteisiä ponnisteluja lapsen vuorokausi-rytmin tasapainon saavuttamiseksi. Päivälepokäytännöistä sovittaessa olisi tärkeää avata kysymys, mitä valvellaolo, lepäily tai nukkuminen tarkoittaa lapsen, perheen tai päivähoitajan näkökulmista. Kuitenkin kaikkien meidän tulee ensisijaisesti ajatella, mikä on lapsen etu. Unen ja levon merkitys lapsen suotuisan kehityksen turvaamiseksi ovat asioita, joita me ammattilaiset joudumme usein tuomaan esille keskusteluissa.

Toivon, että näistä asioista pystymme puhumaan hyvässä kasvatusyhteistyössä. Kaikille lapsille on suotavaa sallia n. tunnin pituinen rauhoittuminen päivän keskellä.

Tämä tiedote on laadittu yhteistyössä Maskun varhaiskasvatuksen johtoryhmän kanssa 09/2017

Hanna Rousku
varhaiskasvatusjohtaja
044-7388 355
hanna.rousku@masku.fi



Unitutkija Keijo Partisen ja psykologi Keijo Tahkokallio:

Miksi lapsen on tärkeää nukkua? Lapsen HYVINVOINTI perustuu:

1. Oikeaan nukahtamis- ja heräämisaikaan
2. Unen riittävyteen ja yhtäjaksoisuuteen
3. Päiväuniin

Vinkkejä nukahtamisvaikeuksiin:

- Riittävä uni on huolenpitoa lapsesta ja vanhemmat välittävät lapselle asennoitumisen unta kohtaan
- Ole johdonmukainen ja määrätietoinen. Sovi selkeät säännöt nukkumaanmenoajasta kotona
- Rauhoita iltahetki, vältä kiirettä. Rutiinit valmistavat uneen, tuovat turvallisuutta. Jutelkaa päivän asiat. Vältä illalla jännittäviä satuja ja videoita.
- Pyri säilyttämään arjen rytmi myös viikonloppuna.
- Lapsen tulisi nukahtaa omaan sänkyyn. Ole tarvittaessa vieressä.

Yleensä lapset eivät pidä nukkumaan menosta. Kerro hänelle miksi se on tärkeää!

Kuinka paljon lapsen tulisi nukkua?

- Yleissuositus: alle kouluikäisen tulisi nukkua n.12 tuntia vrk (vrt. 7-12-v tarv. 10-12h/ vrk). Lasten unentarve on yksilöllistä.
- Tutkimuksen mukaan oikein ajoitetut päiväunet eivät siirrä yöunen tuloa.
- Yliväsyneen lapsen univaikeudet ilmenevät nukahtamisvaikeutena = univelka.
- 3 -6-v. jättävät päiväunensa helposti pois, jos aikuiset eivät sitä vaali -> usein päiväunirytmii voidaan rakentaa uudestaan esim. hoidossa.
- Tutkijan mukaan ennen klo 15 nukutut päiväunet ei vaikuta yöuneen, koska aikaa on enemmän kuin viisi tuntia seuraaviin uniin.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilla paljon tietoa erilaisista aiheista:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsella-vaikeuksia-nukahtaa/>