

Päiväunet päiväkodissa

Tehtävä

1. Lue alla oleva kysymys ja vastaus lasten päiväunista.
2. Keskustelkaa, miten sinun päiväkodissasi toimitaan: Pitääkö kaikkien lasten nukkua päiväunet päiväkodissa? Miten lepohetkestä tehdään lapselle mukava?
3. Jokainen kirjoittaa, kuinka itse voi tehdä lepohetkestä lapselle mukavan.

Kysymys:

Tarvitsevatko kaikki lapset päiväunia päiväkodissa? Omassa päiväkodissani on tätä keskustelua käyty sekä henkilökunnan että perheiden kanssa. Päiväkodissamme kaikki lepäävät jonkin aikaa ja voivat sitten nousta leikkimään, ellei nukuta. Jotkut perheet kuitenkin toivovat, ettei lasta ohjattaisi ollenkaan lepäämään. Illalla kotona saattaa seurata vaikeuksia nukahtamisen kanssa, jos on nukkunut päiväunet.

Kasvatuskumppanuuden mukaisesti asiasta pitäisi sopia tasa-arvoisesti. Nykyinen käytäntömme kuitenkin asettaa meidät ammattikasvattajat vanhempien yläpuolelle päätöksellämme, että kaikki lepäävät ainakin jonkin aikaa. Pääasiahan on tietenkin lapsi ja lapsen paras. Mutta mikä se on? Löydättekö pulmaamme vastauksen tai hyviä neuvoja, vinkkejä ja mielipiteitä?

Vastaus:

Tämä kysymys ei tunnu antavan periksi, se on sitkeä ja tunteita herättävä. Näistä syistä se on myös varmasti haastava keskustelun aihe vanhemman kanssa silloin, kun mielipiteet ovat eriäviä. Aina ei ole helppoa päästä sille tasolle, että olisi mahdollista neutraalisti miettiä lapsen parasta ja saada aikaan yhteisiä ponnisteluja lapsen vuorokausirytmien tasapainon saavuttamiseksi. Unikäytännöistä sopimisessa olennainen kysymys onkin se, mitä valveillaolo tai nukkuminen tarkoittaa sekä lapsen että perheen kannalta.

Päivälevon tarve yksilöllistä

Suomessa tuntuu olevan jopa erilaisia koulukuntia puoleen ja toiseen -mm. vakuuttamaan, että kaikki lapset tarvitsevat päiväunia kehittyäkseen. Päivälevon tarve lapsilla kuitenkin vaihtelee melkoisesti, eikä sitä sen vuoksi pitäisi käsitellä ainoastaan ikäsidonnaisesti. Olemmehan kaikki tässäkin suhteessa yksilöitä.

Olisikohan mahdollista siirtyä perinteisestä päiväunijattelusta eteenpäin? Eli, ettei puhuttaisikaan enää päiväunista, vaan päivän tauosta tai lepohetkestä.

Erilaiset päiväkotiympäristöt

Meillä on useimmat päiväkotiympäristöt suunniteltu niin, että päiväunille on varattu monta huonetta. Kuitenkin monissa muissa maissa (esimerkiksi Norjassa) koko päivän päiväkodissa viettävät lapset pärjäävät ilman omaa sänkyä tai varsinaista päiväunta. Lepohetki sielläkin toki voidaan järjestää ja siten mahdollistaa päiväunet niitä tarvitseville. Lepohetken voi pitää vaikka patjoilla, jotka otetaan esille ja sijoitetaan sopivasti lepoa varten. Lasten ei myöskään tarvitse riisua päivälepoa varten, tämä kun on joskus lapselle hankalaa.

Lapsen omat ajatukset

Siirtämättä päätöksentekovastuuta lapselle, on tärkeä kuulla myös lapsen itsensä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita asiasta. Nukkumaan meneminen saattaa olla äärimmäisen herkkä tilanne lapselle, jolloin tulee helposti ikävä äitiä, isää, omaa sänkyä ja kodin turvaa. Vaihtoehtoisesti lasten rauhallinen työskentely, mahdolliset yksilölliset ja pienryhmähetket hoitajien kanssa lepoa aikana voisi olla parasta vuorovaikutuksellista ja kuntoutuksellista aikaa kunkin lapsen tarpeiden mukaan.

Vanhempien ajatukset ja asiantuntijatieto

Unen ja levon merkitys lapsen suotuisan kehityksen turvaamiseksi ovat asioita, joita ammattilaiset joutuvat ja ovat joutuneet opiskelemaan uudelleen. Myös vanhemmat tarvitsevat selkeää ja puolueetonta tietoa. Päivähoidossa asiantuntijatieto on kuitenkin parasta silloin, kun siihen yhdistyy vanhempien tuntemus omasta lapsestaan.

Joskus kasvattajat tekevät liian nopeita johtopäätöksiä vanhemmista tai heidän motiiveistaan asian suhteen. Sen sijaan, että työntekijät tietävät lapsen parhaan, he voisivat kysyä lisää vanhemman ajatuksista. Päivähoidon aloitus tarkoittaa usein perheen arjen uudelleen järjestämistä, jossa sekä vanhemmat että lapset joutuvat sovittautumaan sekä työelämän että päivähoiton aikarajoihin ja odotuksiin uudella tavalla.

Kasvattajan on tärkeä tuoda esille omaa tietämystään ja asiantuntijuuttaan perheitä kuulevalla ja kunnioittavalla tavalla. Joskus voi olla kysymys tiedon puutteesta, joskus erilaisista tarpeista, joskus vain siitä, ettei asiasta olla ylipäättään riittävästi puhuttu. Lapsen hyvä ja yhteinen ymmärrys löytyy ajan ja vuoropuhelun myötä ja opettelemalla tuntemaan lasta ja perhettä paremmin. Siten tähän asiaan ei liene ole



yksiselitteistä vastausta siitä, mikä käytäntö olisi toista parempi.

Vastauksen kokosi Marja Kaskela ja keskusteluun osallistuivat Tiina Kanerva, Leena Liukkonen, Päivi Lindberg, Aila Tiilikka, Anne Savola-Vaaraniemi ja Hilikka Koret

» [Lisätietoa Varttuasta](#)