

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

Katja Hyytiäinen, Miia Ovaskainen ja Taija Rantanen

## **Lapsen kokema stressi varhaiskasvatuksessa - kirjallisuuskatsaus**

Opinnäytetyö 2017

## Tiivistelmä

Katja Hyytiäinen, Miia Ovaskainen ja Taija Rantanen  
Lapsen kokema stressi varhaiskasvatuksessa – kirjallisuuskatsaus, 33 sivua  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö 2017  
Ohjaaja: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat lapselle stressiä, ja sitä, kuinka stressi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Halusimme myös selvittää keinoja, joilla varhaiskasvatuksen henkilöstö voi lievittää ja helpottaa lapsen kokemaa stressiä. Opinnäytetyön lähestymistapa oli kirjallisuuskatsaus.

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme Lappeenrannan tiedekirjaston aineistotietokantaa, josta haimme tietoa Saimia Finna -hakupalvelun kautta. Tiedonhaussa kokeilimme erilaisia hakusanoja ja haimme tietoa useista eri tietokannoista, jotta valitsemamme artikkelit tai tutkimukset vastaisivat mahdollisimman hyvin ennalta mietittyihin selvityskysymyksiin. Yhdistelimme aineistosta saatuja vastauksia ja tiivistimme suurta tekstimassaa helpommin käsiteltävään muotoon taulukoinnin avulla.

Selvityksessä tuli ilmi, että lapselle stressiä aiheuttavia asioita ja tilanteita on monia eikä lapsen kokema stressi aina näyttäydy aikuiselle kovin selvästi. Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapa reagoida stressiin. Toiset lapset ovat herkempiä stressille, joka näkyy lapsessa lisääntyneenä pelokkuutena ja huonona käytöksenä. Stressi voi pahimmillaan aiheuttaa lapselle pysyviä vaurioita. Vähemmän kuormittavissa tilanteissa stressi toimii oppimista edistävänä tekijänä. Hallittavissa olevan stressin kokeminen myös parantaa lapsen itsetuntoa. Tärkein lasta stressiltä suojaava tekijä on laadukas varhaiskasvatus, jossa on huomioitu myös lapsen iänmukainen kehitystaso eri tilanteissa. Lapsen tarpeiden tunnistaminen ja niihin vastaaminen kunkin kuormittavan tilanteen vaatimalla tavalla on tärkeää. Henkilöstö voi parhaiten suojata lasta stressiltä olemalla läsnä ja tarjoamalla lapselle turvallisen tukea antavan kasvuympäristön.

Jatkotutkimusta voisi tehdä stressin ja käytöshäiriöiden välisestä yhteydestä eli missä määrin käytöshäiriöt ovat stressin aiheuttamia ja kuinka niitä voitaisiin ennaltaehkäistä vähentämällä lapsen stressiä kuormittavissa tilanteissa.

Asiasanat: stressi, lapsen stressi, varhaiskasvatus, oppimisympäristö, vuorovaikutus

## **Abstract**

Katja Hyytiäinen, Miia Ovaskainen and Taija Rantanen  
Childhood stress in early childhood education, 33 Pages  
Saimaa University of Applied Sciences  
Health Care and Social Services, Lappeenranta  
Degree Programme in Social Services  
Bachelor's Thesis 2017

Instructor: Senior Lecturer Outi Kokko-Muhonen, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the study was to examine what causes stress to children and how it affects child's behavior. We also wanted to examine how the personnel of early childhood education can relieve the child's stress. We chose a literature review as a thesis approach.

As a material collection method, we used the material database of the Lappeenranta Science Library, from which we searched for information through the Saimia Finna search service. In data search, we tried different search words and searched for information from a variety of databases. We combined the answers from the material and summarized the large amount of text into a more easily manipulated form by means of tables.

The survey revealed that there are many factors that cause stress to a child and the stress experienced by the child doesn't always seem to be obvious to an adult. Every child has a unique way of responding to stress. Some children are more susceptible to stress, which occurs as an increased fear and bad behavior. At worst, stress may cause permanent damage to the child. In less stressful situations, stress works as a promoting factor in learning. Experiencing manageable stress also improves the child's self-esteem. A high quality early childhood education, which also considers the child's age-level development, is the most important factor that protects the child from stress. It is important to identify and respond to the needs of the child, as required by each load-bearing situation. Personnel can best protect the child from stress by being present and providing a safe and supportive growth environment.

A further study could be about the connection between stress and behavioral disorders. It would be interesting to study which behavioral disorders are caused by stress and how to prevent them by reducing the child's stress in load-bearing situations.

Keywords: stress, child's stress, early childhood education, learning environment, interaction

## Sisällys

1 Johdanto.....	5
2 Varhaiskasvatus .....	6
2.1 Vuorovaikutus .....	7
2.2 Oppimisympäristö .....	8
3 Yksilön kokema stressi .....	9
3.1 Stressi ja temperamentti .....	12
3.2 Lapsen stressi.....	13
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus.....	15
4.1 Tiedonhaku .....	16
4.2 Aineiston käsittely .....	18
4.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	20
5 Yhteenveto .....	20
5.1 Lapselle stressiä aiheuttavia tekijöitä.....	21
5.2 Stressin vaikutukset lapseen .....	22
5.3 Lapsen kokeman stressin huomioiminen varhaiskasvatuksessa .....	24
6 Pohdinta .....	27
Kuvat.....	31
Taulukot.....	31
Lähteet.....	32

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössä haluamme selvittää niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat lapselle stressiä ja kuinka stressi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen varhaiskasvatusympäristössä. Lastentarhanopettajan työssä on hyödyllistä tietää, ymmärtää ja tunnistaa lapsen kokeman stressin ilmenemismuodot sekä niiden vaikutukset lapsen kasvuun, kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi haluamme selvittää, kuinka voimme kasvattajina lieventää lapsen kokemaa stressiä, sekä pyrimme löytämään konkreettisia keinoja lapsen kokeman kuormittumisen helpottamiseksi. Opinnäytetyön lähestymistapa on kirjallisuuskatsaus, jossa käytämme - uuden *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016:n* mukaisesti - termiä *henkilöstö* kuvaamaan varhaiskasvatuksen työntekijöitä riippumatta heidän koulutustaustastaan ja työnkuvastaan.

Valitsimme aiheen, koska kiinnostuimme aiemmin lukemistamme artikkeleista, joissa käsiteltiin yhteyttä varhaiskasvatuksen ja lasten stressitasojen välillä. Lapsi joutuu varhaiskasvatusympäristössä jatkuvasti tilanteisiin, jotka laukaisevat hänessä stressireaktioita. On tärkeää tunnistaa tilanteet, joissa stressi ylittää lapsen sietokyvyn. Sopiva määrä stressiä on hyödyksi muun muassa oppimisen kannalta. Lapsi ei kuitenkaan ole itse kykenevä säätelemään reaktioitaan, vaan siihen hän vielä tarvitsee aikuisen apua.

Aihe on tällä hetkellä ajankohtainen puhuttaessa uuden varhaiskasvatuslain vaikuttavuudesta ja lasten oikeudesta laadukkaaseen varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksen laatu on voimakkaasti yhteydessä lapsen kokemaan stressiin. Lasten kokemaa stressiä on tutkittu, mutta tutkimustuloksia ei ole tuotu julki tarpeeksi. Usein stressi mielletään enemmän aikuisten kokemaksi ja tämän vuoksi lapsen kokemaan stressiin ei osata kiinnittää tarpeeksi huomiota. Aiheen tärkeyden kannalta lapsen kokemaa stressiä olisi hyvä tutkia jatkossa enemmän ja samalla lisätä tietämystä lapsen kokemasta stressistä varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Lapsen kokema stressi vaikuttaa siihen, kuinka hyvin lapsi viihtyy päivähoidossa ja kuinka kuormittavaa se hänelle on.

## 2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon suunnitelmallista sekä tavoitteellista toteutusta, jossa painotetaan pedagogiikkaa. Tavoitteena on lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen sekä hyvinvoinnin edistäminen. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä muun muassa erilaisena kerho- tai leikkitoimintana. Kaikki alle kouluikäiset lapset ovat oikeutettuja saamaan varhaiskasvatusta. Ennen koulun aloittamista tapahtuva esiopetus kuuluu varhaiskasvatukseen piiriin. Maksuton esiopetus on nykyään osallistumaan velvoittava. (Opetushallitus 2017.)

Opetushallitus laatii valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jonka mukaan laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat sekä varhaiskasvatusta toteutetaan. Esiopetusta ohjaavat esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa varhaiskasvatustutkimuslaki ja esiopetusta perusopetuslaki. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Suomessa varhaiskasvatus on osa koulutusjärjestelmää ja sitä pidetään tärkeänä lapsen kasvun ja oppimisen kannalta. Huoltajat ovat ensisijaisesti vastuussa lapsensa kasvatuksesta. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää tätä kasvatustehtävää sekä omalta osaltaan vastaa lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatus myös mahdollistaa huoltajien osallistumisen työelämään tai opiskeluun. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on, kuten jo mainitsimme edistää kokonaisvaltaisesti lasten kasvua, kehitystä ja oppimista. Tämän lisäksi varhaiskasvatuksella on lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävä sekä syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus ja se tukee lasten osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnan jäsenenä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8, 14.)

Varhaiskasvatuksen vaikuttavuustutkimusten mukaan varhaiskasvatuksesta on hyötyä lapsille, perheille sekä yhteiskunnalle. Myönteinen vaikutus ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, vaan edellyttää sitä, että varhaiskasvatusta on hyvin saatavilla ja että se on laadukasta. (Karila 2016, 21.) Yksi tärkeimmistä varhaiskasvatuksen laatua mittaavista tekijöistä on henkilöstön ammattitaito. Henkilöstö, jolla

on laadukas koulutus, pystyy lämpimään sekä lasta ja hänen kehitystään tukevaan vuorovaikutukseen. Muita tärkeitä laatuun vaikuttavia tekijöitä ovat lasten ja aikuisten suhdeluku sekä lapsiryhmien koot. Lasten hyvinvointiin ja oppimiseen vaikuttaa varhaiskasvatuksen vuorovaikutusympäristö. Kun lapsiryhmien koot kasvavat, kasvavat myös lasten vuorovaikutussuhteet. Tämä taas lisää lasten sosiaalista kuormitusta ja vaikuttaa myös henkilöstön ammatilliseen toimintaan. Useiden tutkimusten mukaan henkilöstön ja lasten välinen vuorovaikutus on erittäin keskeisessä roolissa mitattaessa varhaiskasvatuksen laatua. Henkilöstön sensitiivinen vuorovaikutus koko ryhmän sekä yksittäisten lasten kanssa tukee lapsia identiteetin rakentumisessa sekä luo ryhmään kuulumisen tunteen. Ryhmäkoon merkitys on tutkimusten mukaan suuri erityisesti pienimpien lasten kohdalla. Kun aikuisten ja lasten suhdeluku kasvaa, vähentää se henkilöstön mahdollisuuksia paneutua lasten kehityksen ja oppimisen havainnointiin sekä ohjaukseen. (Karila 2016, 25 – 27.)

## **2.1 Vuorovaikutus**

Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten välisen vuorovaikutuksen merkitys on erittäin suuri, sillä vuorovaikutuksen laatu, varhaiskasvatuksen laatu ja lapsen emotionaalinen hyvinvointi ovat suorassa yhteydessä toisiinsa. Vuorovaikutuksen tulisi perustua lapsen ja henkilöstön väliseen keskinäisyyteeseen, jossa luodaan yhteinen ymmärrys, vahvistetaan lapsen perusluottamusta sekä edistetään lapsen oppimista ja kehitystä. (Hännikäinen 2013, 51.)

Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa henkilöstön ja lapsen välinen vuorovaikutus on sensitiivistä ja ennakoitavaa. Kun henkilöstö osaa lukea ja auttaa säätelemään lapsen tunnetiloja onnistuneesti, luodaan samalla lapselle perusturvallisuuden tunne. Henkilöstön tulee olla virittäytynyt yhteyteen lapsen kanssa, jotta lapsen mielenliikkeitä ja tunnetilojen muutoksia voidaan sekä ymmärtää että ennakoita. Näin lapsen päivä ei ole kaoottinen vaan se luo turvaa. Useiden tutkimusten mukaan tunnesäätelykyvyt ovat merkittävästi vaikuttamassa lapsen hyvinvointiin, itsetuntoon ja tunne-elämään. Tunteilla on suora vaikutus siihen, kuinka lapsi toimii eri tilanteissa, jolloin tunteiden säätely auttaa säätelemään myös käyttäytymistä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 65, 80 - 82.)

Toimivassa vuorovaikutuksessa henkilöstö ohjaa lapsen toimintaa säätelemällä lapsen tunnetiloja sekä opettamalla ja kasvattamalla lasta hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Henkilöstön on tärkeää tukea lapsen itsemääräämistaitoa sekä tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia. Myös kieltäminen ja rajaaminen kuuluvat kasvatukselliseen vuorovaikutukseen. Kieltojen tulee olla hyvin perusteltuja eikä niitä tule käyttää vallan välineenä. Lasta tulee kannustaa itse löytämään oikeita vaihtoehtoja sekä pohtimaan oikeita ja vääriä ratkaisuja. (Kanninen & Sigfrids 2012, 96.)

Kun ilmapiiri on myönteinen, lapsen minään ei kohdistu uhkaa ja hän kokee olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Kun lapsi saa riittävästi onnistumisen kokemuksia, oppii hän säätelemään tunteitaan ja käytöstään sekä sietämään pettymyksiä. (Tommola & Häkkinen 2017, 65.) Tutkimusten mukaan lasten ja henkilöstön välinen myönteinen vuorovaikutus päiväkodissa edistää lapsen positiivista käytöstä ja samalla vähentää häiriökäyttäytymistä myös tulevina kouluvuosina. Myönteinen vuorovaikutus parantaa ilmapiiriä päiväkodissa ja lisää henkilöstön työmotivaatiota, kun lapsiryhmä saadaan toimimaan positiivisilla keinoilla. (Kanninen & Sigfrids 2012, 163.)

## **2.2 Oppimisympäristö**

Oppimisympäristö pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen oppimisympäristön, jotka tukevat lapsen kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä lasten kanssa varhaiskasvatukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Näin tuetaan lapsen luontaista uteliaisuutta ja halua oppia. Lisäksi oppimisympäristöt tarjoavat lapselle monipuolisia vaihtoehtoja itsensä ilmaisemiseen muun muassa leikin ja liikunnan avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)

Fyysiseen oppimisympäristöön kuuluvat materiaalin ja leikkivälineiden lisäksi säännöt, rutiinit, aikataulut sekä tilat. Rutiinit ja säännöt kattavat lapsen kunkin kehitysvaiheen fysiologiset ja yksilölliset tarpeet niin levon, ravinnon kuin henkilökohtaisen hygieniankin suhteen. Tilojen on oltava tarpeen mukaan muokattavissa sekä esteettömiä. (Suhonen, Sajaniemi, Alijoki, Hotulainen, Nislin & Kontu, 2014, 186; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31.)



Lapsen sosiaalisen ympäristön muodostavat arjen vuorovaikutussuhteet. Eräs tärkeimpiä asioita lapsen kannalta on turvallisuuden tunne vuorovaikutussuhteissa. Tämä tarkoittaa sitä, että lasta ei saa loukata, satuttaa tai jättää yksin, kun hänellä ei ole selviytymiseen tarvittavia taitoja. Laadukkaan varhaiskasvatuksen tukemana lapsen sosiaaliset ja kognitiiviset taidot kehittyvät turvallisessa oppimisympäristössä, jolloin voidaan ennaltaehkäistä häiriökäyttäytymistä. Näin ollen vertaisryhmässä toimiminen ja sosiaaliseen yhteisleikkiin osallistuminen vahvistavat lapsen itsesäätelytaitoa, joka puolestaan auttaa kehittämään lapsen stressinsietokykyä. (Suhonen ym. 2014, 186.)

Psyykkisen ympäristön tuoma turvallisuus on lapselle merkityksellistä, koska lapsuuden kokemukset kulkevat mukana ohjaten toimintaa ja muokkaavat lapsen käsitystä turvallisesta aikuisesta. Lapsen psyykkinen turvallisuus varhaiskasvatustympäristössä muodostuu lapsen ja häntä hoitavan henkilöstön välisessä vuorovaikutussuhteessa. (Suhonen ym. 2014, 186.)

### **3 Yksilön kokema stressi**

Stressi on sitä, kun ihmisen sisäiset tai ulkoiset haasteet ja vaatimukset ylittävät ne voimavarat, jotka ihmisellä on sopeutumiseen käytettävissä eikä ahdingosta ole ulospääsyä eli näköpiirissä ei ole tilanteeseen tyydyttävää ratkaisua. (Sinkkonen 2008, 118; Tompuri 2015, 15). Fyysisinä vaikutuksina stressille on ominaista lihasten jännittyminen, leukojen yhteen pureminen ja verenpaineen nousu. Kognitiivisia stressin vaikutuksia ovat voimakkaat tunteiden vaihtelut suuttumuksesta sääliin, keskittymiskyvyn puute ja tunne siitä, että kaikki kaatuu niin sanotusti niskaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 98; Tompuri 2015, 16.) Stressin taustalla on erilaisia neurokemiallisia reaktioita, joissa neurobiologiset reaktiot ja tunnetilat linkittyvät toisiinsa (Sinkkonen 2008, 119).

Nykyisin stressi on terminä kärsinyt inflaation. Sitä käytetään hyvin erilaisissa yhteyksissä ja monessa eri merkityksessä. On työstressiä ja lomastressiä, joulustressiä ja kotitöistä aiheutuvaa stressiä. Ajatellaan, että se joka ei stressaa, ei tee tarpeeksi. Nyky-yhteiskunnassa on siis arvokasta olla stressaantunut. Stressi on kuitenkin erittäin ikävä ja ahdistava tunne, joka aiheuttaa erilaisia muutoksia käyttäytymiseen ja pahimmillaan voi johtaa vakaviinkin seurauksiin. (Keltikangas-

Järvinen 2008, 168; Keltikangas-Järvinen 2012; 98.) Stressiprosessi on sekä psyykkinen että fysiologinen, ja usein se tapahtuu täysin huomaamattomasti ja yksilön tiedostamatta (Tompuri 2015, 16).

Lievän stressin kokeminen on normaalia ja välttämätöntä ihmisen oppimiselle ja sopeutumiselle. Stressitilanne aktivoi fysiologisesti sympaattisen hermoston toimintaa; kuten ruoansulatuselimistön, verenkiertoelinten, virtsaelinten ja rauhas-ten toimintaa. Tämän aktivoinnin ansioista pystymme suoriutumaan fyysisiä ja psyykkisiä ponnisteluja vaativista tehtävistä. Lievä ja normatiivinen stressi aktivoi siten ihmisen voimavaroja käyttöön erilaisissa tilanteissa, jolloin ylittää parhaimpaansa suorituksessaan. Stressi lisää tarkkaavaisuutta ja tämä virittyneisyystila, eli jännitys, auttaa muun muassa monia taitelijoita esiintymisissään sekä urheilijoita suorituksessaan. (Sinkkonen 2008, 119).

Myös passiivisuus ja liian virikkeetön ympäristö luovat stressitilan, koska elimis-tön toiminnan ja kehityksen kannalta toimetttömyys ei ole hyväksi. Optimaalisen suorituskyvyn kannalta on parasta, että kuormitusta on juuri sopivasti, ei liikaa eikä liian vähän. Stressi sanana liitetään usein ylikuormitustilanteisiin, joten liian vähän haasteita tarjoavan ympäristön aiheuttamasta stressistä voidaan puhua muun muassa leipääntymisenä. Erilaisia virittyneisyystiloja ei ole helppo erottaa fysiologisilta oireiltaan toisistaan. Positiivinen stressitila, vaikkapa niin sanottu flow-tila, joka on positiivinen työ- ja toimintakyvyn kannalta, muistuttaa joiltakin osin ylikuormittuneisuustilaa. Haitallisen stressin kokemus eroaa positiivisesta stressistä muun muassa siten, että palautuminen siitä heikentyy olennaisesti unen ja levon aikana. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 14.)

Pitkäkestoisena stressi on äärimmäisen kuluttava tila keholle, joka käy koko ajan ylikierroksilla. Ihmisen ollessa jatkuvassa virittyneessä valppaustilassa saattavat pelokkuus, ärtymys ja levottomuus lisääntyä. Kiihtymyksestä voi myös tulla pysyvä olotila, jolloin jatkuva stressitila lisää kortisolin eritystä ja hormonitoiminta häiriintyy. Stressaavaan elämään sopeutuminen lisää kuormitusta eikä rauhoittu-minen onnistu. Tämä voi puolestaan johtaa siihen, että hyvää oloa haetaan syö-misestä, alkoholista tai muista pitkällä aikavälillä haitallisista toiminnoista. Tämä jatkuva stressitila ja virheellinen sopeutuminen voi lopulta aiheuttaa kehon ja mie-

len pettämisen, jolloin ihminen turtuu jatkuvaan valppaustilaan ja normaali toiminta häiriintyy. (Sinkkonen 2008, 120; Tompuri 2015, 16.) Pitkäkestoisena stressitila altistaa siten myös sairastumiselle sekä rajoittaa toimintakykyä. Kroonisen stressin aiheuttamia fyysisiä häiriöitä voivat olla muun muassa flunssakierteet, ruuansulatukseen ja uneen liittyvät ongelmat, selkäkiput sekä krooniset päänsäryt. Jännittyneisyys, aggressiivisuus, levottomuus ja muistiongelmät ovat puolestaan pitkäaikaisen stressin aiheuttamia psyykkisiä häiriöitä. Vahvaa pitkäaikaista tutkimusnäyttöä stressin suorasta vaikutuksesta sairastumiselle ei löydy, mutta stressi näyttää myötävaikuttavan sairastumiseen. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 127; Tompuri 2015, 16.)

Stressinsietokyvyssä on suuria eroja ihmisten välillä. Toinen on vaikeassakin tilanteessa hyvin rauhallinen, kun taas toisella käynnistyy jo pieneltä tuntuvasta vaikeudesta koko fysiologinen stressisysteemioireisto. Ihmisen fysiologinen stressisysteemi ohjelmoituu tietyiltä osin lapsuudessa ja tämä ohjelmoituminen säilyy aikuisikään asti (Keltikangas-Järvinen 2012, 99). Yhdenmukaiset ympäristöt tuottavat siis stressin kannalta hyvin eri määrän stressiä niin yksilöllisten ominaisuuksien, perimän kuin temperamentinkin mukaan (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 31). Stressinsietokyky alkaa kehittyä jo kohdussa sikiön ensimmäisten elin-kuukausien kokemusten varaan, johon vaikuttavat odottavan äidin stressi, mieliala sekä ravinto. Sikiöaikaiset stressitekijät voivat näkyä alhaisena syntymäpainona tai keskosuutena tai myöhemmin muun muassa kohonneena riskinä verisuonitaudeille. Varhaislapsuudessa myös opitaan asioita, joita tarvitaan läpi elämän, kuten kiintymyssuhteet. Kyky säädellä tunteita ja toimia lapsuudessa opittujen sisäisten vuorovaikutusmallien mukaan luovat pohjan sille, kuinka kohtaamme haasteet ja vaikuttaa myös siten stressinsietokykyyn läpi elämän. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 28-29.) Stressireaktioita säätelevän hermojärjestelmä kypsyminen kestää aina 25 ikävuoteen saakka (Tompuri 2015, 16).

Fysiologista stressijärjestelmää arvioidaan usein tutkimuksissa sylkinäytteiden perusteella, joista selviää stressihormonin eli kortisolin pitoisuus. Kortisolin pitoisuus muodostuu HPA- akselin eli aivoturson, aivolisäkkeen ja lisämunuaiskuoren toiminnasta. Luotettavan tutkimustuloksen saamiseksi tutkittavilta otetaan useita kortisolinäytteitä syljestä päivän aikana tietyn ajanjakson ajan ja näin ollen tulos

on luotettava ja turvallinen sekä siitä saa hyvää tutkimusnäyttöä kortisolin vaihte-  
luista päivän aikana. (Suhonen ym. 2014, 188).

### 3.1 Stressi ja temperamentti

Ihminen reagoi käyttäytymisellään ja kehollaan tilanteisiin temperamenttinsa mu-  
kaan eikä aina itsekään huomaa, kuinka on jo reagoinut ilmeillään ja eleillään eri  
tilanteisiin. Temperamentti on siis ihmisen toimintatyyli tai tapa reagoida, joka ei  
kerro sitä, mitä ihminen tekee tai miksi tekee, vaan kertoo sen, miten ihminen  
tekee sen, mitä tekee. Temperamenttien ymmärryksen avulla on mahdollista  
saada hyödyllistä tietoa ihmisen käyttäytymisestä sekä nopeasta reagoinnista  
esimerkiksi stressaavissa tilanteissa. Kukin reagoi samaan tilanteeseen eri tavoin  
ja usein arkipäivän tilanteet tuovat nämä erot parhaiten esiin. (Keltikangas-Järvi-  
nen 2008, 12-13; Dunderfelt 2012, 11.)

Ihmisen persoonallisuus rakentuu temperamentti- ja ympäristövaikutusten vuoro-  
vaikutuksen tuloksena. Toisen temperamentti- ja ympäristövaikutuksen vahvistaminen sekä toi-  
sen heikentäminen lapsuudessa saa aikaan sen, että ihminen toimii odotetulla  
tavalla temperamentista huolimatta. Temperamentti- ja ympäristövaikutuksissa ei ole olemassa hy-  
viä eikä huonoja, vaan erilaisia. Toiset temperamentit ovat kulttuurissamme hy-  
väksytympiä kuin toiset, ja väärät odotukset voivat kuormittaa turhaan erilaisella,  
mutta yhtä hyvällä, temperamentilla varustettujen ihmisten elämää. Yksilöllisyy-  
den ymmärtäminen helpottaa ymmärtämään synnynnäistä temperamenttia,  
mutta se ei poista ympäristön vaikutusta eikä kasvatuksen merkitystä. Päinvas-  
toin tietyn synnynnäisen rakenteen olemassaolo korostaa kasvatuksen vaiku-  
tusta auttaen ymmärtämään yksilön lähtökohdat. (Keltikangas-Järvinen 2004,  
11-13.)

Temperamentti vastaa siis kysymykseen, *kuinka minä toimin?* Temperamentti ei  
siis määritä sitä, kuinka ihminen on tuomittu toimimaan loppuelämänsä ajan kai-  
kissa tilanteissa eikä se myöskään määritä sitä tietynlaiseksi (Dunderfelt 2012,  
20-21). Stressiä tutkittaessa on tietoa temperamentista osoittautunut erittäin käyt-  
tökelpoiseksi, koska synnynnäinen temperamentti vaikuttaa stressin eri tasoilla.  
Temperamentti selittää muun muassa sen, miksi toinen kokee saman tilanteen  
uhkana ja toinen puolestaan haasteena sekä sen, miksi kyseisestä tilanteesta

toiselle syntyy fysiologinen stressireaktio ja toiselle ei. Arkikielessä puhutaankin usein "hyvähermoisista" ja "heikkohermoisista" ihmisistä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 185-186.)

Koska stressi on aina eräänlainen poikkeustila, se tuo ihmisen temperamentin esiin. Näin ollen ihminen toimii stressaavissa tilanteissa ja paineen alla usein temperamenttiinsa tyypillisillä stressireaktioilla. Alkureaktio voi olla hyvä ja sellainen, joka vie asiaa eteenpäin tai vastaavasti hyvin yksipuolinen, joka rajaa mahdollisuuksia. Harjoitusten avulla on mahdollista vaikuttaa omaan toimintaan ja siten koettuun stressitasoon. (Keltikangas-Järvinen 2008, 185; Dunderfelt 2012, 169-170).

### **3.2 Lapsen stressi**

Toisin kuin ajatellaan, myös lapsilla esiintyy stressiä. Lapsilla lievä stressi toimii kuten aikuisillakin tehden valppaaksi, kiinnostuneeksi ja tarkkaavaiseksi. Elimistö kykenee tiettyyn rajaan asti käsittelemään stressiä, kunhan yksittäisten stressitekijöiden haitallinen vaikutus ei kasva liian suureksi. Näin stressivasteet auttavat muistiin tallettamisessa ja siten myötävaikuttavat lapsen oppimista. Korkeatkin vaatimukset vievät lapsen kehitystä eteenpäin, kunhan ne eivät aiheuta stressiä ja ovat sopusoinnussa lapsen kapasiteetin ja kehitystason kanssa. Ratkaisevaa on syntyvän stressin kokonaismäärä, ja etenkin korkeaan kortisolitasoon johtavan pitkäkestoisen stressin on todettu haittaavan lapsen aivojen kehittymistä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 177; Keltikangas-Järvinen 2012, 87; Tahkokallio 2003, 121.)

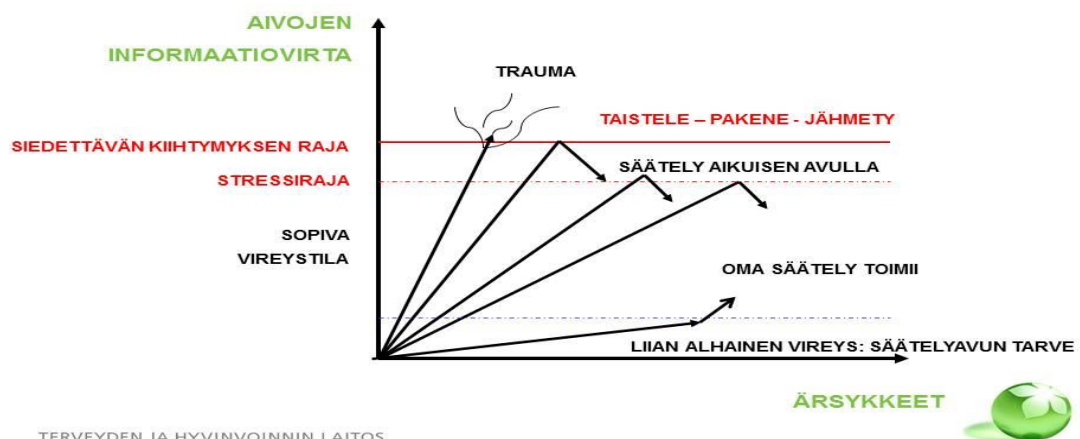
Lapsen keskushermosto on keskeneräinen ja paljon haavoittuvaisempi kuin aikuisen, jonka vuoksi usein ajatellaan, että lapset toipuvat kokemastaan stressistä nopeasti. Perinteiseen suomalaiseen kasvatuskulttuuriin kuuluu hyvin vahvasti ajatus, että vaikeudet kasvattavat ja Siperia opettaa. Kuitenkin on saatu viitteitä siitä, että lapsen kokeman stressin ja traumojen on todettu aiheuttavan myöhemmin ilmeneviä vakavia mielenterveyden häiriöitä. Aikuisen on hyvä tarkkaan harjoitella, kuinka paljon hän siirtää lasten itsensä huolehdittavaksi sellaisia asioita, joista aikuiset yleensä huolehtivat. Kaikenlaiset huolet lisäävät lasten kokemaa

stressitaakkaa. (Tahkokallio 2003, 131; Keltikangas-Järvinen 2008, 177; Sinkkonen 2008, 119.)

Kaikki kohtaamamme kokemukset ovat joko miellyttäviä, epämiellyttäviä tai neutraaleja ja niiden jaottelu tapahtuu aivojen vanhoissa ei-tietoisissa rakenteissa. Jaottelun tarkoituksena on kaikkien hyvinvointiamme uhkaavien tekijöiden havaitseminen, kuten myös niiden tekijöiden havaitseminen, joita kohti meidän kannattaa pyrkiä. Tarvittaessa ne herättävät stressijärjestelmämme toimintaan. Kuten kuormitukseen ja vireyteen, myös tunnereaktioihin on mahdollista vaikuttaa tunteiden säätelyllä. (Tompuri 2016, 26-27.)

Tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden tukahduttamista vaan sen avulla pyritään vaikuttamaan tunteisiin liittyvään käyttäytymiseen, ettei aiheutuneesta tunnereaktiosta ole haittaa henkilölle itselleen eikä hänen ympäristölleen. Tunteiden hallintaa voi harjoitella, mutta sen lisäksi tietoiseen tunteiden säätelyyn liittyy aivojen kypsyys, joka vahvistuu aina aikuisuuteen saakka. Kognitiiviset taidot, lapsen ja aikuisten välinen vuorovaikutus sekä kasvatus ovat asioita, jotka lapsella vaikuttavat itsesäätelyn kehittymiseen. Kasvamme ihmisiksi vuorovaikutuksen ja huolenpidon kautta, ja etenkin vuorovaikutus on oleellisessa osassa, kun puhutaan tunteiden tasapainoon vaikuttavista tekijöistä. (Tompuri 2016, 27-28.)

## Säätelykyky yksin ja yhdessä



Kuva 1. Stressin säätelykyky yksin ja yhdessä (Mäkelä 2011).

Kuvassa 1 on havainnollistettu lapsen kokema stressi ja tunteiden säätelyssä tarvittava mahdollinen aikuisen tuki. Jos vireys on liian alhainen tai stressiraja on ylitetty, lapsi tarvitsee joko vertaisen tai aikuisen tukea stressin säätelyssä. Kun lapsen oma stressin säätelykyky toimii, sopivassa vireystilassa hän hallitsee kokemansa kuormituksen itse. Trauma aiheutuu silloin, kun siedettävän kiihtymyksen raja on ylitetty eikä lapsen primitiivinen taistele-pakene-jähmety -tila aktivoitu kuormituksen käydessä liian ylivoimaiseksi.

Stressi ja ajoittainen kuormitus ovat välttämätön osa ihmisen elämää, mutta ne eivät saa nousta vallitseviksi ja sitä myöten pysyväksi olotilaksi. On arvioitu, että 15-20 vuotta kestostressiä riittää koko stressinsietojärjestelmän pysyvään vaurioittamiseen. Huomion arvoista on, että lapsuus on täsmälleen tämän ajan pituinen. (Tahkokallio 2003, 113-114; Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 98.)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus**

Tällä kirjallisuuskatsauksella haluamme selvittää lapsen kokeman stressin vaikutuksia lapsen käyttäytymiseen sekä kehitykseen. Haluamme myös selvittää niitä keinoja, joiden avulla voimme lieventää lapsen kokemaa stressiä. Opinnäytetyössä etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä ja millaiset tilanteet aiheuttavat stressiä lapselle?
2. Miten stressi vaikuttaa lapseen?
3. Miten varhaiskasvatuksessa tulisi huomioida lapsen kokema stressi?

Opinnäytetyön lähestymistapa on kirjallisuuskatsaus, jonka koimme olevan hyvä tapa tämän kaltaisen selvityksen tekemiseen. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on jo olemassa olevan tutkimustiedon tutkimista. Näin voidaan syventää tietoa kyseisestä aiheesta. Systemaattisella katsauksella voidaan saada yleistettäviä vastauksia, löytää uusia kehitettäviä tutkimuskohteita ja lisätä tietämystä tutkittavasta aiheesta. Se ei kuitenkaan tarjoa valmiita ratkaisuja. (Pekkala 2000, 59-60; Tuomi & Sarajärvi 2009, 123.)

Systemaattiseen tiedonhakuun kuuluu tiedonhakuongelman eli tarkasteltavan asian määrittäminen sekä rajaaminen mahdollisimman tarkasti (Mäkelä 2012). Jokaisesta valitusta tietokannasta suoritetaan haku tietokannan mukaisilla termeillä. Tiedonhakuprosessissa on mietittävä tarkkaan ne kriteerit, joiden avulla tietoa haetaan ja myös se, mitä voidaan mahdollisesti rajata pois. (Laapio 2015.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on myös tärkeää tiedon kriittinen arviointi, jota tarkastellaan pääsääntöisesti tutkimuskysymysten, tutkimusasetelman, tulosten laadun ja raportoinnin sekä eettisyyden näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksessa tiedonhaun arvoa ja hyödynnettävyyttä lisää tarkka raportti, jossa kaikki vaiheet on kerrottu selkeästi ja tarkasti, tehdyt valinnat on perusteltu hyvin ja tulokset esitetty selkeästi, jotta se olisi uudelleen toistettavissa. (Laapio 2015). Tutkimuksista on syytä etsiä aina alkuperäistutkimus, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Tutkimusten on myös oltava alle kymmenen vuotta vanhoja tieteellisiä tutkimuksia. (Mäkelä 2012).

#### **4.1 Tiedonhaku**

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme Lappeenrannan tiedekirjaston aineistotietokantaa, josta haimme tietoa Saimia Finna - hakupalvelun kautta. Käyttämämme tietokantoja olivat muun muassa DOAJ, EBSCO, Medic, Sciencedirect, Aleksi ja Arto.

Tiedonhaussa kokeilimme erilaisia hakusanoja ja haimme tietoa useista eri tietokannoista, jotta valitsemamme artikkelit tai tutkimukset vastaisivat mahdollisimman hyvin ennalta mietittyihin tutkimuskysymyksiimme. Teimme hakuja sekä suomeksi että englanniksi. Käyttämämme hakusanoja olivat muun muassa stress, human stress, stressi ja stressin fysiologia. Yhdistelimme myös eri sanapareja, kuten stressi AND temperamentti, stressi AND varhaiskasvatus, child AND stress, daycare AND stress, jotta saisimme mahdollisimman osuvia tuloksia. Lähteiden etsinnässä hyödynsimme myös löytämiemme teosten ja tutkimusartikkeleiden lähdeluetteloita.

Tiedonhakuprosessi osoittautui yllättävän haastavaksi. Stressiin liittyviä tutkimuksia on tehty paljon, mutta vähemmän niitä, jotka liittyvät lapsiin tai varhaiskasva-



tukseen. Varhaiskasvatuksen henkilöstön stressiä käsitteleviä tutkimuksia löysimme myös. Ne rajasimme valitsemamme materiaalin ulkopuolelle, koska lapsi on opinnäytetyössämme keskiössä. Osa löytämistämme tieteellisestä aineistosta oli vaikeasti saatavissa, koska ne olivat maksullisia. Tästä syystä jouduimme jättämään ne tekemämme selvityksen ulkopuolelle. Lopulta valitsimme opinnäytetyöhömmme kaksi tieteellistä tutkimusta, neljä tutkimusartikkelia sekä kolme aihetta käsittelevää teosta.

Aineisto, jota olemme hyödyntäneet opinnäytetyössä, on esitetty taulukossa 1.

Banades, L. S., Dmitrieva, J. & Watanamura, S. E. 2011	Understanding cortisol reactivity across the day at child care: The potential buffering role of secure attachments to caregivers. <i>Early Childhood Research Quarterly</i> 27/2012, 156-165.
Geoffroy, M-C., Côté, S. M., Parent, S. & Séguin, J. R. 2006	Daycare Attendance, Stress, and Mental Health. <i>The Canadian Journal of Psychiatry</i> 51(9), 607-615.
Gunnar M., Kryzer E., Van Ryzin M. & Phillips D., 2010	The Rise in Cortisol in Family Daycare: Associations With Aspects of Care Quality, Child Behavior, and Child Sex. NIH Public Access. Author Manuscript. <i>Child Dev.</i> 81 (3): 851-869.
Keltikangas-Järvinen, L. 2012	Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.
Keltikangas-Järvinen, L. 2004	Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys. WSOY.
Sajaniemi N., Suhonen E., Nislin M. & Mäkelä J. 2015	Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
Salmi S., 2011	Lapsen stressitason yhteys päivähoiton laatuun ja lapsen temperamenttiin. Helsingin yliopisto, Pro gradu – tutkielma.

Suhonen E., Sajaniemi N., Alijoki A., Hotulainen R., Nislin M. & Kontu E., 2014	Lasten stressinsäätely, reagointi-taipumukset ja leikkikäyttäytyminen päiväkotiympäristössä. <i>Psykologia</i> 49(03), 184 – 195.
Vermeer H., Marinus H. & van Ijzen-doorn, 2006	Children's elevated cortisol levels at daycare: A review and meta-analysis. <i>Early Childhood Research Quarterly</i> 21,390 – 401.

Taulukko 1. Tutkimusaineiston teokset ja artikkelit aakkosjärjestyksessä.

## 4.2 Aineiston käsittely

Laadullisen sisällönanalyysin tarkoituksena on tiedon lisääminen tutkittavasta aiheesta. Aineiston laadullisella käsittelyllä hajanainen aineisto kootaan ja tiivistetään selkeään ja yhtenäiseen muotoon kuitenkin niin, ettei sen sisältämä informaatio katoa. Aluksi aineisto hajotetaan osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja lopuksi se kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 -109.)

Etsimme valitsemastamme aineistosta vastauksia selvityskysymyksiimme. Käytimme värikoodeja poimiessamme aineistosta vastauksia kysymyksiimme. Tämä helpotti aineiston käsittelyä ja luokittelua. Tämän jälkeen kokosimme yhteen jokaiseen kolmeen selvityskysymykseen liittyvät asiat. Ennen varsinaisen analysoinnin aloittamista on määritettävä analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lauseen osa tai kokonaisuus, jossa on useita lauseita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Opinnäytetyössämme laitimamme kysymykset toimivat ikään kuin analyysiyksikköinä. Eli ensimmäisenä oli *Mikä ja millaiset tilanteet aiheuttavat stressiä lapselle?*, toisena *Miten stressi vaikuttaa lapseen?* ja kolmantena *Miten varhaiskasvatuksessa tulisi huomioida lapsen kokema stressi?*

Ryhmittelimme aineistoa siten, että ensimmäiseen kysymykseen *Mikä ja millaiset tilanteet aiheuttavat stressiä lapselle?* jaoinme aineistosta löydetyt vastaukset kolmeen eri luokkaan, joita ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, jotka aiheuttavat lapselle stressiä. Teimme ryhmittelystä taulukon, josta esimerkki alla:

Fyysiset	Psyykkiset	Sosiaaliset
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pienet tilat</li> <li>• ryhmäkoko (alle 15 lasta ryhmässä ok)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heikko itsesääätely</li> <li>• temperamentti (vaikea temperamentti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• välttämättömyys sosiaaliseen vuorovaikutukseen</li> <li>• kokemus väärinymmärretyksi tulemisesta tai torjutuksi tulemisestä</li> </ul>

Toiseen selvityskysymykseen *Miten stressi vaikuttaa lapseen?* käytimme samaa ryhmittelyä kuin ensimmäisessä selvityskysymyksessä. Eli jaoin vastaukset kolmeen eri luokkaan: fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin stressin vaikutuksiin. Alla esimerkki taulukosta:

Fyysiset	Psyykkiset	Sosiaaliset
<ul style="list-style-type: none"> <li>• stressihormoni kortisolिन nousu</li> <li>• aivojen kehityksen häiriöt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oppimisen vaikeus, muistin heikentyminen ja emootioiden hallintaa</li> <li>• stressiherkkyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lisääntyneet konfliktit ja yhteenotot</li> <li>• häiriöt leikkimissä, kiintymisissä ja kyvyssä olla empaattinen</li> </ul>

Yhdistelimme aineistosta saamiamme vastauksia ja pyrimme tiivistämään suurta tekstimassaa helpommin käsiteltävään muotoon taulukkojen avulla. Kolmanteen selvityskysymykseen *Miten varhaiskasvatuksessa tulisi huomioida lapsen kokemus stressi?* liittyvää aineistoa emme erityisesti luokitelleet tai ryhmitelleet. Poimimme tekstimassasta niitä tekijöitä, joita varhaiskasvatuksen henkilöstön tulee ottaa huomioon ja joihin he omalla toiminnalla sekä käyttäytymisellä voivat vaikuttaa.

### **4.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Selvityksen tekeminen lähti liikkeelle tekijöiden mielenkiinnosta stressistä tehtyjä tutkimuksia kohtaan ja sitä myöten kiinnostuimme lapsen kokemasta stressistä nimenomaan päivähoidon aikana. Tiedonhaussa kokeilimme erilaisia hakusanoja ja haimme tietoa useista eri tietokannoista, jotta valitsemamme artikkelit ja tutkimukset vastasivat mahdollisimman tarkasti ennalta mietittyihin selvityskysymyksiin. Etenkin tutkimuksista pyrimme löytämään alkuperäiset tehdyt tutkimukset tulosten oikeellisuuden ja luotettavuuden takaamiseksi.

Jotta selvityksessä käyttämämme teoria olisi mahdollisimman ajankohtaista, valitsimme lähteiksi suhteellisen uusia julkaisuja. Luotettavuutta hieman heikentää tiedonhakuprosessi, koska selvitystä varten tarvittavia tutkimuksia löytyi oppilaitoksemme kirjastosta hyvin rajallisesti. Suuri osa tiedonhaussa löytyneistä tutkimuksista oli reilusti yli kymmenen vuotta vanhoja, jolloin ne olivat selvityksemme aikavälin kannalta merkityksettömiä.

Tutkimuksista löytyneitä tuloksia pyrimme käsittelemään mahdollisimman objektiivisesti ilman ennakkooajatuksia. Kokosimme aineistosta löytyneen materiaalin taulukoihin tulosten jäsentämistä varten, josta saadut tulokset kirjoitimme sellaisenaan niitä muuttamatta.

## **5 Yhteenveto**

Lapsia stressaavia asioita on monia. Heillä saattaa olla monenlaisia huolia ja etenkin nykyään monen lapsen elämässä on liian paljon melua, informaatiota ja väkivaltaviihdettä sekä asioita, jotka ovat sisällöltään vaikeita. Monet lapset myös harrastavat liikaa ja osalla vanhemmista on liian suuria odotuksia lasten suorituksista, jolloin lapsille on ladattu suuria suorituspaineita. Osalle lapsista on myös annettu liikaa valtaa toimia itsenäisesti, joka uhkaa lapsen hyvinvointia yksittäisten stressitekijöiden, kuten unenpuutteen, vuoksi. (Tahkokallio 2003, s. 120-121, 131.) Stressijärjestelmän aktivoituessa lapsi kokee niin sanottua positiivista stressiä, jolloin hänen vireystilansa nousee ja tarkkaavaisuutensa lisääntyy. Kuormituksen jatkuessa haitalliset tekijät nousevat vallitseviksi ja liian pitkään jatkunut

haitallinen stressi saattaa aiheuttaa pysyviäkin vaurioita niin lapsen kehoon kuin mieleen.

Kokosimme tähän kerätystä tekstimassasta keskeisen sisällön lapselle stressiä aiheuttavista tekijöistä ja tilanteista. Selvitimme myös stressin fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista vaikutuksista lapseen. Tuomme yhteenvedossa myös ilmi niitä keinoja, joiden avulla varhaiskasvatuksen henkilöstö voi lapsen kokemaa stressiä lievittää ja vähentää.

## **5.1 Lapselle stressiä aiheuttavia tekijöitä**

Päivähoidossa lapselle stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat jo pelkkä hoidossa olominen, hoitopäivän pituus ja hoitopäivän ajankohta eli missä vaiheessa päivää lapsi hoitoon tulee. Fyysisessä oppimisympäristössä lapselle stressiä aiheuttavat pienet tilat, ryhmäkoko ja henkilöstön määrä suhteessa lapsiin. Pienten tilojen aiheuttama ahtaus ja henkilökohtaisen tilan puute ovat omiaan aiheuttamaan konflikteja lasten välille, jotka voivat tilanteina olla hyvinkin stressaavia. Myös yli neljä aikuista huoneessa oli tutkimusten mukaan lasta kuormittava tilanne.

Pienten tilojen ahtaus on ongelma etenkin silloin, kun lapsiryhmä on iso. Useassa lukemassamme tutkimuksessa mainittiin alle 15 lapsen ryhmä sopivaksi lapsen kehityksen kannalta. Etenkin aivojen kehitys on voimakkainta ensimmäisten elinvuosien aikana, jolloin korkea kortisolitaso on aivojen kehityksen kannalta hyvin haitallista. Olemassa olevan tutkimuksen mukaan etenkin suurella ryhmäkoolla on negatiivinen vaikutus aivojen kehittymiseen ja lapsen stressitasoon. Suuressa ryhmässä pienimmät ja sosiaalisilta taidoiltaan heikommat lapset altistuvat eniten kortisolitason nousulle.

Myös henkilöstön koulutuksen taso ja vaihtuva henkilöstö aiheuttavat lapselle stressiä. Etenkin henkilöstön pitämä tiukka kuri ja heidän käyttämänsä pakkokeinot ovat omiaan aiheuttamaan lapselle henkistä kuormitusta, kuten myös liiallinen suojeleminen ja laiminlyönti. Jatkuva henkilöstön vaihtuminen on raskasta aikuisellekin, joten miksi ei siis myös lapselle. Uusiin ihmisiin tutustuminen vie aina oman aikansa ja jokaisen omiin toimintatapoihin mukautuminen luo aina omat haasteensa. Toiminnan rajoittaminen, ympäristön virikkeettömyys, yleinen levottomuus ja melu ovat etenkin varhaiskasvatuksessa stressiä aiheuttavia tekijöitä.

Jo pelkästään uudet tilanteet ja tuntemattoman kohtaaminen saavat lapsen stressaantumaan. Synnyynnäinen fysiologia vaikuttaa lapsen alkureaktioon uudessa tilanteessa, eli siihen onko lapsella taipumusta kokea stressiä uudessa tilanteessa. Fysiologinen stressi ei synny automaattisesti uudessa tilanteessa temperamentista riippumatta, vaan lapsen turvallisuudentunne vaikuttaa olennaisesti siihen aktivoituuko hänen stressioireisto vai ei. (Keltikangas-Järvinen 2004, 214.) Lapsen kokemaa kuormitusta lisää myös hänen ikätasoonsa nähden liian haastava kokemus, liian suuret vaatimukset ja henkilöstöltä saatava vähäinen tuki. Lapselle ominaisia stressiä aiheuttavia psyykkisiä tekijöitä ovat heikko itsesäätely ja synnyynnäinen stressiherkkyys, jolloin lapsella on häiriöitä stressijärjestelmän säätelyssä, sekä vaikea temperamentti.

Välttämättömyys sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten lasten ja aikuisten kanssa sekä liian aikaisin tuleva monimutkainen ja päivittäin liian pitkään jatkuva sosiaalinen vuorovaikutus lisäävät lapsen stressikokemusta. Toisaalta sosiaalisen vuorovaikutuksen puute ja heikot sosiaaliset vuorovaikutustaidot vertaisten kanssa stressaavat myös lasta. Tämän lisäksi lasta kuormittavat vertaissuhteisiin liittyvät ongelmat, kuten taistelu omasta tilasta, kokemus väärinymmärretyksi tai torjutuksi tulemisesta sekä erilaiset kilpailu- ja konfliktitilanteet. Sosiaalisen vuorovaikutuksen puute stressaa etenkin toisesta kulttuurista tulevia lapsia, jos heillä ei ole tarvittavaa kielellistä osaamista vuorovaikutustilanteissa selviämiseen.

## **5.2 Stressin vaikutukset lapseen**

Jokaisella lapsella on yksilöllinen tapa reagoida stressiin. Toiset lapset ovat herempiä stressille kuin toiset ja näin ollen myös stressaantuvat herkemmin. Stressiherkkyys lisää pelokkuutta ja huonoa käytöstä, jotka puolestaan vähentävät sosiaalista sopeutumista. Siihen, kuinka helposti stressiä syntyy, vaikuttaa jokaisen yksilön oma stressiherkkyys (Keltikangas-Järvinen 2008, 196). Mikäli tilanne ei kuormita lasta liikaa, vaan stressin taso on lievä, toimii stressi oppimista edistävänä tekijänä. Hallittavissa olevan stressin kokeminen parantaa lapsen itsetuntoa.

Stressi aiheuttaa lapselle erilaisia fyysisiä vaikutuksia, jotka voivat pahimmillaan jäädä pysyviksi. Näitä ovat aivojen kehityksen häiriöt, muistikatkokset ja etenkin

ajantajun heikkous, itkuisuus, immuunijärjestelmän heikentyminen, fyysisen kasvun hidastuminen, poikkeamat lihasjäntevyudessa, yliaktiivinen tai vetäytynyt käyttäytyminen, riehuminen ja levottomuus sekä taantuminen. Etenkin aivojen kehityksen häiriöt ovat yhteydessä oppimisen ja toimeenpanemisen vaikeuteen sekä tarkkaavaisuuden kehittymiseen. Jos lapsi ei saa tarvitsemiaan ärsykeitä ja virikkeitä, voi ympäristö vaikuttaa negatiivisesti aivojen kehittymiseen ja sitä myöten lapsen älykkyyteen. Pojille usein ominainen levottomuus ja impulsiivisuus ja tytöille ominainen estynyt kontrolli eli varautuneisuus ovat sukupuoleen liittyviä stressireaktioita. Muutokset ruokahalussa sekä unen määrässä ja laadussa ovat näkyvimpiä stressin aiheuttamia häiriöitä.

Stressin psyykkisiä vaikutuksia ovat oppimisen vaikeus, muistin heikentyminen, ahdistus ja toivottomuuden tunne, heikko impulssien hallinta, ongelmat oman toiminnan ohjauksessa sekä tunne-elämän häiriöt. Pitkäkestoinen stressi voi johtaa muutoksiin aivojen aineenvaihdunnassa aiheuttamalla solutuhoja, vähentämällä yhteyksiä tai estämällä niiden syntymistä eri aivoalueiden välillä. Vakavimmillaan stressi voi aiheuttaa dissosiaation, jolloin lapsi on täysin omissa maailmoissaan ja jähmettynyt. Tunne-elämän häiriöt ilmenevät kyvyssä nimetä ja ilmaista tunteita sekä vastaanottaa palautetta. Myös tapahtumien liittäminen osaksi laajempaa kokonaisuutta vaikeutuu.

Stressi vaikuttaa negatiivisesti myös lapsen sosiaalisiin suhteisiin, sillä stressi lisää konflikteja ja yhteenottoja. Sosiaalinen kompetenssi eli kyky tulla toimeen toisten kanssa laskee, jolloin syntyy enemmän riitoja ja sosiaalisten ongelmien ratkaisukyky heikkenee. Stressi siis vähentää lapsen kykyä neuvotella ja sovitella, jolloin epäonnistuminen aiheuttaa pettymyksiä. Tästä aiheutuu häiriöitä lapsen leikkimisessä, kiintymyksessä sekä kyvyssä olla empaattinen. Voimakas ja pitkään jatkuva liiallinen kuormittuneisuus yhdistettynä liian vähäiseen tukeen vaarantaa lapsen kehitystä. Haavoittuvuus kuormittavissa tilanteissa lisää syrjäytymiskehitykselle altistavien käytöshäiriöiden riskiä.

Henkilöstön kiire vaikuttaa lapsen saaman vuorovaikutuksen laatuun. Temperamentiltaan vaikea lapsi voi saada päivähoitossa huonompaa hoitoa kuin hyvän-

tuulinen, aurinkoinen ja sopeutuva lapsi. Turvaton kiintymyssuhde kohottaa lapsen kortisolitasoa ja näin ollen vaikuttaa sosiaaliseen sopeutumiseen ja lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiseen.

### **5.3 Lapsen kokeman stressin huomioiminen varhaiskasvatuksessa**

Keltinkangas-Järvinen (2012) toteaa, että tutkimustulosten valossa lapsen kohonnut stressitaso päivähoidon aikana on tosiasia, mutta se ei ole tilanne, jolle ei mahdettaisi mitään (Keltinkangas-Järvinen 2012, 102). Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisikin huomioida lapsen iänmukainen kehitys erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. On tärkeää havaita ja vastata lapsen tarpeisiin aina kunkin kuormittavan tilanteen vaatimalla tavalla. Läsnä oleva henkilöstö, joka luo turvaa lapselle ja johon lapsi on muodostanut turvallisen kiintymyssuhteen, voi suojata lasta stressiltä.

Pienen alle 3-vuotiaan lapsen kehitystehtävään ei vielä kuulu ryhmässä selviytyminen ja sensitiivinen ja responsiivinen henkilöstö voi omalla toiminnallaan vähentää vanhemmista erossa olemisen aiheuttamaa kuormitusta lapsessa. Eritään tärkeää on huomioida lapsen yksilölliset tarpeet ja stressiherkkyys sekä vastata lapsen tekemiin erilaisiin aloitteisiin. Oppimisympäristön tilajärjestelyillä ja henkilöstön hyvällä tiimityöllä on lapsen kokemaan stressiin vähentävä vaikutus. Henkilöstöllä tulee olla yhteiset toimintaperiaatteet ja toiminnan tulee olla johdonmukaista. Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa henkilöstö havainnoi systemaattisesti lapsia ja lapsiryhmää sekä hyödyntää saamaansa tietoa toiminnan suunnittelussa. Varhaiskasvatuksen laatu korreloi siis suoraan lapsen kokeman stressin kanssa eli mitä laadukkaampaa lapsen saama varhaiskasvatus on, sitä paremmin se tukee lapsen kehitystä (Suhonen ym. 2014, 186).

Henkilöstön on syytä tarkastella myös omia stressinsäätelykeinojaan, jotta pystyy itse kuormittavassa tilanteessa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. On kyettävä toisaalta aktivoimaan ja toisaalta tynnyttämään lasta tilanteissa, joissa hän on liian kuormittunut. Koskettaminen on vahvin tapa rauhoittaa lapsi, joka on joutunut liian kuormittavaan tilaan. Jos aikuisen omat stressinsäätelykeinot ovat puutteelliset, vaikuttaa se suoraan lapseen lisäämällä hänen kuormitustaan ja



nostamalla hänen kortisolitasoaan. Lapsi heijastaa käytöksellään suoraan häntä hoitaneiden henkilöiden käytöstä.

Lapsen persoonallisuuden kehitykseen vaikuttaa se, miten hyvin ympäristö on huomionut ja tukenut hänen omaa temperamenttiaan sekä kuinka ympäristön odotukset ja lapsen temperamentti ovat sopineet yhteen. Sekä ympäristö että temperamentti vaikuttavat lapsen kehityksessä olevaan itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja stressinsäätelyyn. Lapsen persoonalla on vaikutusta siihen, kuinka helppo häntä on ymmärtää ja kuinka helppo hänen aloitteisiinsa on vastata. Henkilöstön on kyettävä luomaan positiivinen suhde lapsen temperamentista huolimatta. Lapsen temperamenttia ei ole tarkoitus muuttaa, vaan lapselle tulisi opettaa sosiaalista ja muita huomioon ottavaa käytöstä riippumatta hänen temperamentistaan. Lasta ei myöskään saa painostaa käyttäytymään temperamentilleen vieraalla tavalla. Lähestymistavan on oltava erilainen arkojen ja ujojen lasten kanssa kuin rohkeiden ja aktiivisten lasten kanssa.

Lapsen stressinhallinnan ja itsesäätelyn keinot ja valmiudet ovat vielä puutteelliset ja vasta kehityksessä. Henkilöstön tehtävänä on näyttää lapselle, kuinka voimakkaita tunteita säädellään, kun lapsi ei vielä siihen itse pysty. Hyvässä vuorovaikutuksessa henkilöstön tulee mukauttaa omaa tunneviestintäänsä äänen, liikeratojen ja kehon asennon avulla. Erityisen tärkeää on, että henkilöstö oppii käyttämään ilmeitään ja eleitään turvaa vahvistavalla tavalla. Tämä edellyttää henkilöstöltä herkkyyttä havaita milloin lapsen tunnetila alkaa muuttua. Lapsi voi muuttua reaktiiviseksi, jähmettyä tai yhteyteen tulee särö. Tällöin henkilöstön tulee vahvistaa omaa merkitsevää viestintäänsä. Äänenpainon nousu tai vihaiselta vaikuttava aikuinen tuntuu lapsesta uhkaavalta. Jännittyneelle lapselle tärkeintä on tynnyttävä vuorovaikutus, joka viestii turvaa ja välittämistä. Näin lapsi huomaa, että hänen tunnetilansa ja vireystasonsa muutokset ovat tulleet havaituksi ja lapsi saa kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. Se tuo lapselle turvaa ja auttaa häntä säätelämään omia stressireaktioitaan. Tärkeä olisi myös tunnistaa lasten jähmettymisreaktiot. Lapsi saattaa vaikuttaa siltä, ettei hän kuuntele ja aikuinen saattaa ärtyä ja voimistaa puhettaan, mikä taas lisää lapsen kokemaa uhkaa ja tällöin tilanne saattaa riistäytyä käsistä kokonaan.

Vireystason vaihtelua, joka liittyy erilaisiin tunnetiloihin, tulee vahvistaa myönteisellä aktivaatiolla ja vaimentaa kielteisellä. Näin lapsen kyky käsitellä erilaisia viireystiloja vahvistuu. Lapsen rektioiden emotionaalisen sävyn tunnistaminen on erityisen tärkeää. Aikuisen on kyettävä tunnistamaan onko lapsessa aiheutunut reaktio myönteinen vai kielteinen. Kielteisesti reagoivien lasten kanssa on paneuduttava myönteisten merkitysten rakentamiseen. Eräs lapsen tärkeimmistä kehitystehtävistä on oppia jarruttamaan tai kiihdyttämään omia reaktioitaan.

Lapsen sisäisen säätelyn taitojen harjoitteluun paras tapa on leikki. Se on luontainen tapa lapselle olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja muiden ihmisten kanssa. Henkilöstön kiinnostus lasta kohtaan ja aloitteisiin vastaaminen sekä yhteinen toiminnan jakaminen kehittävät lapselle toimintamalleja olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Myös rajut leikit tukevat lasta ystävyysuhteiden muodostuksessa ja niiden kautta lapsi opettelee tulkitsemaan tunteitaan ja säätelämään omaa toimintaansa impulssien säätelyn kautta. Erityisesti sosiaalisesti taitamattomien lasten aloitteisiin tulisi henkilöstön kiinnittää huomiota ja tukea lapsen pyrkimyksiä sekä aloitteita vertaissuhteisiin. Lapsen positiiviset kokemukset vertaissuhteissa ja ryhmään kuulumisesta leikeissä tukevat taitojen kehitystä ja vahvistavat lapsen stressin säätelyn taitoja.

Pedagogisesti sensitiivinen henkilöstö luo varhaiskasvatuksen positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa on huomioitu lapsen mielenkiinnon kohteet, taidot ja valmiudet. Lapsen toiminnan tukemisen ohjaus päivän aikana eri tilanteissa myönteisesti, kannustavasti ja avoimesti alkaa vahvistaa itseään. Henkilöstön hyvä kommunikaatio, toiminnan ennakointi ja hyvä tuntemus lapsiin sekä heidän käyttäytymiseensä lievittävät lasten stressiä. Henkilöstö on motivoitunut havainnoimaan ja tunnistamaan leikkitilanteita sekä puuttumaan leikkitilanteissa ohjauksella silloin, kun lasten valmiudet eivät riitä ristiriitojen ratkaisemiseen. Hyväntahtoisten sosiaalisten aloitteiden sanoittaminen ja vahvistaminen tietoisesti tukevat lapsen vuorovaikutussuhteiden syntymistä. Erityisesti herkästi reagoivat ja ahdistusherkät lapset hyötyvät laadukkaasta varhaiskasvatuksesta ja pedagogisesti sensitiivinen henkilöstö pystyy helpommin tunnistamaan heidät. Myös aggressiiviset ja vihaiset lapset hyötyvät erityisesti lämpimästä ilmapiiristä sekä lasta tukevasta sensitiivisestä varhaiskasvatuksesta.

Varhaiskasvatusympäristön aktiviteettien hyvällä suunnittelulla henkilöstöä ja resursseja on tarpeeksi oikeaan aikaan, jolloin laadukasta varhaiskasvatusta pystytään toteuttamaan. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen on myös tärkeää itsesääätelytaitojen kehittymisessä ja vaatii kehon liikettä. Lapsen aamuisen puolen tunnin peuhaamistuokion on todettu edistävän oppimista ja jopa ehkäisevän ADHD:n kehittymistä. Myös päivällä lepoaika ja päiväunet laskevat lapsen stressitasoa.

## 6 Pohdinta

Lapsilla on stressiä ihan niin kuin aikuisillakin. Päivähoitopäivän aikana lapsi joutuu useita kertoja tilanteisiin, jotka kuormittavat häntä. Lapsen kokema stressi kuitenkin näyttäytyy meille aikuisille erilaisena kuin aikuisen kokema stressi ja voi tästä syystä olla vaikeammin havaittavaa. Lapsi ei osaa itsekään tunnistaa oloaan stressiksi. Lapselle tunteiden sanoittaminen voi muutenkin olla vielä haastavaa, ja kuten opinnäytetyössämme käy ilmi, stressi ilmenee mitä moninaisimmin tavoin. Lapsen käytöksen taakse näkeminen on siksi hyvin tärkeää. Lasta ei tulisi automaattisesti rangaista huonosta käytöksestä vaan ennemminkin palkita hyvästä käytöksestä. Huonoa käytöstä ja muiden vahingoittamista ei tietenkään tarvitse sallia, mutta aina tulisi kuitenkin pyrkiä selvittämään ne syyt, jotka johtivat huonoon käytökseen. Lasten systemaattinen havainnointi on hyvä tapa saada selville juuri näitä syitä.

Aina ei ole mahdollista välttää stressin syntymistä, mutta sitä ei kuitenkaan tulisi tietoisesti järjestämällä järjestää. Me aikuiset voimme toisinaan olla hyvinkin vakuuttuneita hyväksi tarkoittamamme toiminnan hyödyllisyydestä, vaikka lapselle kokemus ei aina ole yhtä miellyttävä kuin aikuinen kuvittelee. Aikuisten olisi hyvä muistaa, että samanlaiset tilanteet eivät sovi kaikille lapsille. Silloin, kun lapsella ei ole tarvittavia selviytymiskeinoja tilanteen hallitsemiseksi, hän ei ”karaistu”, vaan kokee ennemmin hätää ja ahdistusta. Kun lapsen sisäinen kapasiteetti ei kohtaa ulkoisten vaatimusten kanssa, ilmenee lapsen kokema stressi usein käyttöhäiriönä, joka on hänelle ominainen tapa stressin purkamiseen. Keltikangas-Järvinen (2012) kirjoittaa, että kasvua lapsen kehityksessä ei tapahdu, jos lapsella ei ole olemassa tarvittavia keinoja stressaavasta tilanteesta selviytymiseen,

vaikka tietynlainen stressi lasta kasvattaakin (Keltikangas-Järvinen 2012, 102-103). Aikuisten hyvät tarkoitusperät eivät aina kohtaa lapsen kehityksen kanssa.

Opinnäytetyön myötä olemme alkaneet kiinnittää enemmän huomiota lasten sa-nattomiin viesteihin. Kirjoittamisprosessin kanssa samaan aikaan käydyssä työ-harjoittelussa tuli välillä hetkiä, jolloin oli aikaa pysähtyä miettimään, onko lapsen tottelemattomuus ja muu levottomuus mahdollisesti stressin aiheuttamaa vai jon-kin muun. Kaikki huono käytös ei välttämättä ole stressistä johtuvaa ja näiden erottaminen toisistaan vaatii sensitiivistä näkemystä. Olemme tutkimustiedon myötä herkistyneet katsomaan lapsen kannalta asioita, jotka voivat olla lasta stressaavia. Aina se, mitä aikuinen ajattelee lapselle virkistävänä vaihteluna, ei sitä ole, vaan lapsen stressijärjestelmä saattaa aktivoitua ja mennä hälytystilaan. Toiminnan suunnittelussa olisikin hyvä huomioida se, että erityisesti uusissa ti-lanteissa lapsella on turvaa antava aikuinen lähettyvillä, jotta lapsen mahdollisen kuormitustilan tunnusmerkit eivät jäisi huomaamatta.

Lapsen temperamentin ja siihen liittyvien reaktioiden sävyn tunnistaminen on eri-tyisen tärkeää, joskaan ei aina välttämättä kovinkaan helppoa. Lasten systemaat-tinen havainnointi ja lapseen tutustuminen auttaa. Myös vanhemmilta saa usein arvokasta tietoa lapsesta ja hänen temperamentistaan. Henkilöstön tulisi reflek-toida omaa suhtautumistaan temperamentiltaan erilaisiin lapsiin. Jos lapsella on vaikea temperamentti, voi joskus joutua näkemään vaivaa löytääkseen arjen kii-reessä positiivista suhtautumista ja asennetta lasta kohtaan. Jokaisen kannattaisi miettiä, kuinka itse suhtautuu tällaisiin lapsiin ja tuleeko tarpeettomasti leimattua lapsi jotenkin hankalaksi. Lapsi ei tahallaan käyttäydy huonosti, vaan häneltä puuttuu kyky toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Tämän vuoksi hänellä ei ole muuta selviytymiskeinoa kuin aikuisten mieltämä huono käytös haastavassa ti-lanteessa. Tärkeää olisi miettiä sellaisia keinoja, kuinka positiivisen kautta voisi vahvistaa lapsen hyvää käytöstä ja tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia sekä tunne hyväksytyksi tulemisesta.

Päivähoidon aloittaminen tai päiväkodin vaihtaminen on lapselle aina suuri muu-tos. Lapselle ominaiset reagoitaitapumukset vaikuttavat siihen, kuinka kuormit-tavaa se hänelle on. Sensitiivinen ja läsnä oleva henkilöstö voi huomattavasti vähentää lapseen kokemaa kuormitusta. Onneksi monissa päiväkodeissa on

huomioitu asia ja kehitetty erilaisia toimintamalleja, jotta päivähoiton aloitus olisi lapsen kannalta mahdollisimman sujuva.

Luottamuksellisen suhteen luominen lapsen huoltajiin on erityisen tärkeää etenkin niissä tilanteissa, kun lapsen kotioloissa tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat lasta kuormittavalla tavalla. Kun vuorovaikutus on kunnioittavaa ja avointa, lapsen huoltajat voivat luottamuksellisesti kertoa henkilöstölle perheessä tapahtuneista muutoksista. Tämä auttaa henkilöstöä ymmärtämään, mitkä tekijät lasta kuormittavat ja se auttaa heitä myös toiminnansuunnittelussa niin, että se tukee lasta parhaiten sekä tarjoaa turvaa lapselle kaikin mahdollisin tavoin. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös tukea kotien kasvatustehtävää ja ehkä samalla myös vähentää lapsen vanhempien kokemaa kuormitusta. Vanhemmuuden tukemisella lisätään myös lapsen hyvinvointia.

Henkilöstö on vastuussa koko päiväkodin ja lapsiryhmien ilmapiiristä ja siitä, että he luovat siitä positiivisen. Lapsen täytyy tuntea olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on sekä tuntea itsensä merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Huumorilla on erittäin suuri merkitys hyvän ilmapiirin luomisessa. Hassuttelu ja yhdessä nauraminen lähentää lapsia ja henkilöstöä. Huumorin avulla voidaan käsitellä myös hankalia asioita. On myös erittäin tärkeää, että työtiimi jakaa yhteisen ymmärryksen kasvatuksesta ja toimivat johdonmukaisesti sekä pitävät saman linjan haastavissa tilanteissa. Sensitiivinen suhtautuminen on avainasemassa juuri lapsen kuormitusta vähentävänä tekijänä.

Vertaissuhteilla on erittäin suuri vaikutus lapsen kokemaan stressiin ja siihen, kun lapsi opettelee vuorovaikutustaitoja. Henkilöstön tulee tukea ja edistää lasten välisiä suhteita sekä ohjata ja mallittaa ristiriitatilanteiden ratkaisuja. Kaikki lapset eivät ole sosiaalisesti yhtä taitavia. Henkilöstön on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota lapsiin, joilla on ongelmia vertaissuhteissa ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kokemus torjutuksi tai väärinymmärretyksi tulemisesta on erittäin merkittävä stressiä aiheuttava tekijä lapselle juuri suhteissa vertaisiinsa.

Varhaiskasvatuksen laadulla on erittäin suuri merkitys lapsen kokemaan stressiin. Jos varhaiskasvatus on laadukasta, vähentää se lapsen kokemaa stressiä.

Kaikissa valitsemamme aineiston lähteissä oli aina jollain tapaa viitattu tähän laadukysymykseen. Olemme sitä mieltä, että Suomessa annettava varhaiskasvatus on laadukasta. Erityisesti nyt, kun uusi *varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016* on varhaiskasvatustilain mukaan määräys eikä enää vain suositus, jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan. Tämän perusteella voisi olettaa, että Suomessa lapsilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet laadukkaaseen varhaiskasvatukseen. Toinen asia on se, kuinka hyvin meidän nykyinen hallitus on tukenut laadukasta varhaiskasvatusta jatkuvien leikkausten, ryhmäkokojen kasvattamisen ja subjektiivisen päivähoito-oikeuden rajaamisen myötä. Myös henkilöstön koulutuksella ja henkilöstön pysyvyydellä on erittäin suuri merkitys laadun kannalta. Epäpätevät sijaiset ja henkilöstön vaihtuvuus ovat tekijöitä, jotka nykyisellään kuormittavat lapsia tarpeettomasti monissa päiväkodeissa. Tarvitaan lisää yhteiskunnallista keskustelua, jotta saataisiin varhaiskasvatuksen laadun merkitystä korostettua riittävästi. Varhaiskasvatus on erittäin tärkeä osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja siihen sijoitetut varat tuottavat sijoituksen monikertaisena säästönä takaisin tulevina vuosina.

Varhaiskasvatuksella on erittäin suuri merkitys esimerkiksi käytöshäiriöiden ennaltaehkäisyssä. Olisi erittäin mielenkiintoista, jos jatkotutkimuksia saataisiin juuri stressin ja käytöshäiriöiden välisestä yhteydestä ja siitä, kuinka suuressa määrin käytöshäiriöt ovat stressin aiheuttamia.

## **Kuvat**

Kuva 1. Stressin säätelykyky yksin ja yhdessä, s. 14.

## **Taulukot**

Taulukko 1. Tutkimusaineiston teokset ja artikkelit aakkosjärjestyksessä, s. 17-18.

## Lähteet

Dunderfelt, T. 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hännikäinen, M. 2013. Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmissä. Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 30 – 52.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut!. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/176638\\_vaikuttava\\_varhaiskasvatus.pdf](http://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf). Luettu 5.9.2017

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY.

Laapio, E. 2015. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Luentomateriaali.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Mäkelä, J. 2011. Lapsinäkökulmasta lapsen näkökulmaan – kuulemaan asettuminen on taitolaji. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://vi-deonet.fi/web/thl/20110526/2/makela.pdf>. Luettu 23.10.2017.

Mäkelä, M. 2012. Systemaattinen tiedonhakuprosessi. Tampereen yliopiston kirjasto. Tutkimus- ja kehittämismenetelmät. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Luentomateriaali.

Opetushallitus. Varhaiskasvatus. [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus). Luettu 29.8.2017.

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Pekkala, E. 2000. Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Voutilainen, P., Leino-Kilpi, H., Mikkola, T. & Peipponen, A. (toim.) Hoitotyön vuosikirja 2001. Näyttöön perustuva hoitotyö. Helsinki: Tammi, 58-68.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Tahkokallio, K. 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. Juva: WSOY.



Tommola, A. & Häkkinen, S. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon: Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja tasapainoa. Juva: WSOY.

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

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