



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Yökukkujasta nukkujaksi -vauvojen uneen keskittyvän verkkovalmennustuotteen ideointi ja kokeilu

Palkamo, Viivi

2017 Laurea



**LAUREA**

AMMATTIKORKEAKOULU

Laurea-ammattikorkeakoulu

*Yhdessä enemmän*

Yökukkujasta nukkujaksi -vauvojen uneen keskittyvän  
verkkovalmennustuotteen ideointi ja kokeilu

Viivi Palkamo  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2017

Viivi Palkamo

**Yökukkujasta nukkujaksi -vauvojen uneen keskittyvän verkkovalmennustuotteen ideointi ja kokeilu**

Vuosi 2017

Sivumäärä 68

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää opinnäytetyön toimeksiantajayritykselle uusi palvelumuoto, jossa yrittäjä pystyisi hyödyntämään pienten lasten unen asiantuntijuuttaan myös verkossa. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: ovatko pienten lasten vanhemmat kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta ja miten tällainen verkkovalmennus voitaisiin käytännössä toteuttaa. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia perustamalla 30 äidin muodostama demoryhmä, jossa testattiin mahdollisesti käyttöön tulevaa verkkovalmennusta. Opinnäytetyön tietoperustassa avattiin työn keskeisiä käsitteitä kehittämistyöstä, vauvojen unesta sekä verkkovalmennukseen soveltuvista sosiaalialan tukimuodoista.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistutkimus, jossa käytettiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä aineiston keruuseen sekä sisällön analyysiin. Aineisto koottiin havainnoimalla demoryhmää, osallistujille suunnatulla kyselytutkimuksella sekä yrittäjän puolistrukturoidulla haastattelulla. Tutkimus osoitti, että vanhemmat ovat kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta. Tutkimusta varten luotu verkkovalmennusryhmä osoittautui toimivaksi toteutustavaksi yrityksen mahdolliselle uudelle palvelulle. Kehittämistuotoksena syntynyt Yökukkujasta nukkujaksi-verkkotuote oli niin onnistunut, että yritys ottaa tuotteen osaksi palvelutarjontaansa. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että sosiaalialalle kaivataan lisää resursseja ennaltaehkäisevään työhön, jossa lisätään lapsiperheiden tietoisuutta uniongelmistä.

Viivi Palkamo

**Developing and experimenting online coaching network focusing on babies' sleep - case  
Yökukujasta nukkujaksi**

Year	2017	Pages	68
------	------	-------	----

---

The goal of this study was to develop a new type of service which would enable an entrepreneur to provide their expertise on sleep counselling for small children online. The study was based on the needs of a client company. The thesis research questions were: whether the parents of young children are interested in online sleep coaching, and how could such a coaching network be implemented in practice. The research questions sought answers by forming a demo group of 30 mothers, who tested a prototype for the coaching network. The Thesis aimed to bring clarity to key concepts such as development work, babies sleep, as well as social support arrangements suitable for online coaching.

The thesis was a functional development study, which used both quantitative and qualitative methods of collecting data and content analysis. The data was collected by observing the demo group, a questionnaire survey designed for the participants and by conducting a semi-structured interview with the client entrepreneur. The study showed that parents were interested in online coaching which focuses on sleep. The demo group proved to be a successful implementation of the company's potential new service. The final product, the Yökukujasta nukkujaksi-network, was found to be so successful that the company has included the product into their service offering. The results of this thesis support the notion that the social sector would benefit from having more resources for preventative work that aims to raise the awareness of sleep problems among families with small children.

Keywords: baby sleep training, online coaching, new product development

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kehittämistyö.....	8
3	Vauvojen uni.....	9
3.1	Uniongelmat.....	11
3.2	Unikoulu.....	13
3.2.1	Yleisimmät unikoulumetodit.....	14
3.2.2	Tarvitaanko unikouluja?.....	16
3.3	Mistä apua vauvojen uniohjaukseen tänä päivänä.....	17
4	Virtuaalinen auttaminen.....	19
4.1	Univerkkovalmennus sosiaalialalla.....	22
4.2	Verkkovalmentajan ammatillinen osaaminen.....	23
4.3	Valmennukseen soveltuvat sosiaalialan työmenetelmät.....	24
4.3.1	Ratkaisukeskeinen työmuoto.....	24
4.3.2	Vertaistuki.....	25
5	Tutkimusasetelma ja kohdeyrityksen esittely.....	26
6	Yökukkujasta nukkujaksi -verkkovalmennustuotteen prosessi.....	28
6.1	Demoryhmän suunnittelu.....	29
6.2	Demoryhmän toteutuminen.....	31
6.3	Demoryhmän arviointi.....	35
6.3.1	Kyselylomake ryhmäläisille.....	36
6.3.2	Kyselylomakkeen tulokset.....	36
6.3.3	Haastattelu yrittäjälle.....	43
6.3.4	Havainnointi.....	45
7	Yhteenveto ja pohdintaa.....	47
7.1	Verkkovalmennuksen parannusehdotukset.....	48
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	51
7.3	Verkkovalmennuksen mahdollisia tulevia ongelmia.....	53
7.4	Jatkotutkimusaiheita.....	54
7.5	Ajatuksia prosessista.....	55
	Lähteet.....	58
	Kuviot.....	62
	Taulukot.....	63
	Liitteet.....	64

## 1 Johdanto

Olen aina tiennyt haluavani työskennellä pienten lasten ja heidän perheiden parissa. Ensimmäinen koulutukseni antaa minulle pätevyyden toimia alle kouluikäisten ja heidän vanhempien parissa musiikkikasvatuksen saralla. Tämä pian saavutettu sosionomin pätevyys antaa minulle pätevyyden toimia lastentarhanopettajana päiväkodissa sekä muuten sosiaalialan kentällä lapsiperheiden kanssa. Kaikista tärkein opintie on kuitenkin ollut viimeinen kulunut vuosi, jolloin tulin äidiksi ja pääsin itse elämään ja havainnoimaan lapsiperheen elämää. Vauvavuosi on ollut hyvin havahduttava ja silmiä avaava ja opettanut minulle sen, millaista tukeaa vauvaperheen äidit kaipaavat ja minkälaisien ongelmien kanssa he kamppailevat. Valvottuani ensimmäiset viisi kuukautta vauvan syntymästä päätin, että opinnäytetyöni tulee käsittelemään jotenkin vauvojen unta ja perheen voimavaroja.

Toinen aihealue, joka minua kiehtoi opinnäytetyön aiheeksi, oli vertaistuen merkitys ja vielä tarkennettuna sosiaalisessa mediassa, Facebookissa, olevan vertaisryhmän tuen merkitys vauvaperheessä. Liityin ”syyskuun vauvat 2015”-nimiseen vertaistukiryhmään helmikuussa 2015 tehtyäni positiivisen raskaustestin ja ryhmä on ollut todella suuri tuki monessa asiassa läpi raskausajan, pikkuvauva-arjen ja yhä edelleen vauvojen kasvettua taaperoiksi. Ryhmässä on 59 äitiä ympäri Suomea, parilla ulkosuomalaisella vahvistuksella, joilla kaikilla oli laskettu aika syyskuussa 2015. Kaikki äidit ovat eri ikäisiä, eri kokoisista perheistä, eri näköisistä arjista, mutta silti saman ikäinen lapsi on yhdistävä tekijä, joka pitää meidät tiukasti kasassa. Mistään en ole kuluneen kahden vuoden aikana saanut yhtä nopeaa, rehellistä, moninaista ja innostunutta apua pulmiini, myötäelämistä onnistumisiin ja tuntematonta ystävyyttä internettyhteyksiä pitkin.

Suunnittelin aluksi tekeväni opinnäytetyön pelkästä Internetissä olevasta vertaistuesta: mistä asioista siellä keskustellaan, miten tuntemattomista voi tulla ystäviä heitä koskaan tapaamatta, miten vertaistuki auttaa jaksamaan arjessa ja korvaa muuta tarjolla olevia tukimuotoja ja niin edelleen. Olin tutustunut vantaalaiseen sosiaalialan pienyrittäjään käytyäni hänen vauvahierontakurssilla sekä uniluennolla. Muistelin yrittäjän puhuneen hänen myös kuuluneen vastaavanlaiseen vertaistukiryhmään ja otin häneen yhteyttä tarjoten hänelle mahdollisuutta toimia opinnäytetyöni toimeksiantajana. Olisiko hänellä käyttöä tai jotain kysyttävää tällaiselta vertaistukiryhmältä, joka voisi hyödyttää hänen yritystään? Taka-ajatuksena minulla oli pohtia olisiko vertaistukiryhmällä uusia ideoita ja ajatuksia siihen, millaisia palveluja he voisivat vastaavalaisilta sosiaalialan pienyrityksiltä kuin mitä tämä kyseinen yritys edustaa.

Yrittäjä innostui opinnäytetyöajatuksesta ja ehdotti opinnäytetyön tutkivan sitä, olisiko maksulliselle nettivertaistukiryhmälle kysyntää, jossa hän voisi tarjota omaa osaamistaan asian-

tuntijapalveluna ryhmässä. Keskustelemalla uuden yhteistyökumppanin kanssa palaset alkoivat loksahdella paikoilleen: pienten vauvojen uni - vertaistukiryhmä Internetissä - asiantuntijapalvelut. Suunnittelimme yrittäjän kanssa yhdessä kehittämistutkimuksen, jonka tarkoituksena on luoda uusi verkkovalmennustuote, joka käsittelee pienten lasten unta. Verkkovalmennuksessa hyödynnettäisiin vertaistukea sekä yrittäjän asiantuntijuutta. Käytännön toteutuksena kokosin kasaan 30 äidin ryhmän, jotka osallistuivat puolentoista viikon verkkovalmennukseen käsitellen vauvojen unta. Yhteistyökumppanini toimi demoryhmässä asiantuntijana ja minä opinnäytetyön tekijänä havainnoin ryhmän toteutumista, toimin ryhmän ylläpitäjänä ja keräsin kaikilta osapuolilta palautteen, jonka kokosin opinnäytetyössäni yhdeksi raportiksi. Tarkempaa kuvailua prosessin kulusta löytyy luvusta ”Yökukkujasta nukkujaksi -verkkovalmennuksen synty.”.

Opinnäytetyössä tutkittiin olisiko vauvojen uneen keskittyvälle verkkovalmennukselle kysyntää ja miten tällainen valmennus voitaisiin käytännössä toteuttaa. Työssä esitellään teoriaa valmennuksen kehittämistyöstä, valmennuksen sisällöstä eli vauvojen unesta sekä valmennuksen roolista sosiaalialalla. Verkkovalmennus on tässä työssä esitelty virtuaalisen auttamisen muotona ja työssä pohditaan, mitkä sosiaalialan työmenetelmät sopivat verkkovalmennuksessa käytettäväksi ja mitä verkkovalmentajalta vaaditaan. Työssä on pyritty pohtimaan olisiko yksityisen palveluntarjoajan verkkovalmennukselle kysyntää ja tilausta käytännön tutkimuksen lisäksi teoriatasolla miettimällä tarvitsevatko vanhemmat ohjausta vauvojen nukkumisasioihin sekä mistä vanhemmat saavat tällä hetkellä apua lastensa uniongelmiin.

Uniasiat ovat ajankohtainen ja samalla perheiden keskuudessa ajaton mielenkiinnon kohde. Helsingin Sanomat uutisoi kaksi vuotta sitten, että tutkimusten mukaan noin puolet lapsiperheistä kärsii uniongelmistä (Suni 2014). Vanhemmilla on kuitenkin Suomessa suuri kynnys alkaa vaikuttaa vauvojensa unirutiineihin. Andersson (2016, 164) kuvaa kirjassaan, miten vanhempia pelottaa ryhtyä muuttamaan uniasioita, sillä muutosten pelätään huonontavan perheen yöunia entisestään. Keski-Rahkonen & Nalbantoglu (2011, 7-8) ovat havainneet, että uniasiat herättävät vanhemmissa vahvoja tunteita ja unikoulumenetelmiin suhtaudutaan jopa fa-naattisesti. Neuvolatyön käsikirja (Kuosmanen 2007, 466) kertoo siitä, miten uniasioista on nykyään saatavilla niin paljon tietoa, etteivät vanhemmat tiedä mitä niistä tulisi uskoa. Ongelmana on liika informaatio ja lähdekritiikin puuttuminen. Internet, tuttavat, sukulaiset, ystävät, asiantuntijat, lehdet ja opaskirjat esittävät kaikki keskenään ristiriitaista tietoa siitä, miten tulisi toimia vai pitäisikö edes ylipäättään toimia. Internet on täynnä keskusteluja, joissa vanhemmat esittelevät omia kokemuksiaan ainoina oikeina vaihtoehtoina tai esittävät teorialtetta, joista puuttuu lähteet. Uniasiat eivät siis ole kovin yksinkertaisia ja yksiselitteisiä asioita vanhempien, etenkin väsyneiden vanhempien keskuudessa. Siksi ajattelen, että opinnäytetyön tuloksena syntynyt verkkovalmennustuote on tarpeellinen ja ajankohtainen, sillä vanhemmat selkeästi kaipaavat asiantuntijan hyväksyntää ja tukea muutokseen.

Vanhempien epävarmuus uniasioiden tiimoilta on sosiaalialan kentällä havaittu ja sen korjaamiseen eteen on alettu toimimaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on ryhtynyt selvittämään, millaisia uniongelmia suomalaisilla perheillä nykyään on. Tavoitteena on luoda yhtenäiset ohjeistukset sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotta uniongelmia pystyttäisiin ennaltaehkäisemään, tunnistamaan ja hoitamaan paremmin. CHILD SLEEP- hankkeeseen osallistui 1678 perhettä unen kehityksen ja sen häiriöiden seuraamista varten, josta tarkempia tuloksia saataneen ensi keväällä (Lapsen uni ja terveys (CHILD-SLEEP) 2016; Paavola 2016.) Myös yksityishenkilöt ovat tuoneet kortensa kekoon uniasioiden tärkeyden korostamiseksi. Viime vuonna kaksi väsymyksen läpi kahlannutta äitiä ovat halunneet kokemusasiantuntijoina avata omia kokemuksiaan kirjojen muodossa ja toivovat heidän kokemuksistaan olevan apua muille vertaisille. Hanna Lehtosen kirja ”Väsynyt äiti” pyrkii auttamaan toisia äitejä tunnistamaan omaa väsymystään ja toimimaan ajoissa sen korjaamiseksi (Nissinen 2016). Laura Anderssonin kirja ”Voit nukkua” on kirjoitettu ennaltaehkäisemään lapsiperheiden uniongelmia ja pyrkii selvittämään miksi vauvojen nukkumisen perusasiat tuntuvat olevan kuin suurempi valtiosalaisuus eikä niistä puhuta vanhempien omien tukiryhmien ulkopuolella (Andersson 2016, 10-21).

## 2 Kehittämistyö

Kehittämistyö toimii alaotsikkona tutkimus- ja kehittämistoiminnalle. Muita tutkimus- ja kehittämistoimintaan kuuluvia osa-alueita ovat perustutkimus ja soveltava tutkimus. Kehittämistyöllä tarkoitetaan tarkoituksenmukaista toimintaa, jolla pyritään parantamaan jo olemassa olevia tuotteita, projekteja, prosesseja, järjestelmiä tai menetelmiä. (Tutkimus- ja kehittämistoiminta 2016.)

Kehittämistoiminnan tai kuten tässä työssä mainitun kehittämistyön määrittäminen on hankalaa, sillä kehittämistyötä tarkastellaan usein sen tekijöiden, kohteiden, menetelmien ja perusteluiden kautta. Kehittämiselle ei ole olemassa tarkkoja keinoja ja toimintatapoja, vaan kehittämistyöhön kuuluu kokeileva, tutkiva ja kysyntelevä ajattelu- ja tietenkin toimintatapa. Kehittämistyö on oleellinen osa sosiaali- ja terveysalaa ja sen tulisi olla jatkuva prosessi, joka ei valmistu koskaan, sillä aina löytyy uusia kehittämisen kohteita. Kehittämistyö vaatii suunnittelua, mutta sen luonteeseen kuuluu myös yllätyksellisyys ja jatkuva muuttuminen, jotka saattavat muuttaa aikaisempia suunnitelmia. Suunnitelmissa tulee olla aina joustovaraa. (Seppänen & Karjalainen 2006, 5-6.)

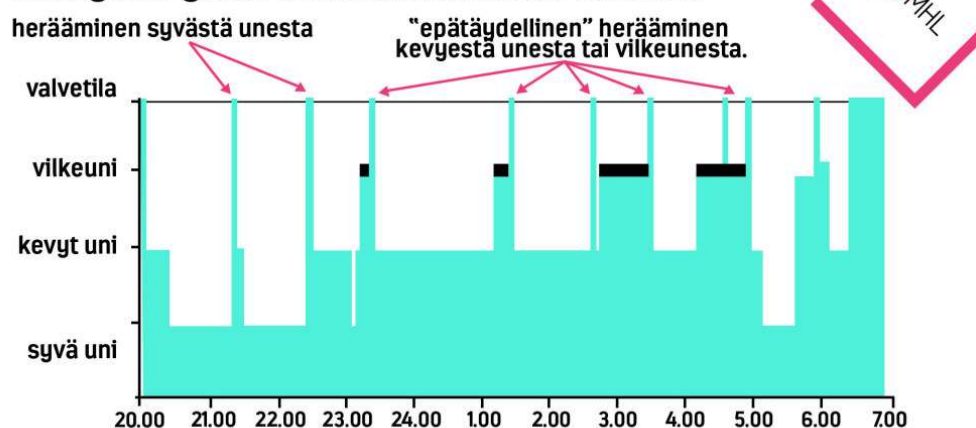
Kehittämistyö usein alkaa muutostarpeesta, joka havaitaan joko johtotasolla tai henkilötöissä. Kehittämisalioite voi tulla myös yrityksen ulkopuolelta, mutta se on harvinaista. Kehittämistyötä voidaan tehdä yrityksen oman henkilökunnan voimin, mutta myös ulkopuolinen voi

tulla avustamaan yritystä kehittämistyössä. Kehittämistyö on asiantuntijatyötä, jolloin asiantuntijan tulee olla hyvin perehtynyt yrityksen toimintaan, nykytilaan ja tavoitteisiin. Kehittämistyölle on lähes mahdotonta määrittää tarkkaa aikataulua tai tarkkaa kehittämistyön kaavaa. Jokainen kehittämistyö on aina spesifinen. Kehittämistyön tekijöiltä vaaditaan joustavuutta, avarakatseisuutta sekä luovuutta. (Kirjonen 2006, 117-132.)

### 3 Vauvojen uni

Vastasyntyneiden vauvojen ja aikuisten uni poikkeaa monella tavalla toisistaan. Vastasyntyneen uni koostuu kolmesta unenvaiheesta: aktiivisesta, hiljaisesta ja välimuotoisesta unesta, jotka muodostavat noin 50 minuuttisen unijakson. Aktiivista unta on vastasyntyneen unesta noin puolet ja aktiivisen unen aikana vauva saattaa ynähdellä, heilua, imeä ja uni voi näyttää aikuisen silmin levottomalta. Vauva siirtyy välimuotoisen unen kautta hiljaiseen uneen, joka voi olla hyvinkin syvää ja tyyntä unta. Unijakson päätteeksi vauva käy hereillä olon rajamailla tai havahtuu hereille, jolloin hän todennäköisesti itkee aikuista luokseen. Aikuisen uni koostuu REM-unesta ja non-REM-unesta, jotka vuorottelevat syklisesti muodostaen noin 1,5 tunnin unijakson. Unijaksossa on yli puolet unen kevyitä vaiheita, 20% syvää unta ja 20% vilkeunta. Vastasyntyneen vauvan uni poikkeaa aikuisen unesta, johtuen aivosähkötoiminnan erilaisuudesta. Vastasyntyneen uni alkaa kehittyä saman tyyppiseksi aikuisen unen kanssa noin puolivuotiaana, mutta vauvan syklinen unijakso pysyy lyhyempänä kuin aikuisilla. Leikki-ikässä unijakso pitenee vastaamaan aikuisen unijaksoa. Vauvojen ja aikuisten unentarpeessakin on eroja. Keskimääräinen unen tarve vuorokaudessa vaihtelee iän mukaan ja vaihtelee yksilöllisesti. Vastasyntyneen unentarve on noin 16 tuntia, 1-vuotiaan 13 tuntia, leikki-ikäisen 11 tuntia ja aikuisen 8 tuntia vuorokaudessa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14-18; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 15-17.)

## Unirytmitys yöllä 6. kuukaudesta lähtien



Kuva 1: Yli puolivuotiaan vauvan unikaavio (Kirves 2015).

Uni on elintärkeää ja ihmiselle välttämätöntä, mutta sen tarkkaa merkitystä ei tunneta. Unen ajatellaan olevan kehon huoltoaikaa. Unen puutteesta johtuvista uniongelmistä kerrotaan seuraavassa alaluvussa. Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan ja vauvat nukkuvat suurimman osan vuorokaudesta synnyttyään. Unen aikana ihmisen kehossa tapahtuu monia asioita. Lapsilla unen tiedetään kehittävän aivoja ja se selittää sen, miksi lapsilla unen tarve on suurempi kuin aikuisilla. Unella on myös muita kuin aivojen kehittämiseen liittyviä tarkoituksia. Esimerkiksi kasvuhormoni erittyy syvän unen vaiheessa. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 22; Saarenpää-Heikkilä 2007, 22-23.)

Kaikki ihmiset ovat erilaisia nukkumisen suhteen. Ihmiset jakautuvat iltavirkkuihin, aamuvirkkuihin ja välimuotoiseen ryhmään, joka määrittää koska heidän optimaalisin nukkumisajankohta vuorokaudessa on (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45-46). Temperamentilla on suuri vaikutus siihen, miten elämän muutokset vaikuttavat nukkumiseen ja kuten aiemmin on mainittu, ihmisten vuorokautinen unentarvekin vaihtelee (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 65-69).

Vastasyntynyt syntyy maailmaan ilman minkäänlaista rytmiä. Alkuun rytmittömyys on helppointa vain hyväksyä, mutta jo kolmikuisesta eteenpäin vauva alkaa pikkuhiljaa ymmärtää samoina toistuvien rutiinien avulla mitä seuraavaksi on luvassa. Vauvaa voi auttaa erottamaan päivän ja yön toisistaan ja luomaan hänelle vuorokausirytmia toistamalla jo ensikuukausista alkaen samanlaista päivä- ja yörytmia. Pienen vauvan päiviä rytmittävät ruokailut, nukkumiset ja valveillaolohetket. Päivisin on valoisaa ja kuuluu ääniä. Yöllä on tarkoitus nukkua ja alle puolivuotiaiden syödä, mutta jatkaa unia syöntien päätteeksi. Öisin on pimeää ja hiljaista. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 25-38.) Hyvää yöunta edistäviä tekijöitä on paljon ja jo päiväsaikaan voi edesauttaa rauhallisia ja yhtenäisiä yöunia. Päivisin aktiivinen puuhastelu, seurustelu, ulkoilu, energian purkaminen ja sopivien päiväunien pituus ovat avaintekijöitä yöunien sujuvuuteen. Säännöllinen nukkumaanmeno aika ja jokailtaiset samana pysyvät iltarutiinit auttavat lasta rauhoittumaan ja valmistautumaan nukkumiseen. Käytännöllisiä iltarutiineja ovat esimerkiksi iltapala, pisut ja pesut, hampaiden harjaus, iltasatu ja hyvänyön suukot. Iltarutiinien tulisi olla rauhallisia ja luoda lapselle turvallinen ja positiivinen olo. Sopivassa lämpötilassa, rauhallisessa ympäristössä, hämärässä tilassa ja vatsa täynnä on lapsen paras nukahtaa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 52-53; Pantley 2002, 81.)

Lapsen nukahtamistavat voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan: yhteistyöyrityksen yrittäjä jakaa nukahtamistavat lasta hyödyttäviin ja hyödyttömiin (Mäkelä 2016) ja Keski-Rahkonen & Nalbantoglu (2011, 56) jakaa ne myönteisiin ja kielteisiin. Myönteisiä ja lasta hyödyttäviä nukahtamistapoja ovat tavat, joissa lapsi saa mahdollisuuden itse hakea ja etsiä unta, esimerkiksi antamalla lapselle rauha mönkiä sängyssä ja etsiä itselleen parasta nukahtamisasentoa tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Lapselle voi tarjota unirievun tai -lelun, jota näprää-

mällä lapsi oppii nukahtamaan uneen. Kielteisiä ja lapselle hyödyttömiä ovat nukahtamistapoja, joissa lapsi on passiivinen toiminnan vastaanottaja ja jokin muu ulkoinen toimija on nukahtamisen edesauttaja. Tällaisia tapoja ovat esimerkiksi imetys, pulloruokinta, tutin tarjoaminen, vanhemman läsnäolon tarve tai muu vanhemman suorittama toiminto, esimerkiksi silitys tai heijaus. Mitä varhaisemmassa vaiheessa alkaa hellästi ohjaamaan lasta kohti itseksensä nukahtamista ja tulevia nukkumistapoja, sitä helpompaa se tulee lapselle olemaan.

Lapset oppivat jäsentämään maailmaa johdonmukaisten toimintojen avulla. On siis hyvä sitoutua sellaisiin nukkumistapoihin alusta saakka, joita on valmis jatkamaan tulevaisuudessa. Jos on esimerkiksi valmis olemaan lapsen vierellä aina hänen nukkuessa myös kahden vuoden päästä, voi vauvan totuttaa vastasyntyneenkin siihen. (Pantley 2002, 73-74.)

Verkkovalmennuksen aikana asiantuntija toi esille lisähuomioita uni-ikkunasta sekä uneen liittyvien paikkojen merkityksestä hyvien yöunien edistämiseksi. On tärkeää tarkkailla lasta ja oppia tunnistamaan se oikea hetki, jolloin lapsi on riittävän väsynyt nukahtaakseen, mutta ei liian väsynyt joutuakseen yliväsymystilaan. Tuon niin kutsutun oikean uni-ikkunan voi tunnistaa lapsen haukottelusta, levottomuudesta tai yleisestä tyytymättömyydestä. Silloin lapsi nukahtaa helpoiten ja unenlaatu on rauhallista. Toinen tärkeä huomio oli nukkumiseen liittyvien paikkojen valinta. Lapselle on selkeintä, mikäli ruokailu tapahtuu eri paikassa kuin nukkuminen. Silloin lapsi kykenee erottamaan nukkumispaikan nukkumista varten ja syömispaikan syömistä varten eikä näin ollen yöllä heräillessään kokeile pyytää ruokaa jokaisen unisyklin vaihtuessa. Nukahtamispaikan tulisi myös olla sama, kuin missä lapsen on tarkoitus viettää koko loppuyö. Näin lapsi ei hämmenny havahtuessaan hereille eri paikassa kuin missä on nukahtanut. Ja kevyesti havahtuessaan lapsikin tunnistaa olevansa nukkumispaikassa, jossa voi itsenäisesti etsiä uudestaan unta. (Mäkelä 2016.)

### 3.1 Uniongelmat

Unihäiriöistä käytetään yleistermiä unettomuus, jolla tarkoitetaan nukahtamisen, unen yhtäjaksoisuuden, unirytmien sekä liian varhaisen heräämisen ongelmia (Saarenpää-Heikkilä 2007, 36). Uniongelmissa puhutaan yleensä silloin, kun unihäiriöt ovat jatkuneet pidemmän aikaa. Yleisimpinä uniongelmina koetaan pienten lasten yöheräilyt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen erityistutkija Juulia Paavonen kertoo, että vauvojen uniongelmat johtuvat tyypillisesti epäsäännöllisistä vuorokausirytmistä, epäjohdonmukaisesta toimimisesta ja joissakin tapauksissa uniassosiaatio-ongelmista, jolloin lapsi ei osaa nukahtaa yöllä uudelleen ilman hänen tottumaansa uniassosiaatiota. (Suni 2014.)

Vauvojen uneen ja nukahtamiseen vaikuttavat monet asiat ja syy vauvan unihäiriöihin voi löytyä esimerkiksi terveydellisistä syistä, kuten ilmavaivoista, koliikista, refluksista, astmasta, kuorsaamisesta tai uniapneasta. (Pantley 2002, 177-192.) Isompien lasten nukahtamista voi

häiritä psyykkiset ongelmat, muun muassa nukkumaan menon pelkääminen, rajojen testailu, stressi tai malttamattomuus nukkua. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 37-52). Temperamentilla ja päivällä tapahtuneilla asioilla on myös suuri vaikutus lasten nukkumiseen (Andersson 2016, 173; Paavola & Saarenpää-Heikkilä 2012). Lapsilla voi olla tilapäisiä ja ohimeneviä unihäiriöitä, jotka ilmenevät yleensä suurten muutosten aikana. Tällaisia suuria muutoksia voivat esimerkiksi olla matkat, pikkusisarusten syntymät ja muutot. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 61.) Muita satunnaisia unta huonontavia tekijöitä ovat hampaiden tulo, sairastelut, lääkkeet, eroahdistus, uusi kehitysvaihe, nopea kehitysspurtti ja rokotusreaktiot (Pantley 2002, 177-192; Saarenpää-Heikkilä 2007, 37-52).

Uniongelmat määritellään ja koetaan hyvin subjektiivisesti. Nukkumis- ja nukahtamistapoja on useita, joista jokainen perhe tekee itse parhaaksi näkemänsä valinnat. Kaikissa valinnoissa voi nähdä sekä hyviä, että huonoja puolia, joten on tärkeää miettiä millaiset valinnat sopivat juuri omalle perheelle. Tutkimusten mukaan tiedetään, että perhepedissä nukkuvat lapset herättävät vanhempiaan useammin kuin yksin nukkuvat lapset, mutta hereillä oloaika on tällöin lyhyempi. Toisten tutkimusten mukaan kerrotaan, että imetetetyt lapset nukkuvat pullo-ruokittuja lapsia huonommin. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 36-47; Sianoja 2013, 20.) Vanhempien väsymyksen sietokyky on yksilöllistä eikä ole suoraa ohjenuoraa siihen, milloin vanhempien tulisi muuttaa unitottumuksiaan. Tärkeää on tietää, että mikäli vanhemmat kokevat jaksamisensa huonona voi vauvojen uniin vaikuttaa monilla pienillä arkisilla konsteilla. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 56; Paavola & Saarenpää-Heikkilä 2012.) Uniasiantuntija Niskakangas ehdottaa perheille puolen vuoden tarkastelupistettä, jossa vauvan ollessa puoli-vuotias perhe kävisi keskustelun siitä, saako kaikki perheenjäsenet levättyä riittävästi ja onko unijärjestelyjä tarpeen muuttaa (Andersson 2016, 166-167). Unihäiriöitä tulisi hoitaa tehokkaammin ja tietoa unesta pitäisi saada vanhempien tietoon, jolloin vanhemmat saisivat apua ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi. (Suni 2014.)

Lapset reagoivat väsymykseen tyypillisesti menemällä yliväsymystilaan, joka näkyy ylivilkkautena, keskittymiskyvyn katoamisena, ärtyisyytenä ja pahantuulisuutena sekä hyperaktiivisuutena. Unen puute vaikuttaa tunne-elämän tasapainoisuuteen ja hankaloittaa uuden oppimista, sillä opittujen asioiden muistiin painuminen tapahtuu unessa. Unen puutteella on todettu olevan vaikutuksia myös vastustuskykyyn ja fyysiseen terveyteen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 24-26; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2012, 8-9.) Uniongelmien laajuutta ja hoitoa tarkasteltaessa perheen tulee pitää unipäiväkirjaa ja selvittää, saako kasvava vauva riittävästi unta vuorokaudessa. Riittämätön unimäärä saattaa aiheuttaa univajetta ja lisää itkuisuutta sekä haitata mahdollisesti vauvan normaalia kasvamista ja kehittymistä. Kaikki unihäiriöt tulee ottaa vakavissaan ja niille tulee etsiä ratkaisua. Lapset eivät osaa itse hallita vuorokausirytmiaan, vaan tarvitsevat siihen aikuisen apua. Yliväsyneenä lapsi saattaa taistella sitä asiaa vastaan, mitä hän ymmärtämättään tarvitsee juuri eniten. (Pantley 2002, 52.)

### 3.2 Unikoulu

Sanalla unikoulu on hyvin voimakas ja mielipiteitä jakava maine. Vaikka nykyään tiedetään monia lempeitä vaihtoehtoja, joilla lasta voi ohjata nukahtamaan itse eli niin sanotusti unikouluttaa, yleisissä vanhempien välisissä keskusteluissa mielletään unikoulut yhä lapsia traumatisoiviksi ja pahamaineisiksi huudatusmenetelmiksi. Tutkimusten mukaan asiantuntijoiden kehittämät unikoulumetodit eivät kuitenkaan ole lapsille haitallisia vaan päinvastoin unikoulut parantavat lasten ja vanhempien hyvinvointia. Tutkimukset myös kertovat, että haitallisinta lapsille on pitkään jatkuneet uniongelmat, joita ei hoideta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 58, 71.)

Unikoulumetodit ovat tarkoitettu aikuisille avuksi auttamaan lapsi siirtymään unisyklistä toiseen eli opettamaan nukahtamista ilman aikuisen apua. Unikoulu-sanalla tarkoitetaan toimia, joilla tietoisesti pyritään rytmittämään lapsen unta ja unikoulu sanan koulu-osuus viittaa siihen, että on tarkoitus oppia uutta. Suomessa unikouluja suositellaan yli puolivuotiaille lapsille, jotka syövät viisi kiinteää ateriaa vuorokaudessa. Unikoulut tulevat yleensä ajankohtaisiksi, kun on tarkoitus luopua yösyötöistä, tutista, siirtää lapsi nukkumaan omaan sänkyyn tai muuten saada katkonaiset yöt kokonaisiksi. Unikoulu kannattaa ajoittaa sellaiseen ajankohtaan, jolloin molemmat vanhemmat ovat yhtä aikaa kotona, lapsi on terve ja lähitulevaisuudessa ei ole suunnitteilla mitään suuria muutoksia tai matkoja. (Kuosmanen 2007, 465; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 56-59.)

Unikouluja on lukuisia erilaisia variaatioita, mutta ne voi luokitella karkeasti neljään ryhmään: huudatusunikouluihin, pistäytymismenetelmiin tai väliajoin rauhoitteluihin, häivytyksen menetelmiin ja lähes ”ilman kyyneleitä”-metodeihin (Niskakangas 2016). Unikoulut ovat tyyppillisesti nimetty niiden kehittäjien mukaan (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 83).

Kaikkia unikoulumetodeja yhdistää huolellinen alkukartoitus. Kartoituksen avulla on tarkoitus selvittää, minkälaisia uniongelmia lapsella on ja mistä ne mahdollisesti johtuvat. Alkukartoitusvaiheessa olisi hyvä käydä keskustelemassa neuvolassa tai lääkärissä mahdollisista unta huonontavista tekijöistä, joihin unikouluista ei ole apua. Mikäli yöheräilyille ei löydy fysiologista syytä, voidaan aloittaa unikoulun suunnittelu. Unikoulua suunnitellessa päätetään, kuinka toimitaan lasta nukkumaan laitettaessa illalla ja yöllä. Unikoulun haasteeksi muodostuu usein vanhempien kykenemättömyys toimia johdonmukaisesti. Vanhemmat saattavat alkaa epäillä unikoulun toimivuutta tai muuttaa toimintatapaa kesken prosessin. Vanhempien univaje asettaa myös omia haasteitaan unikoulun toteuttamisessa ja unikoulun aloittaminen voi tuntua liian raskaalta ja työläältä. Vanhemmat voivat pelätä, että unikoulu huonontaa entisestään koko perheen unia tai väsymys estää yöllä johdonmukaisen unikoulumetodin mukaisen toiminnan. Unikoulun onnistumisen takeeksi vanhempien tulisi kuitenkin toimia johdonmukaisesti ja lempeän periksi antamattomasti. Usein unikoulujen vaikutus alkaa näkyä jo

muutamien öiden jälkeen. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 54-87; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2012.)

Seuraavassa kappaleessa on kuvailtu yleisimpiä unikoulumetodeja, jotka esiteltiin verkkovalmennuksen demoryhmässä. Vaikka unikoulumetodeissa on eroja ja vanhempien keskuudessa eri metodeja ruoditaan ja yritetään laittaa paremmuusjärjestykseen, niin tutkimusten mukaan mikään unikoulu ei ole toista parempi. Unikoulua suunniteltaessa vanhempien olisikin hyvä pysähtyä miettimään, mikä on juuri omalle perheelle sopivin vaihtoehto. Unikoulutuksessa tärkeää on vain pysyä systemaattisesti johdonmukaisena ja päättäväisenä. Kaikissa unikoulumetodeissa on sama ydin ja päämäärä, vain tapa miten siihen päästään, vaihtelee. (Andersson 2016, 217; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 8, 84.)

### 3.2.1 Yleisimmät unikoulumetodit

Huudatusunikoulu on kaikessa yksinkertaisuudessaan sellainen, jossa lapsi viedään sänkyyn, hänelle toivotetaan hyvää yötä ja suljetaan ovi ja lapsen luokse mennään seuraavan kerran vasta aamulla. Lapsi saattaa itkeä ja huutaa pitkiäkin aikoja ja lopulta nukahtaa. Tutkimusten mukaan huudatusunikoulun tiedetään olevan tehokas ja turvallinen unikoulu, mutta menetelmää pidetään vältettävänä, sillä sen ajatellaan olevan haitallinen lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteelle. Yksikään tutkimus ei kuitenkaan ole osoittanut huudatusunikoulun olevan haitallinen kiintymyssuhteelle. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 71-77.) Sairaalat tarjoavat perheille, jotka eivät yrityksistään huolimatta ole saaneet lasta nukkumaan öisin sairaalaunikoulua, johon pääsee lastenlääkärin läheteellä. Sairaalan pitämä unikoulu kestää tyypillisesti kolme yötä ja metodina käytetään huudatusunikoulua, sillä se on tehokkain ja nopein unikoulumetodi. (HUS, unikoulu 2017.)

On siis tiedossa, että huudatusmenetelmä on toimiva, mutta ristiriitaisesti hyväksyty unikoulu. Huudattamisen epäillään olevan liian raaka vanhemmille toteutettavaksi, joten on kehitetty lempeämpiä asteittain eteneviä unikoulumetodeja, joissa lapsen luokse saa mennä öisin rauhoittelemaan. Lempeiden unikoulujen tarkoitus on hälventää pelkoja kiintymyssuhteen vaurioitumisesta. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 71-73.)

Elizabeth Pantley kertoo kirjassaan (2002, 15-34) miten -80-luvun lopulla ainoat vaihtoehdot pienten lasten yö heräilyihin oli huudatus tai heräilyjen sietäminen. Hän tuskastui valvomiin ja päätti kokeilla olemassa olevien tutkimusten ja kokemusten perusteella olisiko lasta mahdollista opettaa nukkumaan, niin että opetusvaiheeseen ei kuuluisi huudatusta. Onnistutuaan hän halusi testata menetelmiään testiryhmällä, jotka hekin onnistuivat saamaan lapsensa nukkumaan kokonaisia öitä. Pantleyn menetelmässä on kymmenen vaihetta, joita noudattamalla lapset oppivat nukkumaan kokonaisia öitä. Ensin tarkistetaan turvallisuus ja opi-

taan unen perusasiat. Sitten tehdään unipäiväkirja nykyisestä tilanteesta ja tutkitaan ja valitaan itselle sopiva nukkumismalli, joiden pohjalta tehdään henkilökohtainen uniohjelma, jota noudatetaan kymmenen päivää. Kymmenen päivän ajan tehdään uusi unipäiväkirja, jonka jälkeen analysoidaan kulunutta prosessia ja arvioidaan onnistumista. Mikäli prosessi kaipaa muutosta, muutokset tehdään ja toteutetaan jälleen uniohjelmaa kymmenen päivää. Tätä jatketaan niin kauan, että vauva nukkuu kokonaisia yöunia, joka Pantleyn mukaan tarkoittaa viittä tuntia yhtäjaksoista unta. Pantleyn ideologiaan kuuluu tilanteeseen mukautuvuus, stressittömyys ja itkuttomuus. Vauvaa pyritään ohjaamaan itsekseen nukahtamiseen olemalla joka yö passiivisempi vauvan auttamisessa. Pantley kehitti hellän ”irrotusmetodin”, jossa vauvaa syötön tai tutin tarjoamisen päätteeksi irrotetaan imusta ennen tämän uudelleen nukahtamista. Näin lapsi saa yöllä imemisestä turvaa ja apua nukahtamiseen, mutta alkaa oppia uutta nukahtamistapaa, johon ei kuulu aktiivinen imeminen. (Pantley 2002, 35-221.)

Pistäytymisunikoulun ajatuksena on laittaa lapsi nukkumaan ja poistua huoneesta. Itkun alkaessa vanhempi on etukäteen päättänyt palaako hän lapsen luokse jonkin ennalta määritetyn ajan kuluttua, pidentääkö hän joka kerta palaamisaikaa vai lyhentääkö hän pistäytymishetkeä lapsen luona kerta toisensa jälkeen. Ajatuksena on, että pistäytyminen on mahdollisimman lyhyt ja tylsä piipahdus lapsen luona, jossa aikuinen toistaa jonkin lyhyen lauseen, joka kehoittaa lasta nukkumaan. Esimerkiksi ”shh, shh, nyt nukutaan”, mutta kuitenkin käy lapsen nähtävillä kertoakseen lapselle, ettei lasta ole hylätty. Pistäytymisunikoulu on todettu tehokkaaksi tavaksi, jossa lasta saa käydä lohduttamassa, mutta vanhempien tulee sietää itkemistä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 105-111.)

Tassuttelu lienee tällä hetkellä Suomessa suosituin ja suositelluin unikoulumuoto. Tassutuksessa on tarkoitus rauhoittaa lasta laittamalla aikuisen käsi lapsen selän päälle ikään kuin painavana, mutta hellänä tassuna. Kun lapsi rauhoittuu, tassu nostetaan ja lapselle annetaan rauha nukahtaa itse. Mikäli lapsi ei asetu pelkkään käden pitämiseen selän päällä, aikuinen voi silittää hitaasti lasta selästä tai jopa ääritilanteessa nostaa syliin samalla silittäen. Tassutuksen on kuitenkin tarkoitus olla rauhoittamiskeino, ei nukuttamiskeino, joten lapsi laitetaan aina sänkyynsä rauhoituttuaan. Tassutuksen aikana on tarkoitus olla puhumatta mitään ja antaa kosketuksen rauhoittaa lapsi, kontaktia lapseen vältetään. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 111-115.)

Tuoliunikoulussa aikuinen on lapsen kanssa samassa huoneessa nukahtamistilanteessa. Aloitustilanteessa vanhempi voi olla lapsen vieressä ja rauhoitella lasta vain sanallisesti. Ilta illalta vanhempi siirtyy lapsesta kauemmas, aluksi sängyn laidalle istumaan ja lopulta tuoliin, jota siirtää joka ilta kauemmas sängystä. Lapsi näkee ja kuulee vanhemman, mutta vanhempi yrittää olla mahdollisimman passiivinen ja puuttuu vain silloin itkuun, kun lapsi ei kykene rauhoittumaan itse. Menetelmä sopii vanhemmalle lapselle, joka oppii, ettei häntä hylätä yksin

huoneeseen nukahtamaan, vaan hän sopeutuu ilta illalta siihen, että vanhempi siirtyy kauemmas. Lopulta vanhemman ei tarvitse enää olla nukahtamistilanteessa läsnä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 116-117.)

Jay Gordonin unikoulu on erityisesti perhepedissä nukkuville soveltuva unikoulu. Gordonin unikoulussa on oletettavaa, että lapsi vielä syö öisin, eikä unikoulun tarkoitus niinkään ole saada lasta nukahtamaan ilman aikuista vaan harventamaan tai jopa lopettamaan yösyömiset. Gordon suosittelee unikoulua vain yli 1-vuotiaille lapsille. Gordonin unikoulussa äiti valitsee itselleen yhden seitsemän tunnin pituisen pätkän yöllä, jona aikana lapsen rauhoittelu hoidetaan silitellen, hyssytellen, silitellen, hellien eli kaikin muin tavoin paitsi syöttäen. Rauhoittelua lyhennetään joka yö, jolloin lopputuloksena olisi toivottavaa, että lapsi keskittyy myös öisin nukkumaan, tai asettuu pienellä rauhoittelulla. (Gordon, J. 2010.)

### 3.2.2 Tarvitaanko unikouluja?

Unikouluja kohtaan on paljon kritiikkiä, jossa kyseenalaistetaan unikoulujen tarpeellisuus kokonaan. Ristiriitainen tieto hämmentää vanhempia. Keski-Rahkonen ja Nalbantoglu (2015, 136-139) jakavat vanhempien syyt olla unikouluttamatta pientä yöheräilyjää kolmeen eri lähtökohtaan: unikouluttamisen uskotaan olevan haitallista lapselle, unikouluttaminen ei ole perheen tilanteessa joko tarpeen tai mahdollista tai unikouluttaminen ei sovi perheen kasvatusteorioihin.

Kiintymysvanhemmuuden mukaan ihmlapsi herää öisin syömään lajityypillisesti jopa 2-3-vuotiaana, jota selittää esimerkiksi vähärasvainen, nopeasti sulava äidinmaito, jota lapsen pitää tankata usein täytyäkseen sekä evoluutiobiologinen tarve vaistomaisesti tarkistaa yöllä, että turva on lähellä. Yösyötöt ovat siis luonnollisia eikä niistä pidä pyrkiä eroon. Vanhempien, erityisesti äidin jaksamista voi edesauttaa lepäämällä aina silloin kun lapsi lepää, tinkimään kodin askareista ja muista projekteista, tankkaamalla lapselle läheisyyttä ja ravintoa päivisin, pyytämällä apua kodin- ja lastenhoitoon ja optimoimalla yöimetyksen rasittavuus niin, että äiti kykenee imettämään lähes nukkuen. Mikäli yövieroitus on ainoa tapa perheen jaksamiselle, niin se olisi tehtävä mahdollisimman lempeästi ja positiivisesti, niin ettei lapselle tule vieroittamisesta hylkäämisen tunnetta tai traumoja. Yöimetyksen lopettaminen ei kuitenkaan takaa yöheräilyjen päättymistä eikä missään nimessä tule tarkoittaa yöhoivan päättämistä. Kiintymysvanhemmuusteoria suosittelee perhepedissä nukkumista ja arvioi vauvan yksin nukkumisen aiheuttavan tälle epätasaisemmat ja huonommat yönöt, kauhuntunnetta yksin jäädessään sekä tulevaisuuden uniongelmia painajaisten, yökastelujen ja pelkojen kanssa. (Pääkkö-Matilainen 2016, 36-55.)

Unikouluja kritisoivat henkilöt perustelevat kritiikin unikouluissa päätavoitteen eli itsekseen nukahtamisen ja vauvan oman itsesäätelyn mahdottomuuteen. Pienen lapsen aivot eivät kykene niin monimutkaiseen itsensä rauhoittamiseen kuin mitä unikoulut vaativat. Lapset lopettavat itkemisen siitä syystä, että he oppivat, ettei kannata itkeä, kun apua ei kuitenkaan ole tulossa eikä sen vuoksi, että he oppisivat itse etsimään unta tai rauhoittamaan itseään nukahdamista varten. (Ockwell-Smith, S. 2014; Tertsunen, S. 2014.) Mikäli unikouluttaminen ei sovi omaan kasvatustieteeseen, mutta jaksaminen alkaa olla heikkoa, voi olla viisasta lopettaa uniasioista stressaaminen kokonaan, välttää heräämisten laskemista tai kellon katsomista öisin, hidastaa elämäntahtia ja hakea apua välttämättömiin arjen askareisiin (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 136-139).

Verkkovalmennusryhmässä oli osallistujia, jotka olivat kiinnostuneita vauvojen unesta, mutta eivät kokeneet tarvetta muuttaa heidän nukkumiskäytänteitään. Asiantuntija muistuttikin, että mikäli nukkumisjärjestelyt eivät aiheuta asianomaisille ongelmia, eivät ne ole kenellekään ongelma. Jokainen perhe tuntee itse tilanteensa ja tietää uupumisensa rajat. Sosiaalialan näkökulmasta ajateltuna, mikäli perheen voimavarat ovat loppumaisillaan on hyvä tehdä muutoksia. Kuitenkaan ehjää ei ole syytä lähteä korjaamaan. Lisäksi on syytä muistaa, että jokainen lapsi on yksilö, se mikä toimii toiselle, ei toimi toiselle. (Mäkelä 2016.) Osallistujat, jotka eivät aloittaneet valmennuksen aikana unikoulua, olivat kuitenkin aktiivisia ryhmässä ja kiittelivät unesta kertovasta teoriatiedosta.

Varsinaisille unikouluille ei kaikilla perheillä ole tarvetta. Lapset ovat yksilöitä ja yksilöllisiä nukkujia. Toiset lapset osaavat arvostaa nukkumista ja alkavat nukkua ilman aikuisen opastusta jo ihan pienestä pitäen ja toiset lapset eivät taas malta asettua nukkumaan oikein pidetyistä unikouluistakaan huolimatta. Jotkut vanhemmat eivät koe lasten yöheräilyjä ongelmaksi ja joidenkin onnekkaiden vanhempien lapset keksivät kokonaisten yöunien reseptin itsien myötä. Vanhempien perehtyneisyyden lasten uniasioihin on tutkittu parantavan koko perheen unenlaatua, vaikka mitään varsinaisia unikouluja ei olisikaan pidetty. Tämä viestinee siitä, että alusta saakka johdonmukaisesti hyvää yöunta edistämällä toimilla voidaan välttyä varsinaiselta unikoulun pitämiseltä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 25-43.)

### 3.3 Mistä apua vauvojen uniohjaukseen tänä päivänä

Neuvolajärjestelmä on valtakunnallinen ja tasapuolinen lapsiperheiden palvelujärjestelmä, jonka piiriin kuuluvat raskaana olevien ja lapsiperheiden määräaikaistarkastukset, terveysneuvonta, ryhmätoiminta ja rokottaminen (Armanto & Koistinen 2007, 3). Neuvolatyön käsikirjassa on opastettu ottamaan uniasiat puheeksi lapsen puolivuotisneuvolassa, jossa perheille annetaan konkreettisia ohjeita, joita voi tehdä unien parantamiseksi. Perheitä opastetaan kotiunikouluun ja tarjotaan mahdollisesti neuvolapsykologin, terveydenhoitajan tai neuvolan

perhetyöntekijän kotikäyntiä, jonka on todettu olevan hyvä tapa toimia. Kotikäynneillä vanhemmat ovat vastaanottavaisempia neuvoille ja apua on helpompi ottaa vastaan. (Kuosmanen 2007, 465-466.)

Neuvola on luonteva paikka ohjeistaa vanhempia uniasioissa, sillä neuvolat ovat ainoita paikkoja, jotka tavoittavat lähes kaikki lapsiperheet. Neuvolan uniohjtaus on Paavolan ja Saarenpää-Heikkilän (2012) mukaan kuitenkin vasta muotoutumassa. Tällä hetkellä koetaan, että neuvolalla ei ole paljon annettavaa uniohjauksiin, sillä terveydenhoitajilla ei ole osaamista antaa tukea ja tietoa vauvojen nukkumisesta (Andersson 2016, 156). Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanin kokemuksen mukaan hänen toimiessaan neuvolan perhetyöntekijänä perheet eivät olleet kovin vastaanottavaisia perhetyöntekijän uniohjeille ja terveydenhoitajilla on niin paljon muita seurattavia asioita neuvolatarkastuksissa, ettei heillä riitä resursseja uniohjaukseen (Mäkelä 2016; Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2011, 9). Neuvolat pystyisivät kuitenkin parhaiten seulomaan jo varhaisessa vaiheessa perheiden uniongelmiä ja ennaltaehkäisemään niitä (Paavola, Saarenpää-Heikkilä 2012).

Kunnat järjestävät neuvolatoiminnan, jonka jokainen kunta voi järjestää parhaaksi näkemälleen tavalla (Neuvolatoiminta 2016). Vuonna 2007 julkaistussa Hämeen sanomien artikkelissa todettiin, että kuntien neuvolapalvelujen ja kouluterveydenhuollon sisällöissä on suuria eroja, joita olisi syytä yhtenäistää (Neuvolapalvelut halutaan yhtenäistää 2007). Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2009 kuntien palvelujen yhtenäistämiseen tarkoitetun ”Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto” asetuksen 308/2009, jossa mainitaan terveysneuvonnan tähtäävän esimerkiksi yksilön ja hänen perheen terveyden, mielenterveyden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen korostamalla levon ja unen merkitystä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 74).

Uniohjauksien lisääntynyt tarve on havaittu myös neuvoloissa. Helsingin kaupungin neuvola- ja perhetyön päällikkö kannustaa perheitä rohkeasti nostamaan uniasiat puheeksi neuvolakäynnillä. Terveydenhoitaja voi tarvittaessa ohjata perheen sosiaaliohjaajalle. Kaupungin johtavan sosiaaliohjaajan arvion mukaan noin 70% perheistä tulee sosiaaliohjaajan asiakkaaksi juuri uniongelmiin vuoksi. (Jokinen 2015.) Helsingin kaupunki on tehostanut uniohjaamista uniongelmiin ennaltaehkäisemiseksi Perheen tuki - hankkeen avulla. 6-12 kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille on tarjolla kolmen kerran pienryhmä palvelua uniongelmiin ratkaisemiseksi leikkipuistoissa, joita ohjaavat leikkipuistotyöntekijät ja sosiaaliohjaajat. (Uniohjtaus leikkipuistossa 2016.) Lisäksi kaupunki tarjoaa verkossa vertaiskeskustelumahdollisuutta uniasioista, joissa sosiaaliohjaaja vierailee kerran viikossa vastailen ryhmäläisten kysymyksiin (Vertaiskeskustelu verkossa 2016).

Mikäli unikoulukokeilut eivät ole saaneet toivottuja tuloksia aikaan, perheet voivat kääntyä lääkärin puoleen, joka voi kirjoittaa lähetteen sairaalaunikouluun. Sairaalaunikoulussa lapsi jää sairaalaan yön ajaksi ammattilaisten hoitoon. Unikoulu kestää yleisesti kolme yötä, jonka jälkeen perhe saa sairaalasta kotiin jatkotoimintaohjeet. (Unikoulu 2016.) Tällä hetkellä sairaalaunikoulua toteuttaa vain Tammisaaren sairaala, vaikka kysyntää olisi enemmän kuin asiakkaita on mahdollista hoitaa (Varmavuori 2013).

Perheet voivat olla aktiivisia ja ratkaista uniongelmia itse, esimerkiksi etsimällä tietoa opaskirjoista, lehdistä, keskustelupalstoilta tai esitteistä. Tietoa etsiessä tulee lähteisiin suhtautua kriittisesti ja tarkistaa, että tieto on luotettaviin lähteisiin viitattua. (Kuosmanen 2007, 466; Saarenpää-Heikkilä 2007, 31.) Andersson (2016) kertoo kirjoittaneensa kirjan ”Voit nukkua” ja Keski-Rahkonen & Nalbantoglu (2011) kirjan ”Unihiekkää etsimässä”, sillä tutkittuun tietoon perustuvia suomenkielisiä unesta kertovaa kirjallisuutta ei ollut eikä tukea uniasioihin saanut juuri muualtakaan. Hyödyllistä ja asiallista tietoa löytyy kuitenkin nykyään internetistä, kun vain jaksaa etsiä. Esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta löytyy paljon hyödyllistä tietoa vauvojen unesta ja liitto on julkaissut myös Vauva nukkuu-lehtisen (Vauva nukkuu 2015).

Kolmas sektori, eli järjestöt ovat myös kantaneet kortensa kekoon uniasioiden ohjauksessa. Helsingin ensikoti ry ylläpitää ensi- ja turvakotiliiton Baby blues-palveluna unineuvontapuhelinta, johon soittamalla perheet voivat ratkoa uniongelmiaan (Helsingin ensikoti ry, 2016). Kysyntää olisi tällekin palveluntarjoajan palveluille enemmän kuin on resursseja. Puhelinpalvelun kolmetuntisen soittoaajan puhelin soi jatkuvasti. (Varmavuori, 2013.)

Yksityiset palveluntarjoajat ovat löytäneet uniohjauksesta itselleen markkinaraon. Vaikka edellä mainittiin, että kunnallisella puolella on tarjolla uniohjausta ja uniasioista löytyy nykyään itse selvittämällä laadukasta tietoa, niin yksityisenkin palveluntarjoajan palvelulle koetaan tarvetta. Opinnäytetyön toimeksiantaja toimii sosiaalialan pienyrittäjänä ja hänen yritys tarjoaa uniluentoja sekä uniluentokutsuja. Tarvittaessa yrittäjän palveluita on mahdollista hyödyntää myös kotikäynteinä. (Mäkelä 2016.) Lähes vastaavaa palvelua tarjoaa esimerkiksi yritys Unijuna, jolla on luentoja ja kotikäyntien lisäksi unesta verkkovalmennus, josta perhe saa vastaavat tiedot kuin uniluennolla käydessään (Unijuna 2016). Yksityisiä palveluntarjoajia on helppo löytää internetistä. Käyttämällä hakukone Googlea internetissä hakusanoilla ”unikoulu+yritys” löytyy lukuisia yrityksiä, jotka tarjoavat uniopastusta perheille.

#### 4 Virtuaalinen auttaminen

Virtuaalisesta auttamisesta puhutaan silloin, kun auttamispalveluita tarjotaan internetin välityksellä asiakkaille. Internetin voidaan ajatella koostuvan neljästä eri tasosta: fyysisestä, tiedonsiirrosta, tiedon organisaatiomuodosta eli toisin sanoen välineistä, joita tiedon siirtoon

käytetään ja viimeisimpänä inhimillisen vuorovaikutuksen tasosta. Auttamistyössä voidaan hyödyntää kahta viimeisimpänä mainittua internetin tasoa joko ei-synkronisesti eli viiveellä tai synkronisesti eli reaaliaikaisesti. (Aaltonen 2006, 276-278.) Virtuaalinen auttaminen ei vielä ole kovin yleistä, mutta sen odotetaan yleistyvän lähivuosina. Esimerkiksi Lastensuojelun Keskusliiton tekemän kartoituksen mukaan vain 13% lastensuojelun työntekijöistä käytti tällä hetkellä sosiaalista mediaa työssään hyödyksi. (Lastensuojelu ja some 2016.)

Tilastokeskuksen mukaan (Internetiä käytetään yhä enemmän, 2013) vuonna 2013 80% 16-74 vuotiaista suomalaisista käytti internetiä päivittäin ja saman ikäryhmän väestöstä 55% oli käyttänyt viimeisen kolmen kuukauden aikana internetin yhteisöpalveluja, esimerkiksi Facebookia. Juuri julkaistussa sosiaalisen median käytön lastensuojelussa oppaan (Lastensuojelu ja some 2016) mukaan erityisesti nuoret ja kotona lastaan hoitavat vanhemmat käyttävät sosiaalista mediaa runsaasti.

Virtuaalinen auttaminen tapahtuu sosiaalisessa mediassa, jolla tarkoitetaan internetissä eri palveluita ja sovelluksia, joiden avulla voidaan jakaa sisältöä, olla vuorovaikutuksessa ja toimia yhdessä. Sosiaalisen median palveluita voi käyttää sosiaalialalla hyödykseen esimerkiksi tiedotukseen, palveluneuvontaan ja -ohjaukseen, verkostoitumiseen ja yhteydenpitoon sekä sosiaalialan julkisuuskuvan kehittämiseen. Sosiaalisessa mediassa työntekijöitä velvoittaa samat lait, ammattietiikka, vastuut ja velvollisuudet kuin muissakin sosiaalialan töissä. (Lastensuojelu ja some 2016.)

Verkkovalmennuksen alustaa valitessa tulee ottaa huomioon alustan tekniset haasteet ja helppokäyttöisyys, tietoturvakysymykset sekä palvelun hinnoittelu. Sosiaalinen media tarjoaa useita vaihtoehtoja keskusteluryhmän alustaksi. Google Groups, Yahoo Groups, Windows Live, Moodle- keskusteluryhmä, Fronter, Vowopop, Facebook ja Mahara ovat esimerkiksi kaikki keskusteluryhmälle sopivia verkkovalmennuspalveluita. Alustaa valitessa ratkaisuun vaikuttaa saako ryhmästä suljetun vai avoimen, miten ryhmään liitytään ja saavatko ryhmän jäsenet lisätä itse ryhmäläisiä ryhmään. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, 17-52.)

Verkkopalvelut ovat asiakkaiden kokemuksen mukaan helpommin lähestyttäviä kuin kasvokkain tarjottavat sosiaalialan palvelut. Syy, joka saa asiakkaan ottamaan yhteyttä verkkopalvelun asiantuntijaan voi olla niin häveliäs tai vähäpätöinen, ettei asiakas hakisi edes apua, mikäli se ei olisi niin vaivatonta. Verkkoauttamisen etu on myös se, että asiakas voi kirjoittaa työntekijälle silloin kuin hänelle sopii, ilman ajanvarausta esimerkiksi keskellä yötä. Asiasta avautuminen voi jo tuoda helpotusta, vaikka työntekijä vastaisikin viestiin vasta seuraavana työpäivänä. Auttamispalvelut ovat saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta. Internetin mahdollistama kasvoton ja nimetön dialogi asiakkaan ja työntekijän välillä alentaa asiakkaiden

mukaan työntekijän enemmän vertaiseksi, joka helpottaa luottamussuhteen syntyä. (Aaltonen 2006, 278-288; Rahikka 2013, 75-80.)

Verkkoviestinnän yleisin muoto on kirjoitettuun tekstiin pohjautuva kommunikaatio. Internetissä kirjoitettu kieli eroaa puhe- ja kirjakielistä muodostaen oman ”netspeak”-kielen. Netspeak on puhekielisempää kirjakieltä, jota täydennetään lyhenteillä, uusilla internetissä muovautuneilla sanoilla sekä symboli- ja merkkikielillä, esimerkiksi hymiöillä. Asiakkaille voi olla helpompaa kertoa ongelmistaan kirjoittaen, joita ei välttämättä kasvokkain uskaltaisi kertoa. Kirjoittaessa asiakas joutuu jäsentämään asiansa jo yhteydenottoa varten, jolloin asiakkaan oma sisäinen prosessi alkaa jo ennen kuin työntekijä on ehtinyt vastaanottamaan viestiä. Kirjoitetussa viestissä voi käyttää harkitumpia sanavalintoja ja kirjoittamisella voi olla jo itsessään parantava ja havainnollistava vaikutus. (Aaltonen 2006, 277-289.) Työntekijöille kirjoittaminen asettaa haasteita siinä, kuinka saada nonverbaalisia elementtejä, kunnioitusta ja ammatillisuutta osoitettua viesteistä. Viestien tulee olla helposti lähestyttäviä, asiakielisiä, yksiselitteisesti ymmärrettäviä ja toiveikkaita. Alla olevassa taulukossa on esitelty sosiaalityöntekijöiden kokemusten mukaiset kohtaavan verkkotekstin elementit. (Rahikka 2013, 87-88.)

Yleiskieli/selkokieli	Oikeakielisyys	Tekstin ytimekkyys	Peilaustekniikka
Puhekieli	Persoonallinen ilmaisu	Ydinasian löytäminen	Tapausesimerkit

Taulukko 1: Kohtaavan verkkotekstin elementit (Rahikka 2013, 93).

Sosiaalipalveluiden vieminen verkkoon ei ole täysin ongelmaton ja huoleton. Suurin huolenaihe on tietosuojan turvaaminen verkossa. Palveluntarjoajien on otettava varmistettava, että asiakkaiden henkilökohtaiset tiedot sekä viestiliikenne on turvattu ja salattu. Esimerkiksi asiakaspalveluohjelmissa ei tule jakaa nimiä, henkilöturvattunnuksia tai muita asiakkaan tunnistetietoja, ellei sivuston salaus ole verkkopankkien tasoa. (Lastensuojelu ja some 2016; Aaltonen 2006, 283-284.) Internetiin julkaistaessa tekstiä tai kuvia ei voi koskaan tietää mihin eri sivustoille tietoa on jaettu tai mihin laitteisiin niitä on tallennettu. Nettiin kirjoitettaessa olisi hyvä pitää muistisääntönä se, että mitä tahansa julkaisee internetissä, täytyy varautua siihen, että julkaisua ei saa enää koskaan pois. (Lastensuojelu ja some 2016.)

Sosiaalityö on hyvin hienovaraisista ja herkkää työtä apua tarvitsevan asiakkaan ja työntekijän välillä. Avun piiriin hakeutuminen on voinut olla asiakkaalle jo suuren työn takana, joten työntekijän pääfokuksen olisi oltava aina asiakkaassa. Työntekijöiden riittävästä verkkotyöskentelyn koulutuksesta, toimivista ohjelmistoista ja asianmukaisesta IT-tuesta tulee huolehtia, jotta työntekijät voivat keskittyä olennaiseen, eli asiakastyöhön. Verkossa tapahtuvassa asiakastyössä huoleksi nousee kohtaamattomuuden ja väärin ymmärrettyjen keskustelujen mahdollisuus, siksi verkkotyöskentely olisi parhaimmillaan yhdessä kasvotusten tapahtuvan avun menetelmäparina tai matalan kynnyksen ensikontakti sosiaalityöhön, josta työntekijä voi

ohjata asiakasta tarvittaessa eteenpäin. (Aaltonen 2006, 279-291.) Sosiaalityöntekijöiden haastatteluissa työntekijät kokivat, ettei verkkotyöskentely kilpaile kasvokkain tehtävän sosiaalityön kanssa, vaan verkko on uusi palvelutarjontaa täydentävä työmuoto (Rahikka 2013, 81).

Sosiaalialan ammattilaiset ovat epäileväisiä virtuaalisten palveluiden toimivuuteen. Huonot kokemukset asiakastilanteiden dokumentointien julkaisuista sosiaaliseen mediaan, huonosti toimivat ohjelmat, koulutuksen puute ja pelko yksityisyyden suojan rikkomisesta ovat esimerkkejä syistä, jonka vuoksi osa työntekijöistä vastustaa verkkotyöskentelyä. Virtuaalinen ulottuvuus ja digitalisaatio ovat kuitenkin nykypäivää ja nettipohjaisia palveluita on otettu huomioon alalle kouluttavissa korkeakouluissa. (Lastensuojelu ja some 2016; Merilä 2016, 45.) Internet epäilyttää myös monia asiakkaita. Verkkopalvelut eivät tavoita kaikkia potentiaalisia asiakkaita, sillä kaikilla väestön jäsenillä ei ole mahdollisuutta tai taitoa löytää verkon avun piiriin. Internet on niin laaja ja osittain valvomaton verkko, että on liki mahdotonta valvoa kaikkia sivustoja ja avuntarjoajia. Vaarana on, että verkosta löytyy verkkopalveluita, joissa asiantuntijat eivät ole päteviä, palvelut tarjoavat virheellistä tai heikkolaatuista materiaalia ja ammattieettisyys peittyy taloudellisten etujen alle. (Aaltonen 2006, 280-282.)

#### 4.1 Univerkkovalmennus sosiaalialalla

Opinnäytetyön toimeksiantajayritys toimii sosiaalialan palveluja tarjoavana pienyrityksenä perhetyön ja ennaltaehkäisevän lastensuojelun kentällä. Sosiaalialan tavoitteena on ratkaista ihmisten elämäntilanteiden ongelmia ja lisätä hyvinvointia ja erityisesti perhetyön tavoitteena on auttaa ja tukea perheitä perheen omista tarpeista riippuen, niin että perheiden itsenäinen toimintakyky lisääntyy ja elämänhallinta paranee (Sosiaalityön maailmanlaajuinen määritelmä 2017; Rönkkö & Rytönen 2010, 27).

Vauvojen uniongelmat aiheuttavat ongelmia koko perheelle. Lapsi voi tarvita öisin uudelleen nukahtamiseen vanhemmiltaan apua useita kertoja yössä, joka uuvuttaa vanhempia. Lapsi voi heräilyistään huolimatta saada riittävän määrän unta, joka pitää hänet päivisin virkeänä, mutta vanhemmat uskomattomasta unen puutteen sietokyvystä huolimatta voivat pitkittyneessä tilanteessa uupua. Jatkuva univaje altistaa masennukselle, onnettomuuksille, riidoille ja jopa avioeroille. Lapsiperheiden uniongelmat tulee ottaa vakavasti ja unikoulua voidaan ajatella jopa ennaltaehkäisevänä lastensuojelutyönä. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2012, 8-9; Kuosmanen 2007, 465.) Vauvojen uniongelmia hoitaessa voidaan siis ajatella tukevansa kokonaisen perheen hyvinvointia (Paavola & Saarenpää-Heikkilä 2012).

#### 4.2 Verkkovalmentajan ammatillinen osaaminen

Univerkkovalmentaja on perhetyöntekijä, jonka tulee tiedostaa omat persoonalliset valmiudet, innovatiivisuuden valmiudet, vuorovaikutusosaamisensa, organisaatio- tai systeemiosaamisensa, prosessiosaamisensa sekä substanssi osaamisensa (Rönkkö & Rytönen. 2010: 283).

Persoonallisiin valmiuksiin kuuluu tietoisuus ja säätelytaidot omasta persoonastaan ja roolistaan työntekijänä, tunneälystä, itsetuntemuksesta ja itsetunnostaan, sensitiivisyydestään sekä empatiakyvystä (Vilén ym. 2010: 62-68). Koska perhetyössä työntekijä työskentelee oman persoonan kautta, on hyvin tärkeää tiedostaa kuka on ja miten toimii, jotta osaa tarkoituksenmukaisesti toimia halutulla tavalla. Jokainen perhetyöntekijä tekee siis työtään hieman eri tavalla, koska jokainen työntekijä on oma persoonansa. (Vantaan kaupungin perhetyöntekijä 2014.) Innovatiivisiin valmiuksiin kuuluu ongelmanratkaisukyky ja kyky nähdä erilaisia tilanteeseen sopivia vaihtoehtoja. Vuorovaikutusosaamiseen kuuluu yhteistyötaidot sekä dialogi- ja neuvottelutaidot. (Rönkkö & Rytönen. 2010: 283.) Organisaatio- tai systeemiosaamista perhetyöntekijä tarvitsee osatakseen ohjata asiakkaita juuri hänen kuntansa mukaisiin oikeisiin palveluihin ja tietääkseen miten missäkin tilanteessa kuuluu menetellä. Prosessiosaaminen on kykyä tarkastella asioita kauaskantoisesti. Ammatillaisen on nähtävä tilanne kokonaisuutena ja ryhdyttävä pienin, johdonmukaisin teoin helpottamaan perheen tilannetta, niin että prosessin edetessä ongelmat pienenevät tai poistuvat kokonaan. Substanssiosaaminen tarkoittaa sitä erityisosaamista, jota työssä tarvitaan, esimerkiksi univerkkovalmentajan tulee hallita teoria vauvojen unesta, ryhmän ohjaaminen sekä olla perillä virtuaalisen auttamisen mahdollisuuksista. (Rönkkö & Rytönen. 2010: 277-287; Vilén ym. 2010: 64-84.)

Univerkkovalmentaja on siis vauvojen unen asiantuntija, joka ohjaa vertaisryhmää verkossa. Internetissä olevat ryhmät eroavat liveryhmistä siinä, että kommunikaatiokeinona on verkossa vain kirjoitettu teksti. Kun kommunikaatiosta puuttuu non-verbaaliset viestit, voi syntyä väärintymmärryksiä. Varsinaista koulutusta verkkoryhmän ohjaukseen ei ole, joten verkkoryhmän ohjauksessa on sovellettava samoja periaatteita ja menettelyjä kuin liveryhmän ohjaamisessa. Verkkoryhmänohjaajan tehtäviä ovat esimerkiksi pelisääntöjen kertominen, esittelyjen pyytäminen, ongelmatilanteiden ratkaiseminen, aktiivinen vastaaminen ja hyvän ilmapiirin ylläpitäminen. (Huuskonen 2010, 79.) Ryhmän ohjaajan on ymmärrettävä tämän erityinen rooli sosiaalialan ammattilaisena vertaisryhmässä. Sosiaalialan ammattilaisen ja asiakkaan vuorovaikutuksella on merkittävä rooli asiakkaan kokemuksesta auttamisen laadusta ja tulokista. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 35.) Ryhmän lopettaminen on aivan yhtä tärkeää kuin ryhmän aloittaminen. Ryhmissä, joissa on tarjolla asiantuntijan apua, on asiantuntijan tehtävänä valmistaa ryhmää siihen, että he pärjäävät ja kykenevät jatamaan tavoitteitaan kohti myös itsenäisesti. (Helle 2002, 144.)

### 4.3 Valmennukseen soveltuvat sosiaalialan työmenetelmät

Perhetyössä käytetään monia eri menetelmiä, joiden avulla saadaan kartoitettua ja havainnollistettua perheen tilannetta. Tärkeimmät menetelmät ovat dialoginen keskustelu sekä ratkaisukeskeinen työote. (Perhetyö 2015.) Verkkovalmennuksessa on pyritty käyttämään niitä perhetyön menetelmiä, joita on mahdollista käyttää myös internetin välityksellä. Työmenetelmät verkkokurssiin valikoituivat sen mukaan, mitä menetelmiä yhteistyökumppani oli käyttänyt aiemmin uniluennoiltaan ja menetelmiä lisättiin täydentämään verkkovalmennusta kokonaisvaltaisemmaksi. Työmenetelmiksi valikoitui ratkaisukeskeisyys sekä vertaistuki. Näitä työmenetelmiä on selitetty seuraavaksi tarkemmin.

#### 4.3.1 Ratkaisukeskeinen työmuoto

Ratkaisukeskeisen toimintatavan heikkoudet ja vahvuudet puoltavat menetelmän toimivuutta oppinäytetyön kehittämiskohteen valmennustuotteessa. Heikkouksina voidaan pitää menetelmän yltiömyönteisen ilmapiirin asettavan asiakkaalle mielikuvat siitä, että häntä ei oteta vakavasti tai että ongelmanratkaisu tuntuu liian helpolta ollakseen totta. Ohjaaja saattaa sortua liialliseen auttamiseen tai osallisuuteen antamatta asiakkaalle tilaa ja mahdollisuutta löytää ratkaisun itse. Vahvuuksia toimintatavassa on sen yksinkertaisuus ja se, että työskentelyn voi aloittaa välittömästi ohjaajan ja asiakkaan kohdatessa. Vastuu muutoksesta on asiakkaalla, joka helpottaa verkon yli ohjaamista ja antaa asiakkaalle tunteen ja kokemuksen omasta kykeneväisyydestä. Työskentely on tavoitelähtöistä ja askeleittain etenevää, jolloin tuloksia syntyy nopeasti ja asiakaskin kykenee havaitsemaan muutokset konkreettisesti. Silloin kun tuloksia syntyy, niistä asiakas voi aina kiittää itseään. Ratkaisukeskeisydessä ei voi epäonnistua, voi vain korjata tulevaa tekemistä ja oppia virheistään. Ajattelutavan omaksuttuaan asiakas osaa ratkaista myös tulevia ongelmia, eikä jää riippuvaiseksi asiantuntijan tuesta. (Ratkaisukeskeinen työskentely 2016.)

Ratkaisukeskeisyys on 1970-luvulla alun perin terapiamaailmaan luotu toimintamalli, jossa keskitytään asiakkaan voimavaroihin sekä tuetaan ja luotetaan asiakkaan omaa kykyyn ja taitoon ratkaista ongelmat ja päästä tavoitteisiinsa. Ratkaisukeskeisydessä ei keskitytä ongelmiin vaan tulevaisuuteen ja resursseihin. Tänä päivänä ratkaisukeskeistä toimintatapaa hyödynnetään muussakin asiakastyössä, esimerkiksi valmennuksissa ja opetustilanteissa. Ratkaisukeskeisyys ei ole teoria eikä menetelmä, vaan ennemmin tapa kohdata asioita ja olla vuorovaikutuksessa. (Niemi-Pynttari 2013; Ratkaisukeskeinen työskentely 2016.)

Helle (2002, 124-135) on kirjoittanut 12 askelta ratkaisukeskeisyyden toimintaperiaatteisiin.

”Nämä askeleet ovat

1. asiakasohjautuvuus,
2. kunnioitus

3. luottamus asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin
4. vastuu asiakkaalla
5. tavoitteellisuus
6. toiveikkuuden ja myönteisen näkökulman etsiminen ja näkeminen
7. keskittyminen edistykseen, onnistumisiin, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin
8. käytetty kieli luo todellisuutta
9. muutos on väistämätön
10. myönteinen palaute ja ansionjako
11. yhteistyö perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja ajatusten vaihtoon
12. työntekijä tunnistaa muutosta luovia voimia ja vahvistaa niitä.”

Ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa ohjaajan rooli on olla tasavertainen ohjausprosessin asiantuntija ja asiakkaan rooli on olla oman elämänsä asiantuntija sekä päätöksentekijä. Tarkoituksena on, että asiantuntija rooli ei painoitu. Ratkaisukeskeisydessä ohjaajan on olennaista johdatella keskustelua ja auttaa asiakasta näkemään asioita eri näkökulmista. Ohjaajan tehtävänä on kysellä asiakkaalta kysymyksiä, jotka auttavat asiakasta hahmottamaan ongelmaa, resursseja, voimavaroja ja mahdollisuuksia. Tyypillisiä kysymyksiä, joilla ohjaaja saattaa asiakasta johdatella on esimerkiksi ”Miten olet aiemmin ratkaissut haastavat tilanteet?” tai ”Jos tapahtuisi ihme, miten ongelma ratkeaisi?” Ratkaisukeskeisyys on läheisesti yhteydessä voimavarakeskeisyyden kanssa, jonka yksi merkittävä lähtökohta on toivon herättäminen. (Helle 2002, 123-144; Niemi-Pynttari 2013.)

#### 4.3.2 Vertaistuki

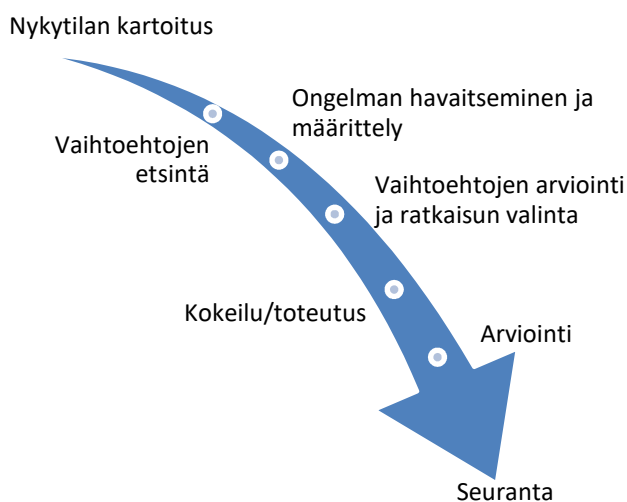
Vertaistoiminta on vasta 1990-luvun puolivälissä Suomeen rantautunut tukimuoto, jossa on tarkoituksena yhdistää saman kokemuksen tai sairauden kokeneet ihmiset jakamaan toisilleen tukea ja ymmärrystä. Vertaistoiminnassa jokainen osallistuja on kokemuksellinen asiantuntija ja sen arvoihin kuuluu tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistuki voi toteutua niin kahden keskisessä tapaamisessa kuin suuremmissa ryhmässä, kasvokkain tai internetin keskustelupalstoilla. Vertaistuki ei korvaa ammattiapua, sukulaisia tai ystäviä, mutta se täydentää tukiverkkoa tavalla, johon muut auttamistahot eivät kykene. Vertaistukiryhmä voi olla ryhmä ilman nimettyä ohjaajaa, jolloin jokainen ryhmäläinen on yhtä lailla vastuussa ryhmän toiminnasta, vertaisryhmässä voi olla vetäjä, joka on yksi ryhmäläisistä, mutta ottaa vastuulleen ryhmän toiminnan käynnistymisen ja toimimisen tai ryhmässä voi olla ammattilainen vetämässä ryhmää. Vertaistukiryhmissä pyritään usein ratkaisukeskeisyyteen, jolloin ryhmäläisten erillisiin tai yhteisiin ongelmiin etsitään yhdessä ratkaisuja. Vertaisryhmien etuja ovat sen välitön saatavuus, matalan kynnyksen avunsaanti, ilmaisuus, vapaaehtoisuus. (Laimio, A. & Karnell, S. 2010, 9-16.)

Vertaistuessa on tärkeää tulla ymmärretyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi ryhmäläisten keskuudessa ja tuntee, ettei ole yksin ongelmansa kanssa (Laimio, A. & Karnell, S. 2010, 11-13). Ryhmämuotoisessa vertaistukiryhmässä yksilö voi parhaassa tapauksessa jakaa ja vaihtaa kokemuksia, selkiyttää ja vahvistaa omaa identiteettiään, voimaantua, kokea yhteisöllisyyttä, saada uusia ystäviä ja löytää uusia toimintatapoja (Jyrkämä, O. 2010, 26).

Internetissä olevat vertaistukiryhmät tavoittavat jäseniä laajasti, sillä silloin eivät aikataululliset tai maantieteelliset seikat muodostu esteeksi. Internet on tuonut vertaistukiryhmät helpommin lähestyttäviksi ja löydettäviksi, sillä vertaistukiryhmät toimivat usein osana sosiaalista mediaa, jota ihmiset käyttävät omiin henkilökohtaisiin tarkoituksiinsakin. Internet on lisännyt vertaistukiryhmien määrää ja palveluntarjoajia runsaasti. (Huuskonen, P. 2010, 72-74.)

## 5 Tutkimusasetelma ja kohdeyrityksen esittely

Tämä opinnäytetyö oli kehittämistutkimus, jonka tavoitteena oli tutkia käytännön kokeilun avulla olisiko yhteistyökumppanin asiantuntijuus hyödynnettävissä uutena tuotteena verkossa olevissa vertaistukiryhmissä. Kehittämistutkimus eteni alla olevan kaavion mukaisesti. Menetelmän vahvuutena tutkimuksen tuloksena syntyi kehittämistuotos, joka vastaa käytännön tarpeisiin. (Kananen 2013, 33-39.)



Kuvio 1: Kehittämistutkimuksen kehittämissyklin vaiheet (Kananen 2015, 42).

Tämä opinnäytetyö oli yhden syklin pituinen tutkimus. Tutkimusongelmana oli, kuinka sosiaalialan pienyritys voisi tarjota internetissä asiantuntijan palveluitaan. Opinnäytetyön kehittämiskohteeksi oli valittu yrityksen univalmennuspalvelut. Yrittäjällä oli tarve saada yrityksen palveluita laajemmin asiakkaiden käyttöön internetin välityksellä, mutta haasteena oli yrittäjältä puuttuva kokemus verkkotuotteen luomisesta sekä verkossa työskentelystä. Tavoitteena

oli saada tutkimuskysymyksiin mahdollisimman realistinen vastaus kokoamalla ”syyskuun vauvat 2015” -ryhmän äideistä verkkovalmennuksesta kiinnostuneiden ryhmä ja testaamalla mahdollista uutta verkkovalmennustuotetta käytännössä. Mikäli verkkovalmennukselle olisi kysyntää ja kokeilu koettaisiin onnistuneeksi, oli opinnäytetyön tavoitteena luoda palautteiden perusteella yhteistyöyritykselle uusi univalmennusta tarjoava palvelu, joka olisi saatavilla kaikille halukkaille asiakkaille asuinpaikasta riippumatta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä voidaan ajatella olevan:

1. Ovatko pienten lasten vanhemmat kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta?
2. Miten tällainen verkkovalmennus voisi käytännössä toteutua?

Kehittämistutkimuksella ei ole omaa metodologiaa, vaan se on monimenetelmäinen tutkimusote, jossa hyödynnetään niitä tutkimusmenetelmiä, joilla saadaan ratkaisu tutkimusongelmaan. Kehittämistutkimuksessa kerätään aineistoa laadullisten ja määrällisten aineistonkeruumenetelmien avulla. Tyypillisiä laadullisia aineistonkeruumenetelmiä ovat dokumentit, havainnointi, haastattelut ja etnografiset tutkimukset ja määrällisten aineistonkeruumenetelmistä käytetään kyselyä. (Kananen 2015, 33-39, 76-99) Tähän opinnäytetyöhön kerättiin aineistoa opinnäytetyöntekijän osallistuvan havainnoinnin, yhteistyökumppanin puhelinhaastattelun ja demoryhmäläisten kyselylomakkeen avulla.

Laadullisen aineiston sisällön analyysi selventää ja selkeyttää aineistoa käsiteltävämpään muotoon (Eskola & Suoranta 1998, 138). Tämän opinnäytetyön aineistoa analysoitiin teemoittelulla, sillä se on erinomainen analysointitapa käytännön ongelmanratkaisuun (Eskola & Suoranta 1998, 179). Aineistoa voi tulkita teorialähtöisesti, aineistolähtöisesti tai molempien yhdistelmällä teoriasidonnaisesti (Kananen 2012, 93). Opinnäytetyön aineistoa tulkittiin teoriasidonnaisesti, sillä osa teoriasta oli ennalta odotettavissa ja kirjattu jo ennen aineiston keruuta raporttiin. Täydellisen teoriapohjan kirjoittaminen ennen aineiston keruuta oli kuitenkin mahdotonta, sillä täysin vastaavia tutkimuksia ei ole aiemmin tehty ja aineistosta nousi uusia teoria-aiheita esille.

Työn teoreettinen viitekehys käsittelee kehittämistyötä, vauvojen unta ja sosiaalialan tarjoamien tukimuotojen sopivuutta verkkovalmennuksen tukimuodoiksi. Ennen käytännön tutkimusta teoriapohja selvensi käsitteitä vauvojen uniongelmista, unikouluista, virtuaalisesta auttamisesta, ryhmän ohjaamisesta ja vertaistuesta. Aineiston analysointivaiheessa teoria täydentyi perhetyöntekijän asiantuntijuuden ja ratkaisukeskeisen työmuodon käsitteillä.

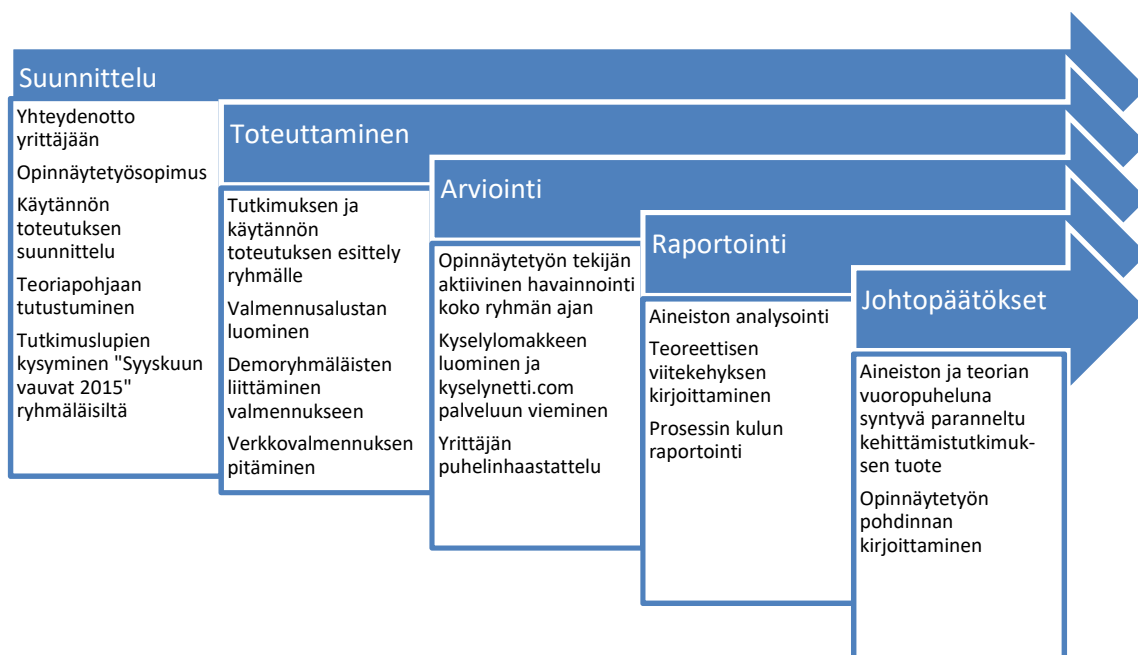
Kehittämistutkimuksen luotettavuustarkastelu on tehtävä niiden menetelmien ja metodien mukaan mitä tutkimuksessa on käytetty. Kehittämistutkimuksen onnistumista arvioi lopputuotoksena syntynyt tuote ja sen toimivuus. (Kananen 2015, 111.) Laadullisen tutkimusotteen luotettavuuden kriteerinä voidaan pitää mahdollisimman realistisista, yksiselitteistä ja tarkkaa tutkimustekstiä (Eskola & Suoranta 1998, 209-230). Tämän tutkimuksen luotettavuus taatiin vahvistamalla tutkimus yhteistyökumppanilla ennen tutkimuksen julkaisemista, riittävällä dokumentaatiolla ja tutkimusjoukon harkitulla otannalla sekä täydellisellä vastausprosentilla.

Opinnäytetyön toimeksiantaja- ja yhteistyökumppani on pienyritys, joka on perustettu elokuussa 2014. Yritys täydentää kuntien tarjoamaa sosiaalityötä tukemalla perheiden hyvinvointia tarjoamalla voimaannuttavia hyvinvointipalveluita. Yritystä pyörittää yksityisyrittäjä, jolla on monipuolinen koulutus ja työkokemus: sosionomi, toimintaterapeutti, ratkaisukeskeinen valmentaja, mindfulness-ohjaaja, lasten tunnetaito - ohjaaja, erilaisten lapsi- ja perheliikuntojen ohjaaja, vauva- ja taaperosirkuksen ohjaaja, vauva- ja satuhieronnan ohjaaja, aarre-karttaohjaaja, depressiokouluohjaaja ja Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmien ohjaaja. Työkokemusta yrittäjällä on vuodesta 1993 alkaen lastentarhanopettajana, erityislastentarhanopettajana, lasten harrasteryhmien ohjaajana ja neuvolan perhetyöntekijänä. (Mäkelä, 2016.)

Yritys syntyi yrittäjän tarpeesta jatkaa aiemmin tekemäänsä työtä inhimillisemmin sekä itseään, että asiakkaitaan kohtaan. Julkisella kuntasektorilla ei ole yrittäjän mukaan riittävästi aikaa tehdä työtä laadukkaasti, jolloin kaikki osapuolet kärsivät. Oman yrityksensä kautta hän tarjoaa samanlaisia palveluja kuin aiemmin kunnalla työskennelleenä. Yrittäjä pitää tärkeänä asiana pitää huolta itsestään, jolloin hänellä riittää voimavaroja pitää hyvää huolta asiakkaitaan. (Mäkelä, 2015.) Yrittäjä on kiinnostunut pysymään ajan hermolla ja kehittämään yritystään jatkuvasti. Yrittäjä oli välittömästi kiinnostunut yhteistyöstä opinnäytetyön parissa ja valmis kokeilemaan uutta aluevaltausta viemällä aiemmin tarjoamia palveluita verkkoon. Yrittäjän aktiivisuudesta kertoo myös hänen jatkuva halunsa kehittyä työssään erilaisten uusien koulutusten ja kurssien avulla (Mäkelä 2016).

## 6 Yökukkujasta nukkujaksi -verkkovalmennustuotteen prosessi

Tässä luvussa on kuvattu opinnäytetyön käytännön osuuden prosessia. Yökukkujasta nukkujaksi -verkkovalmennuksen kehittämisprosessi on alkanut heinäkuussa 2016 ja päättynyt maaliskuussa 2017. Prosessi eteni hitaasti, mutta varmasti.



Kuvio 2: Verkkovalmennustuotteen synty

### 6.1 Demoryhmän suunnittelu

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat ”onko pienten lasten uneen keskittyvälle verkkovalmennukselle kysyntää ja miten tällainen verkkovalmennus voisi käytännössä toteutua?” Tarjosin yhteistyökumppanille neljää eri vaihtoehtoa, joilla tutkimuskysymykseen voisi saada vastauksen ”syyskuun vauvat 2015” vertaistukiryhmän äideiltä.

Vaihtoehto A: kerätään lista kysymyksistä, joita ryhmäläiset haluavat kysyä asiantuntijalta ja asiantuntija vastaa. Kerätään palaute osallistujilta.

Vaihtoehto B: perustetaan demoryhmä, joka toimisi samalla tavalla kuin yrityksen maksullinen vertaistukiryhmä toimisi. Osallistujiksi tulisi kaikki vapaaehtoiset äidit ”syyskuun vauvat 2015”-ryhmästä ja ryhmä olisi aktiivinen ennalta määritellyn ajan, jolloin konsultaatiota olisi tarjolla. Havainnoidaan demoryhmää ja kerätään palaute osallistujilta sekä yrittäjältä.

Vaihtoehto C: luon kyselyn vertaistukiryhmän äideille, jossa kysytään olisivatko he kiinnostuneita maksullisesta vertaistukiryhmästä, jossa tarjotaan konsultaatiota uniongelmiin. Mitä hyötyjä ja ongelmia he ajattelisivat tällaisessa vertaistukiryhmässä olevan sekä mitä he olisivat valmiita maksamaan kyseisestä palvelusta?

Vaihtoehto D: jotain muuta?

Yrittäjä valitsi vaihtoehdon B, jossa pääsee konkreettisesti kokeilemaan sekä osallistujien, että yrittäjän näkökulmasta minimaalisilla riskeillä toimisiko maksullinen vertaistukiryhmä verkossa.

Kysyin ”syyskuun vauvat 2015” -ryhmäläisiltä luvan käyttää ryhmää hyödykseni opinnäytetyössä heti prosessin alkuvaiheessa. Tiesin tarjotessani verkkovalmennusmahdollisuutta ryhmäläisille sen olevan mielenkiintoa herättävä, sillä uniasioista keskusteltiin ryhmässä lähes päivittäin. Olin kuitenkin positiivisesti yllättynyt, sillä yli puolet ryhmäläisistä (51,7%) ottivat osaa demoryhmään. Demoryhmä koostui 30 vapaaehtoisesta ”syyskuun vauvat 2015” -ryhmän äidistä. Demoryhmän kokoa ei rajattu etukäteen, vaan kaikilla 58 äidillä oli samanlainen oikeus osallistua ryhmään. Ryhmään osallistuminen oli ilmaista, mutta osallistumisen ehtoina olivat aktiivinen osallistuminen ja palautelomakkeeseen vastaaminen. Jokaisella ryhmään osallistuneella olivat omat henkilökohtaiset lähtökohdat, tavoitteet ja intressit ryhmään osallistumiseen. Toiset olivat uteliaina taustalla hakemassa vinkkiä tai vahvistusta jo omaan toimivaan perhetilanteeseen, kun taas toiset olivat jo jaksamisen äärirajoilla hakemassa akuuttia muutosta.

Demoryhmän aikataulu ja sisältö määritettiin yhdessä yrittäjän kanssa. Ajatuksena oli, että ryhmäläiset saisivat alussa tiiviin luentoa vastaavan infopakettien videoiden, blogitekstien ja ryhmään kirjoitettujen tervetulo viestien välityksellä vauvojen unesta, jonka jälkeen ryhmäläiset voisivat esittää omia kysymyksiään ja selittää heidän henkilökohtaisia pulmiaan. Asiantuntija vastaisi päivittäin osallistujien kysymyksiin ja tarkkailisi tarvitaanko lisää yleistä infoa vai riittääkö henkilökohtainen vastailu ja tuki. Vertaistuki nousisi jopa yhtä tärkeäksi tukimuodoksi, kuin asiantuntijan jakama tuki, joten kaikki kysymykset ja vastaukset ovat nähtävissä kaikille osallistujille. Ryhmäläisiä tuettaisiin aktiiviseen kannustamiseen ja vertaisneuvojen jakamiseen. Demoryhmän pituus olisi oltava riittävän pitkä, jotta halukkaat ehtivät saada jo jonkinlaisia tuloksia unimuutosten myötä aikaan, mutta riittävän lyhyt ja tiivis, jotta ryhmäläiset jaksavat olla aktiivisia koko valmennuksen ajan.

Päädymme tarjoamaan kahdeksan päivän unikonsultaatioon keskittyvää verkkovalmennusta ajalla 15-19.8 ja 22-24.8. Verkkovalmennus toteutettiin siis puolentoista viikon ajan arkipäivinä. Ryhmäläisille kerrottiin valmennuksen olevan demoryhmä, jossa tarkoituksena on selvittää tulisiko verkkovalmennuksesta toimiva tuote yritykselle ja saada osallistujilta rehellistä palautetta sekä parantamisehdotuksia.

Valmennuksen alustaksi valittiin Facebook sen helppouden vuoksi. Verkkovalmennuksen olisi tarkoitus olla mahdollisimman helposti saatavilla ja nopea käyttää. Tutkimuksen mukaan 56% suomalaisista käyttää Facebookia (Mättö 2015). Vanhemmat ovat muutenkin aktiivisia sosiaalisessa mediassa, joten verkkovalmennukseen osallistuminen olisi yhtä arkipäiväistä, kuin mikä tahansa muu kontaktien ylläpito Facebookissa. Facebookin ryhmässä toimiminen oli tuttua yrittäjälle, opinnäytetyön tekijälle sekä osallistujille. Facebookin ryhmä on mahdollista laittaa salaiseksi sekä suljetuksi, jolloin ryhmän ulkopuoliset eivät löydä ryhmää eikä ryhmään voi liittyä ilman erillistä kutsua.

Oma osuuteni opinnäytetyön tekijänä oli avustaa yrittäjää ideoimaan ja toteuttamaan verkkovalmennuksen demoryhmä. Roolini on toimia esimerkkinä siitä, millaisiin tuloksiin voi päästä noudattamalla asiantuntijan ohjeita, tsemptata muita, toimia vertaisneuvojana ja avustaa yrittäjää kaikin tavoin, miten hän kokee apua tarvitsevan.

## 6.2 Demoryhmän toteutuminen

Kaikki 30 osallistujaa lisättiin päivää ennen verkkovalmennuksen alkua Facebook-ryhmään. Ryhmässä oli odottamassa kiinnitettynä julkaisuna yrittäjän esittelyvideo, jossa hän kertoi itsestään, omasta unitaustasta, yrityksestään ja alkavasta verkkovalmennuksesta. Esittelyvideon lisäksi esillä oli 10 minuutin univideo, jossa yrittäjä kertoo vauvojen unesta, unisykleistä, uniassosiaatioista ja hyvää yöunta edistävästä tekijöistä. Videoiden lisäksi yrittäjä jakoi kirjoittamansa blogin kirjoituksia otsikoilla ”mikä on unikoulu?”, ”millaisia unikouluja on olemassa?”, ”univinkkejä”, ”hellystankkaus osana iltarutiinia” ja ”mitä hyötyä voi olla unilusta”. Ryhmäläiset olivat selkeästi innostuneita tulevasta verkkovalmennuksesta, sillä osallistujat olivat jo tutustuneet infopakettiin ja aloittaneet keskusteluja saman tien heidän päästyään ryhmään ennen ryhmän varsinaista aloituspäivää.

Ryhmän virallisesti alettua maanantaina 15.8 ryhmäläiset kirjoittivat kukin oman aloituksen ryhmän seinälle, jossa esittäytyivät, kertoivat kommenttejaan alun infopaketista ja omista tavoitteistaan sekä ongelmistaan. Asiantuntijana yrittäjä kävi vastaamassa jokaisen aloitukseen kysyen tarkentavia kysymyksiä, antaen neuvoja ja tsempten. Ryhmäläiset osasivat etsiä itsenäisesti omia ongelmakohtiaan alun infopaketista ja kehuivat kattavaa sekä loogista uni-teoriaa. Vanhemmat kyselivät eniten siitä, miten lasta voi opettaa nukahtamaan itse ja kokeivat tiedon vauvan itkusta ja sen tarkoituksesta erityisen hyödylliseksi. Vanhemmat innostuivat kokeilemaan unimuutoksia jo ensimmäisenä iltana. Yrittäjä vastasi ryhmäläisten tarpeeseen saada selkeät ohjeet lapsen itsesäätelyn vahvistamiseen ja itseksensä nukahtamisen opettamiseen tekemällä näistä aiheista erillisen informatiivisen videon. Yrittäjä sai alusta asti kiitosta lempeästä, inhimillisestä, informatiivisesta ja tsemppaavasta tavasta vastata viesteihin.

### Esimerkkejä yrittäjän vastauksista

”Itkusta. Itku merkitsee eri asioita. Itku voi merkitä sitä, että lasta harmittaa, ettei hän saa unta. Itku voi merkitä sitä, että lapsi ei ollenkaan ymmärrä, miksi hänelle tuttua nukahtamistapaa mennään muuttamaan. Tai itku voi tarkoittaa, että nyt hän tarvitsee apua ja tukea nukahtamiseen. Tai itku voi tarkoittaa sitä, ettei hän kestä enää. On tärkeä tunnistaa nämä erilaiset itkut, sillä niihin vaste on erilainen. Itkua voi alussa kuulostella, millaista se on ja miten siihen pitäisi vastata. Kaikki itku ei ole hätäitkua vaan se voi olla myös harmistusta siitä, että nyt ollaan tekemässä eri tavoin kuin aikaisemmin. Vanhemmat voivat

myös opettaa lapsen hätäntymään tai rauhoittumaan oman suhtautumisensa avulla. Jos vanhempi on itse hätäinen ja paniikissa vauvan itkusta, niin lapsikin hätäntyy. Jos vanhempi pysyy itse rauhallisena ja varmana, lapsikin voi olla varma, ettei tämä tilanne olekaan kamala. Se pitää muistaa, ettei lempeä uni-koulu, jossa itkulle tarjotaan vaste esim. silittelyllä tai syliin nostamisella, traumatisoi ketään lasta eikä se ole huudattamista.”

”Kaikessa kannattaa aina miettiä, onko tapani johdonmukainen ja mitä se tapa opettaa lapselle?”

”Minä lähdän aina siitä, että jos se on perheelle itselleen ok, niin sitten se on ok. Jos tapa ei häiritse ketään, niin sitten tapaa voi jatkaa. Mutta jos tavassa on jotain perhettä tai itseä häiritsevää, niin sitten sitä kannattaa alkaa muuttaa. Voisin kuitenkin suosituksena sanoa, että pyrkimys olisi ainakin vähitellen sitä kohti, että lapsi nukahtaisi myös itsekseen.”

”Ei kannata miettiä säälin (vaikka tasan tarkkaan ymmärrän senkin tunteen) kautta vaan sen kautta, miten ihanaa on myös lapselle, että hän oppii itsekseen nukahtamisen taidon. Se on valtavan tärkeä ja hyvä taito lapselle ja siitä on vielä paljon hyötyä sekä hänelle itselleen, että teille vanhemmille.”

Aloitusviestien jälkeen ryhmäläiset alkoivat kirjoittaa raportointiviestejä ryhmän seinälle, jossa he kertoivat unimuutosten etenemisestä. Tässä kohtaa valmennusta vertaistuki nousi tärkeäksi elementiksi, jossa läheteltiin tsempejä, onniteltiin onnistumisista ja harmiteltiin takaiskuja. Yrittäjä vastasi jokaiseen viestiin, johon hänellä oli neuvottavaa tai mikäli viestissä oli hänelle osoitettu kysymys. Hänellä oli myös tärkeä osuus tsemppaamisessa ja ryhmän motivoinnissa unimuutoksiin. Asiantuntijana hän tarjosi erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja, ideoita ja ajatuksia, joista vanhemmat saivat valita itselleen mieluisimpia toimintatapoja. Ryhmäläiset kyselivät apua omiin tilanteisiinsa, esimerkiksi kysymyksillä ”kuinka toimin, kun lapseni nousee jatkuvasti seisomaan pinnasängyn laitoja vasten eikä osoita mitään merkkejä nukahtamisesta” tai ”miten voin rauhoittaa lastani, joka huutaa sydäntä särkevästi”. Ryhmäläiset osoittivat kysymyksiä myös toisille vertaisille ja hakivat vertaistukea toisistaan. Unimuutokset voivat herättää vanhemmissa epävarmuutta ja epäuskoa onnistumisen suhteen, mutta kuullessaan toisten onnistumisista ja toisaalta myös takapakeista, herää heillä usko omaankin tekemiseen.

Vaikka ryhmäläiset saivat kaikki saman alkuinfon ja lukivat toistensa tapauksia ja niiden vastauksia, tarvitsivat he henkilökohtaista neuvoa juuri heidän tapaukseen, vaikka asiantuntijan vastaus olisi ollut identtinen kuin toiselle ryhmäläiselle. Asiantuntijan tehtävä tällaisessa

verkkovalmennuksessa on siis toistaa alkuinfon asioita monilta eri kantilta tarkasteltuna, kertoa eri vertauskuvia, valaa uskoa, kehua onnistumisista, etsiä ongelmakohtiin ratkaisua ja tsemjata vanhempia vaikeiden hetkien yli.

”Musta tuntuu että myö junnataan tai jopa otetaan takapakkia. Yöllä käyn vieläkin miljoonasti auttamassa tuttua tai kippaamassa nurin. Ja nukahtaminen ei kyl oo helpottunu illallakaan yhtään. Miten työ muut nyt siis toimitte? Vääntäkää rautalangasta!” Ryhmäläinen A

”Miten toimia kun kuuntelee yöllä vauvan herättyä omassa huoneessaan itkua ja itku kuulostaa valittavalta muttei hätäitkulta. Pitääkö paikalle mennä vai voiko vaan kuunnella niin kauan että lakkaa? Miten ootte toimintu?” Ryhmäläinen B

”Vertaistuki on tullut todella tarpeeseen. On ollut ”helpottava” lukea, että muillakin esim. kurotellaan äitiä sängystä itkien. Vain toinen saman kokenut tietää, kuinka vaikea ja ristiriitaisia tunteita herättävä kyseinen tilanne voi olla. On tuntunut niin pahalta olla ottamatta lasta syliin ja kuunnella toisen protestointia. Minulle on ollut tärkeää muistaa, ettei lapsi saa traumaajoja ym., kun olen itse läsnä ja lohduttamassa & auttamassa muutokseen sopeutumisessa sekä se, että lapsi vain protestoi itselleen tutun ja mukavankin asian muuttumista.” Ryhmäläinen C

Havaitsimme noin ryhmän puolivälissä, että alkuhuumassa ryhmäsääntöjen luominen ja läpikäynti oli unohtunut. Ryhmä oli sinänsä poikkeuksellinen, sillä ryhmän jäsenet olivat toisilleen entuudestaan tuttuja ja ryhmässä ei ollut odotettavissa minkäänlaisia konflikteja tai epäselvyyksiä eikä varsinaista tutustumisvaihetta ryhmäläisten välillä ollut. Ryhmäsäännöt ovat kuitenkin tärkeää luoda aina ihmisten muodostuessa uudeksi ryhmäksi riippumatta siitä, ovatko he toisilleen tuttuja vai eivät. Loimme yrittäjän kanssa ryhmän säännöt, jotka koostin kuvakäsittelyohjelmalla taulumaiseksi jpg-tiedostoksi. Ryhmäsäännöt laitettiin ryhmään näkyville ja pyydettiin ryhmäläisiltä palautetta ja kuittausta heidän luettuaan säännöt läpi. Parannusehdotuksia ei tullut ja säännöt koettiin ryhmään sopiviksi.



Kuva 2: Ryhmäsäännöt

Toisen eli viimeisen valmennusviikon alkaessa ryhmäläiset alkoivat jo selkeästi lopettelemaan verkkovalmennusta ja raportoimaan muutosta ja kiittelemään sekä minua valmennuksen mahdollistajana, että yrittäjää asiantuntijuudesta. Osalla ei haluttuja muutoksia yrityksistä huolimatta ollut tullut ja syitä harmiteltiin: sairasteluja, reissuja, lipsumisia ja tietämättömyyttä siitä, miten voisi toimia toisin.

Kolme päivää ennen verkkovalmennuksen loppumista eräs ryhmäläinen surkutteli verkkovalmennuksen päättymistä ja ehdotti, että pidettäisiin vielä jonkun ajan kuluttua yksi päivä, jolloin olisi mahdollisuus saada yrittäjän apuja ja vinkkejä. Arvioimme kuulumispäivän tarvetta yrittäjän kanssa yksityisviesteillä ja sovimme maanantain 5.9 olevan valmennuksen viimeinen aktiivinen kuulumispäivä. Ryhmäläisille jäi valmennuksen loputtua 12 päivää aikaa testata valmennuksessa opittuja metodeja ennen kuulumispäivää.

Jotkut ryhmäläiset kyselivät jo esittelyteksteissään apua vanhempien lastensa nukahtamisongelmiin. Päätimme keskittyä verkkovalmennuksessa nimenomaan vauvojen uniongelmiin, mutta mikäli verkkovalmennuksen loputtua ei vauvojen unesta olisi enää kyseltävää, niin yrittäjä vastaisi myös isompien lasten uniin koskeviin kysymyksiin. Valmennuksen viimeisinä päivinä osallistujat eivät olleet enää niin aktiivisia, joten kahtena viimeisenä päivänä vastaan otettiin kysymyksiä, jotka koskivat vanhempien lasten unia, mutta kysymyksiä tuli vain muutamia.

Valmennuksen viimeinen virallinen päivä ennen kuulumispäivää tuli nopeasti ja meinasi monelta jäädä huomaamatta. Sekä minä ryhmän ylläpitäjänä, että yrittäjä informoimme jatko-

ohjeita ryhmäläisille ja muistutimme tulevasta kuulumispäivästä. Kuulumispäivän lähestyessä osallistujat päivittivät ryhmään mitä on tapahtunut lähtötilanteesta tähän päivään. Suurin osa raportoi yöunien parantuneen ja ryhmäläiset kiittivät valmennuksen järjestämistä vuolaasti. Lisäkysymyksiäkin esitettiin ja erityisesti varmistettiin aiemmin saatuja neuvoja ja haettiin vahvistusta siihen, että ryhmäläiset toimivat oikein. Ryhmän päätteeksi minä sekä yrittäjä ja oimme ryhmässä kiitosviestit ja minä informoin tulevasta kyselylomakkeen täyttämisestä.

### 6.3 Demoryhmän arviointi

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat ”onko pienten lasten uneen keskittyvälle verkkovalmennukselle kysyntää ja miten tällainen verkkovalmennus voisi käytännössä toteutua?”. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastausta perustamalla demoryhmä, jonka tarkoitus oli osoittaa toimisiko verkkovalmennus käytännössä vai ei. Demoryhmä suunniteltiin niin, että se palvelisi mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeita ja olisi järkevästi toteutettavissa yrittäjälle. Demoryhmässä käytiin arvioivaa keskustelua jo valmennuksen aikana sekä asiantuntijan että ryhmäläisten toimesta.

”Tää on kyllä ihan huippukokeilu. Vaikka tuntuu, että eihän käytännössä olla muutettu paljoakaan toimintatapoja niin koko meidän unille käyminen on muuttunut kuin taikaiskusta! Jotenkin uskon, että täältä saatu varmuus ja tsemppihenki välittyy siihen vauvaankin ja hällä on turvallinen olo nukahtaa kun äiti tietää mitä tekee eikä ole pyörtämässä päätöksiään heti :D”

-Ryhmäläinen A

”3. nukutus! 6 MINUUTTIA ja hän nukkuu itse hakemaansa unta!! 🤫🤫 eilen tosiaan 1h 5min ja nyt jo ”pikkuisen” paljon nopeampaa!”

-Ryhmäläinen B

”Ilta nro 2 ihan mieletöntä! Ilta puuro-pesu-yökkäri-maito-iltasatu-2unilaulua-poishuoneesta ja se nukkuu! Molemmat nukkuu! Ilman yhtään itkua!”

-Ryhmäläinen C

”Hei! Tosi hienoa, kun niin moni teistä on lähtenyt kokeilemaan uusia toimintatapoja. On tuntunut mahtavalta lukea täältä onnistumisistanne. Millaisia ajatuksia olette saaneet videoistani ja blogiteksteistäni? Onko niissä tullut jotain uutta teille? Mikä tieto on ollut hyödyksi?”

- Yrittäjä

Verkkovalmennusta arvioitiin valmennuksen aikana opinnäytetyöntekijän aktiivisella havainnoinnilla ja valmennuksen päätyttyä yrittäjän puhelinhaastattelulla sekä ryhmäläisille suunnatulla kyselylomakkeella.

### 6.3.1 Kyselylomake ryhmäläisille

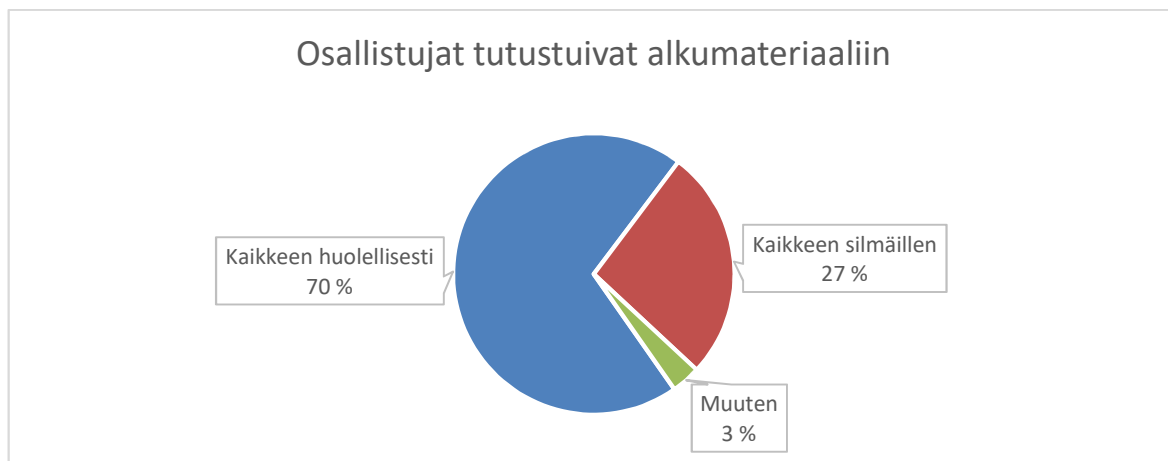
Palaute kerättiin ryhmäläisiltä välittömästi demoryhmän päätteeksi kyselynetti.com -palvelun avulla. Palautekyselylomakkeessa oli 21 kysymystä, joista 15 oli suljettuja ja 6 avoimia kysymyksiä. Vastausaikaa oli 10 päivää, jonka aikana kaikki 30 osallistujaa vastasivat kyselyyn. Kyselyyn vastaajat kertoivat vastaamisen olleen helppoa mobiililaitteella ja vastauksen kestäneen noin 15 minuuttia. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa osallistujien tyytyväisyys verkkovalmennukseen ja kerätä osallistujilta tietoa valmennuksen tuotteistamisen edesauttamiseksi. Kyselylomake on opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Kyselylomake tulee suunnitella huolellisesti, jotta kyselylomakkeen toimimattomuus ei vääristä tutkimustuloksia. Hyvän kyselylomakkeen tunnuspiirteitä on esimerkiksi yksiselitteiset ja loogisesti asetetut kysymykset, selkeä vastausohje, harkittu pituus ja vastaajat kokevat kyselyn mielekkääksi vastata. (Heikkilä 2004, 47-48.)

### 6.3.2 Kyselylomakkeen tulokset

Kysely alkoi neljällä alkutilannetta ja motivaatiota kartoittavalla kysymyksellä. Kaikki osallistujat kokivat saaneensa etukäteen riittävästi tietoa verkkovalmennuksesta ja kysyttäessä mikä sai ryhmäläiset osallistumaan pienten lasten uneen keskittyvään verkkovalmennukseen, nousivat teemat vauvan yöunien parantaminen, koko perheen jaksaminen ja voimavarat, uteliaisuus sekä ajankohdan sopivuus lähes kaikilla vastaajilla esille. Myös vertaistuen mahdollisuus, asiantuntijan neuvot, faktatieto unesta, pieni tuki yksittäiseen ongelmaan, opinnäytetyössä auttaminen sekä verkkovalmennuksen kehittäminen mainittiin syiksi osallistua demoryhmään.

Osallistujat nimesivät keskenään hyvin samanlaisia tavoitteita verkkovalmennukselle: yösyötöjen lopetus, paremmat yöunet, vauvan itsekseen nukahtamisen opetus ja uuden tiedon oppiminen vauvojen unesta, unikouluista sekä toivomus neuvoista ja keinoista, joita voi kokeilla omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhtä osallistujaa lukuun ottamatta kaikki saivat riittävästi tietoa valmennuksen tavoitteista, aikataulusta sekä etenemisestä. Osallistuja, joka ei saanut riittävästi tietoa valmennuksen etenemisestä vastasi, että olisi kaivannut aktiivisempaa valmentajaa (asiantuntijaa), joka vetäisi valmennusta eteenpäin.

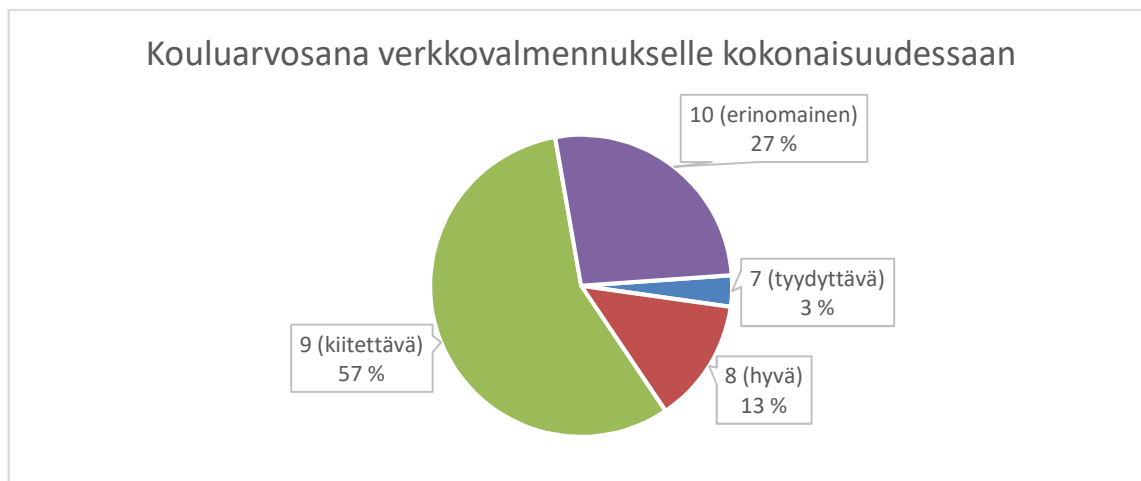


Taulukko 2: Aloituspäätteen tutustuminen



Taulukko 3: Osallistujien osallistumismahdollisuus

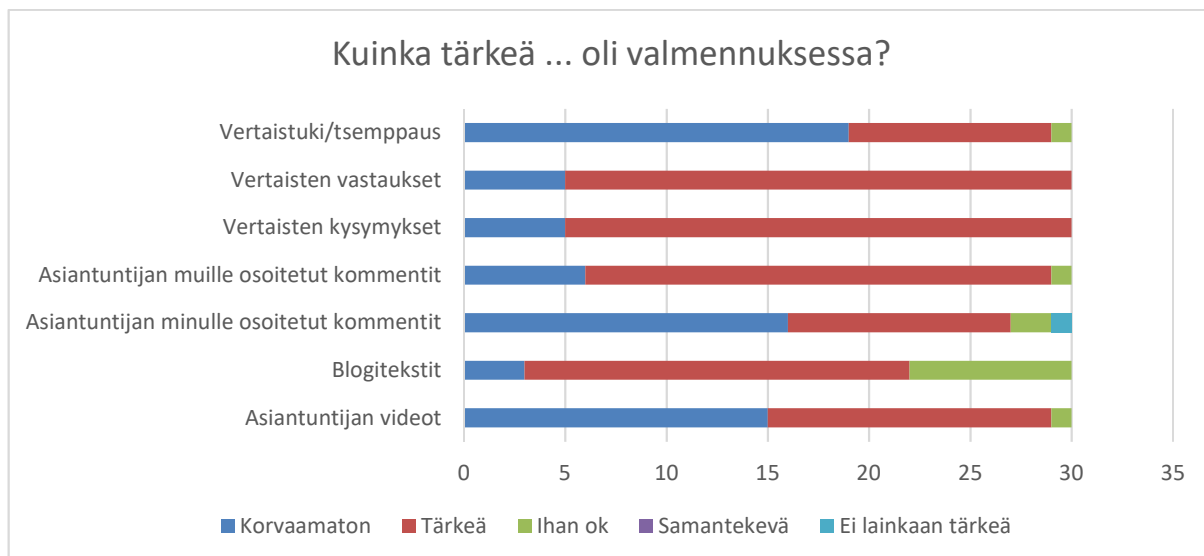
Jotta tiedettäisiin voiko osallistujien kokemuksia arvioida luotettavina tutkimustuloksina ryhmästä, on tärkeää selvittää, kuinka perusteellisesti osallistujat tutustuivat asiantuntijan jakamaan aloitusmateriaaliin ja pystyivätkö he osallistumaan verkkovalmennukseen haluamallaan tavalla. Tuloksista tuli ilmi, että valtaosa (70%) vastaajista perehtyi alussa jaettuun videoihin sekä blogiteksteihin huolellisesti. Hieman alle kolmasosa (27%) silmäili materiaalin läpi ja osallistuja, joka vastasi ”muuten” kertoi katsoneensa videot useaan kertaan, mutta silmäileensä muut ohjemateriaalit läpi. Kysymykseen osallistujien osallistumismahdollisuuksista tuli vastauksissa suurempi hajonta. Suurin osa (60%) pystyi osallistumaan riittävän aktiivisesti verkkovalmennukseen, lähes kolmasosa (27%) jotenkuten ja neljä osallistujaa (13%) ei pystynyt osallistumaan niin aktiivisesti kuin olisi halunnut. Kaikilla osallistujilla oli samanlainen käsitys siitä, millainen verkkovalmennus tulisi olemaan, sillä kaikki vastasivat verkkovalmennuksen vastaavan heidän odotuksiaan.



Taulukko 4: Valmennuksen kokonaisarvosana

Kaiken kaikkiaan valmennuksen demoryhmä piti valmennusta onnistuneena. 60% osallistujista vastasi omien tavoitteiden täyttyneen verkkovalmennuksen suhteen. 40% vastaajista vastasi omien tavoitteiden täyttyneen osittain. Vastauslomakkeiden analysoinnissa ei löytynyt selviä syitä, miksi kaikki osallistujat eivät päässeet tavoitteisiinsa. Mielenpitoet valmennuksesta olivat yhtä hajanevaiset niiden kesken, jotka olivat päässeet tavoitteisiinsa. Kokonaisarvosanaksi keskiarvon perusteella valmennuskurssi sai kiitettävän (9). Huonoin annettu arvosana kurssille oli 7 ja paras 10.

Seuraavassa taulukossa on esiteltyä suurimmat hyödyt, joita osallistujat kokivat saaneensa verkkovalmennuksesta. Niitä olivat omiin tavoitteisiin pääsy, teorian tieto vauvojen unesta sekä vinkit unen parantamiseen, henkilökohtaiset vastaukset ja tuki sekä rohkaisu muutoksessa. Osallistujat kiittelivät reaaliaikaisia, nopeita vastauksia, vertaistukea, uskon valamista sekä asiantuntijan tuomaa varmuutta unikouluun. Kyselylomakkeessa pyydettiin osallistujia arvioimaan, kuinka tärkeiksi he kokivat valmennuksen eri tukimuodot. Taulukosta on nähtävissä, että kaikki valmennuksen osa-alueet koettiin tärkeiksi. Suurin osa osallistujista koki vertaistuen, asiantuntijan henkilökohtaiset kommentit sekä videot korvaamattomiksi.



Taulukko 5: Valmennuksen eri tukimuotojen arviointi

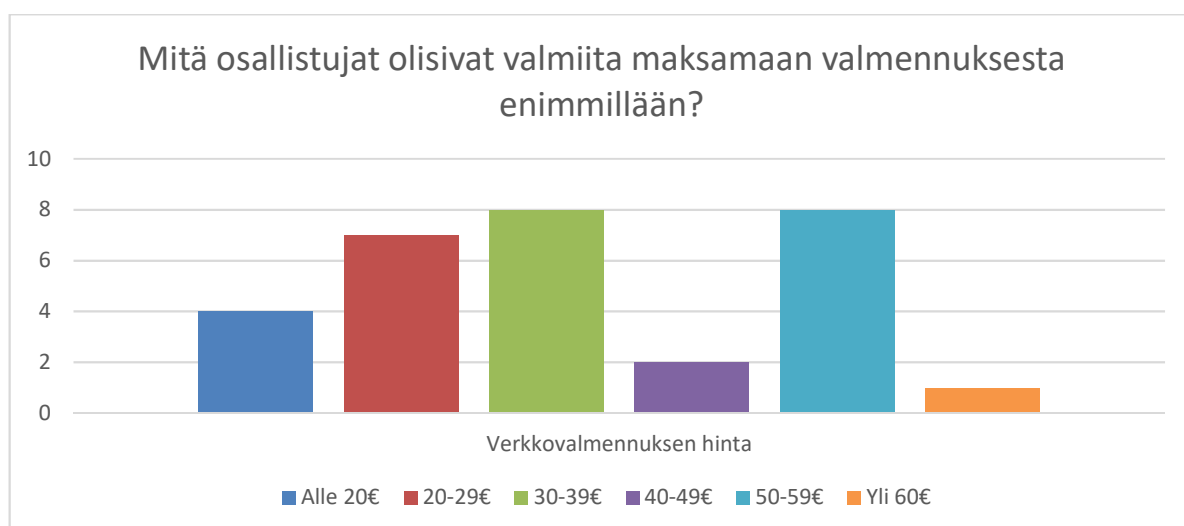
Osallistujia pyydettiin arvioimaan valmennuksen resursseja. Demoryhmässä oli 30 osallistujaa, joista 26 (86,7%) koki ryhmäkoon sopivaksi ja neljä (13,3%) liian suureksi. Demoryhmässä oli kahdeksan konsultaatiota tarjolla olevaa arkipäivää kymmenen päivän ajalla. 60% osallistujista koki valmennuksen pituuden sopivaksi, kun taas 40% liian lyhyeksi. Vastajat, jotka kokivat valmennuksen liian lyhyeksi, perustelivat vastaustaan sillä, että lapsiperheissä ei ole helppoa ennakoida mitä tulee tapahtumaan lähitulevaisuudessa ja esimerkiksi sairastelu voi häiritä valmennukseen osallistumista.

Valmennuksen lopulla heräsi ajatus ylimääräisestä kuulumispäivästä, jolloin asiantuntija olisi vielä yhden päivän vastaamassa kysymyksiin ja osallistujat saavat kertoa, miten valmennus on vaikuttanut heidän nukkumisiin. 19 (63,3%) osallistujaa koki ylimääräisen kuulumispäivän olevan tarpeellinen ja juuri sopivan ajan kuluttua valmennuksesta. 10 (33,3%) vastasi kuulumispäivän olevan tarpeellinen, mutta liian pian valmennuksen päättymisen jälkeen ja yksi (3,3%) vastaaja koki kuulumispäivän olevan tarpeellinen, mutta liian pitkän ajan päässä valmennuksen päättymisestä.

Kurssin protonimenä toimi ”Yökukkujasta nukkujaksi - Verkkovalmennus kohti hyvää unta pienten lasten vanhemmille”. Osallistujia pyydettiin arvioimaan kurssin nimeä ja kansikuvaa. Kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi nimen ja kuvan erinomaiseksi ja loppu kolmannes hyväksi. Kolme vastaajista vaihtaisi nimen, mutta ei kuvaa ja yksi vastaajista teki huomion, että alempi teksti jää mobiililaitteella katsottaessa liian pieneksi ja täten epäselväksi.



Kuva 3: Verkkovalmennuksen promokansikuva



Taulukko 6: Verkkovalmennuksen hinnoittelu

Hinnan arvioiminen herätti eniten hajontaa vastauksissa osallistujien kesken. Kysyttäessä paljonko olisit valmis maksamaan vastaavasta verkkovalmennuksesta enimmillään, saivat kaikki vastausvaihtoehdot vähintään yhden äänen hintavälillä alle 20 euroa - yli 60 euroa. Eniten kannatusta saivat kuitenkin vaihtoehdot 30-39€ sekä 50-59€.

Osallistujat olivat lähes yksimielisiä siitä, että verkkovalmennus tarjoaa riittävästi tukea pienten lasten unesta apua tarvitseville perheille. Osallistujat kirjoittivat tarkennukseksi, että osallistujille jäi valmennuksen ajaksi suuri vastuu siitä, kuinka paljon saa itse irti valmennuksesta. Vastaajat arvioivat, että osallistujilla pitää olla jo jonkin verran tietoa lasten unesta, jotta saa valmennuksesta kaiken hyödyn irti. Osa arvelee valmennuksen voivan jäädä liian kevyeksi tukimuodoksi. Tästä syystä valmennukselle toivottiin vielä aktiivisempaa ryhmän ohjaajaa, joka pitää huolen siitä, että kaikki pysyvät koko valmennuksen ajan matkassa mukana. Valmennusta verrattiin pelkkään uniluentoön ja valmennusta puolusteltiin hyödyllisemmäksi, sillä valmennus tarjoaa faktapaketin jälkeen mahdollisuuden lisäkysymyksille ja lisätuelle.

Kyselylomakkeessa oli kaksi kysymystä koskien yrittäjän asiantuntijuutta. 80% osallistujista koki, että yrittäjän asiantuntemus pienten vauvojen unesta oli erinomaista. Loput 20% vastasi asiantuntemuksen olevan riittävän hyvää. Kukaan osallistuja ei kokenut asiantuntemuksen olevan puutteellista. Toisessa kysymyksessä pyydettiin vastaajia arvioimaan asiantuntijan vastaamisnopeutta, palveluhenkisyttä ja ryhmän ohjaajuutta omin sanoin. Yrittäjä sai loistavaa palautetta ja hyviä kehitysehdotuksia verkkovalmennuksen ryhmän ohjaamisen suhteen. Vastajat kehuivat hänen vastaamisnopeutta nopeaksi, yksi vastaaja totesi saaneensa vastaukset omiin kysymyksiinsä aina vartissa. Toinen vastaaja havaitsi, että vastaukset sai nopeimmin ilta-aikaan. Kehitysehdotuksena pohdittiin, olisiko hyödyllistä, mikäli asiantuntija ilmoittaisi etukäteen koska on ryhmässä paikalla vastaamassa kysymyksiin. Muuta kritiikkiä osallistujat antoivat siitä, miten ryhmän ohjaaja voisi enemmän ottaa ryhmän jäməkämpään ohjaukseen. Eräs osallistuja koki, että loppua kohden vastaaminen oli vähäisempää ja toinen osallistuja koki, että ryhmän eteneminen oli liikaa ryhmäläisten vastuulla. Yhtenä kritiikin kohteena oli yrittäjän kirjoitukset omasta kiireestä tai muista töistä. Osa piti tätä inhimillisenä ja tuttavallisena ja toiset kokivat näistä mainitsemisen ryhmässä turhana. Parannusehdotukseksi osallistujat ehdottivat, että ryhmän ohjaaja tekisi omia aloituksia, joihin ryhmäläiset vastaisivat ja ryhmän ohjaaja kyselisi hiljaisemmilta osallistujilta kuulumisia ja pitäisi heitä aktiivisena ryhmässä. Osallistujat pitivät yrittäjästä asiantuntijana ja ryhmän ohjaajana ja hänelle annettiin vain positiivista palautetta hänen ohjaamistyylistään. Ohjaamisen kuvailtiin olevan muun muassa kannustavaa, helposti lähestyttävää, lempeää, positiivista, käytännönläheistä, ystävällistä ja asiantuntevaa.

”Mielestäni [verkkovalmentajan nimi] hehkui lämpöä ja hänestä huokui ammattitaitoisuus ja sydämellisyys. Kaikin puolin [verkkovalmentajan nimi] on mielestäni oikea ihminen vetämään vastaavia ryhmiä.” Osallistuja D

”Huomioonottava, selkeä, rehellinen ja empaattinen tapa ohjata ryhmää. Sopii siis hyvin vauvaperheen ohjaajaksi.” Osallistuja E

”Vastaaminen oli yllättävän nopeaa ja hänen tapa tuoda asioita esille oli ihana, kun hän usein aina ensin kysyi mitä mieltä itse olisin asioista ja vasta sitten toi oman mielipiteensä esille.” Osallistuja F

Osallistujilta kysyttiin miten verkkovalmennusta voisi heidän mielestään kehittää. Osa vastaajista olivat täysin tyytyväisiä verkkovalmennukseen tällaisenaan eivätkä keksineet mitään parannusehdotuksia. Moni vastaajista pohti verkkovalmennuksen sopivaa pituutta. Osa ryhmäläisistä eivät pystyneet osallistumaan valmennukseen henkilökohtaisista syistä ja koska valmennusjakso oli niin lyhyt, niin valmennus jäi heille vain luentomaiseksi infopaketti ja muuten

sivusta seurattavaksi. Konsultaatiopäiviä koettiin olevan riittävästi, mutta osallistujat arvioivat, että olisi hyödyllisempää, mikäli ne voisi jakaa pidemmälle aikavälille. Tällöin kaikki osallistujat ehtisivät saada jonkinlaisia tuloksia tai kysymyksiä aikaan ja välipäivinä, jolloin asiantuntija ei ole vastaamassa kysymyksiin on tarjolla vertaistukea sekä asiantuntijan alussa jakamat infomateriaalit. Kuulumispäivä koettiin hyödylliseksi, mutta kuulumispäivää tulisi siirtää pidemmän aikavälin päätteeksi valmennuksen lopusta tai ottaa ylimääräinen kuulumispäivä vielä esimerkiksi kuukauden päähän. Osa osallistujista arvioi ryhmäkoon olevan demoryhmässä liian suuri ja demoryhmän olevan epärealistinen demoryhmä, sillä ryhmäläiset tunsivat toisensa etukäteen. Varsinaisessa verkkovalmennusryhmässä osallistujat eivät tunne toisiansa ja heille voi olla hankalaa jakaa henkilökohtaisia asioitaan tuntemattomille. Tästä syystä ryhmäkoon pitäisi olla pienempi, jotta myös ryhmäläiset pystyvät tutustumaan toisiinsa ja heille tulee turvallinen olo siitä, että ryhmän ohjaaja ehtii huolellisesti paneutumaan jokaiseen ryhmäläiseen yhtä paljon.

Osallistujat kokivat valmennuksen Facebook-ryhmän hieman sekavana ja aloitusten sekä infopakettien hukkuvan uusien aloitusten alle. Valmennuksen aikana oli hankala löytää tärkeitä asioita ja moni aloitus jäi huomioimatta. Selkeyttä toivottiin myös asiantuntijan vastauksiin, joissa osallistujan mukaan oli paljon kysymyksillä vastaamista. Palautteessa ehdotettiin, että valmennuksia voisi olla erilaisia tarjolla tavoitteiden mukaisesti: yö imetyksien lopetus, omaan huoneeseen siirtäminen ja niin edelleen. Ohjeet koettiin toteutettaviksi myös vanhemmille lapsille, joten vastaavia valmennuksia voisi järjestää myös taaperoiden uniongelmiille sekä isommille lapsille. Toinen osallistuja ehdotti toisen alustan harkitsemista verkkovalmennukselle. Moni kaipasi perusohjeiden olevan helpommin löydettävissä ja selkeämpää kokonaisrunkoa valmennukselle. Kullannarvoiseksi palautteeksi nousi erään osallistujan oivallus, että ryhmää selkiyttäisi, jos jokainen tekisi valmennuksen aikana vain yhden aloituksen ja kaikki päivitykset ja kysymykset päivitetäisiin sen yhden aloituksen alle. Näin ryhmään ei tulisi valmennuksen aikana satoja uusia aloituksia. Perusohjeista toivottiin enemmän videoita ja niitä osallistujat kertoivat olleen helppo katsoa myös puolison kanssa. Valmennuksen koettiin olevan niin hyödyllinen, että tukiryhmän toivottiin olevan jatkuvasti käytössä.

Viimeisenä kohtana kyselylomakkeessa oli vapaan sanan paikka, johon osallistujat saivat kertoa loppuun mitä halusivat. Osallistujat halusivat kiittää mahdollisuudesta osallistua demoryhmään. Monilla vastaajilla valmennus toi uniin parannusta. Useat ryhmäläiset lupasivat suosittelua verkkovalmennusta muille samassa tilanteessa oleville ja uskoivat vastaavalle kurssille olevan kysyntää. Vaikka tämä demoryhmä oli vasta ensimmäinen kokeiluversio tulevasta verkkovalmennuksesta, osallistujat olivat sitä mieltä, että ryhmä toimi hyvin ja pienellä jatkojalostamisella verkkovalmennuksesta voi tulla loistava. Vielä erityistä kiitosta jaettiin videoista sekä asiantuntijan neuvosta opetella kuuntelemaan vauvan itkun sävyä.

”Kurssi oli hyvä! Aiemmat lapset olen myös unikouluttanut aikanaan, mutta tästä sain kyllä uuttakin tietoa. Jotenkin tuntuu, että tämän ansiosta juniori sai ”lempeimmän” ja tehokkaimman version. ☺ Eli oikein hyvä juttu oli tämä!” Osallistuja G

### 6.3.3 Haastattelu yrittäjälle

Olimme olleet keskusteluyhteydessä yrittäjän kanssa koko demoryhmän ajan Facebookin yksityisviestein ja kävimme jatkuvasti läpi parannusehdotuksia sekä pientä palautekeskustelua. Varsinaisen palautekeskustelun kuitenkin kävimme puhelimitse sunnuntaina 16.10.2016. Puhelinhaastattelu kesti noin 45 minuuttia ja yrittäjän kokemus demoryhmästä oli hyvin yhteneväinen ryhmäläisten kokemusten kanssa. Haastattelukysymykset ovat opinnäytetyön liitteenä (liite 2).

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelijalla on valmiina kysymykset, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Avoin haastattelu muistuttaa eniten tavallista keskustelua, jossa on ennalta määritettynä vain tietty aihe. (Eskola & Suoranta 1998, 86-87.) Haastattelu alkoi haastattelukysymyksillä, jotka oli luotu verkkovalmennuksen käytännön toteutuksen jälkeen ja niissä pyrittiin saamaan vastauksia yrittäjän näkökulmia samoihin asioihin, joita osallistujat ja opinnäytetyöntekijä oli tehneet. Haastattelun oli tarkoitus olla puolistrukturoitu, mutta kysymysten päätteeksi haastattelu muutti suuntaa avoimeksi haastatteluksi, jolloin speuloimme verkkovalmennuksen tarpeellisuutta.

Yrittäjä oli positiivisesti yllättynyt verkkovalmennuksen onnistumisesta kokonaisuudessaan. Häntä jäi harmittamaan, ettei ehtinyt valmistelemaan ennen valmennuksen alkua kaikkea materiaalia, jota oli suunnitellut ja ryhmäkoko oli niin suuri, että jotkut osallistujat jäivät vähemmälle huomiolle. Ryhmä oli kuitenkin oma-aloitteinen, aktiivinen ja moni sai onnistumisen kokemuksia ja ryhmässä oli hyvä ilmapiiri. Kokonaisarvosanaksi hän antoi valmennukselle numeron 8. Yrittäjä pelkäsi etukäteen, että osallistujat eivät olisi niin motivoituneita, sillä kyseessä oli ilmainen kokeilu. Osallistujat kuitenkin lähtivät tekemään heti muutoksia ja muutosten seuraaminen oli yrittäjällekin mielekästä. Yrittäjä kertoi demoryhmän ylittäneen hänen odotukset, sillä verkkovalmennusten järjestäminen oli ollut hänen suunnitelmissaan, mutta toteuttaminen oli jäänyt tekemättä monien ratkaisemattomien kysymysten vuoksi. Demoryhmän toteuttaminen ratkaisi monta epäselvää asiaa ja samalla yrittäjä sai realistisen kokemuksen siitä, mitä verkkovalmennusten aikana eteen voisi tulla. Yrittäjä kertoi Yökukku-jasta nukkujaksi -verkkovalmennuksesta tulevan hänen yrityksensä uusi tuote lähitulevaisuudessa.

Yrittäjän tavoitteena verkkovalmennuksen kokeilulle oli testata miten vanhempia voi tukea verkossa ja millaisia erilaisia tukimuotoja verkkokurssiin tarvittaisiin. Tavoitteet täyttyivät ja

yrittäjä havaitsi, että virallista verkkovalmennusta varten hänen olisi hyvä tehdä vielä yksi ohjevideo sekä jonkinlainen kooste erilaisista unikoulumenetelmistä. Yrittäjä jäi pohtimaan myös verkkovalmennuksen kestoa ja sitä, mikäli olisi riittävä määrä seurantaa ryhmälle. Ryhmäkoko oli yrittäjän näkökulmasta liian suuri. Tuleviin valmennuksiin hän tulee ottamaan 12-15 osallistujaa per ryhmä.

Yksi haaste ja uusi kokemus yrittäjälle oli verkossa ohjaaminen. Miten saada ryhmäläiset ajattelemaan ja hakemaan ratkaisuvaihtoehtoja itse, sen sijaan että he passiivisina vastaanottaisivat vain ohjeita ja olisivat ongelmissa ensimmäisen takaiskun kohdatessa? Hän mietti myös, miten vastata asiallisesti ja ytimekkäästi luomatta kuitenkaan tylyä vaikutelmaa.

Ajankäytöllisesti demoryhmä oli hyvänä ajankohtana, sillä yrittäjällä ei ollut niin paljon muita töitä samanaikaisesti. Hän ei pitänyt valmennuksen ajan ajanseurantapäiväkirjaa, mutta kertoi alkuvalmisteluihin kuluneen kahden videon kuvaamisen ja editoinnin sekä blogitekstien linkittämisen verran. Iso osallistujamäärä toi huolta siitä, miten yrittäjän aika riittäisi tuomaan riittävää tukea kaikille ja neljä ensimmäistä valmennuspäivää oli hänen mukaan kiireisimpiä. Yrittäjä yritti vastata kaikkiin kysymyksiin välittömästi, ettei osallistujien aloitukset ja kysymykset häviäisi uusien kysymysten tulviessa päälle. Hän ennakoி vastaamisaikaa eniten iltoihin, sillä tiesi silloin vanhempien kirjoittilevan kysymyksiä pinnasänkyjen vieressä istuen. Neljänä ensimmäisenä päivänä yrittäjä arvioi hänellä menneen päivittäin kaksi tuntia vastailuihin. Sen jälkeen kysymyksiä tuli selkeästi vähemmän ja vastailuihin riitti tunti päivässä. Valmennuksen lopussa tuli pieni ruuhka, kun osallistujat hätääntyivät tajutessaan valmennuksen päättyvän.

Yrittäjä piti erään osallistujan ajatuksesta ylimääräisestä kuulumispäivästä ja aikoo ottaa kuulumispäivän mukaan tuleviinkin valmennuksiin. Yrittäjän näkökulmasta nykyinen valmennusaika maanantaista perjantaihin ja seuraavan viikon maanantaista keskiviikkoon ja ylimääräinen kuulumispäivä parin viikon päähän oli toimiva. Hän koki, että ne osallistujat, jotka oikeasti halusivat muutosta ja aloittivat välittömästi ehtivät valmennuksen aikana saada kaiken tiedon ja tuen unikoulun toteuttamiseen. Hän arveli myös, että maksullisessa valmennuksessa ei olisi niin sanotusti mukana hengaaajia, eli osallistujia, jotka ovat vain uteliaisuuttaan mukana. Kysyttäessä mitä tehdä niiden tapausten kanssa, jotka eivät esimerkiksi sairastelujen vuoksi voi osallistua ryhmään aktiivisesti oli hän sitä mieltä, että he kuitenkin saavat saman tiedon ja pääsevät seuraamaan muiden osallistumista, ettei sairastelutkaan ole este valmennukseen osallistumiselle.

Yrittäjä koki opinnäytetyöhön osallistumisen mielenkiintoisena kokeiluna. Vaikka hän työskenteli demoryhmän ajan ilmaiseksi, koki hän saaneensa kokeilun kautta ikään kuin vahingossa

uuden, valmiin tuotteen. Kokeilu oli parempi kuin mitä hän olisi voinut toivoa. Yrittäjä ei tehnyt kannattavuusarviota tulevan verkkovalmennuksen suhteen, vaan hän odotti ryhmäläisten vastauksia kysymykseen, paljonko he olisivat valmiita maksamaan vastaavasta verkkovalmennuksesta. Osallistujien vastausten perusteella yrittäjä määrittää tulevalle valmennukselle hinnan.

#### 6.3.4 Havainnointi

Oma roolini verkkovalmennuksen ajan oli toimia ryhmän ylläpitäjänä, olla koko ajan tilanteen tasalla mitä ryhmässä tapahtuu ja havainnoida valmennusta ulkopuolisin silmin. Mielestäni verkkovalmennus onnistui odotetusti ja muutamilla muutoksilla valmennuksesta saadaan erinomainen tuote yhteistyökumppanin yritykselle.

Yrittäjä on loistava lapsiperheiden asiantuntija ja hänen vuorovaikutustaidot ovat esimerkilliset. Hän on lempeä ja mukautuva, mutta sopivan jämäkkä ja tuo asiantuntevasti tietotaitoaan esiin ohjattaessaan ryhmäläisiä. Alun infopaketti oli niin informatiivinen ja motivoiva, että osallistujat osasivat etsiä itse heille sopivia muutoskohteita jo pelkkien videoiden ja blogitekstien perusteella. Osa osallistujista aloitti muutokset jo saman tien aloituspakettiin perehdyttyään. Asiantuntijana yrittäjä jatkoi ohjeistuksillaan perheiden oman ajattelun tukemista ja antoi perheille oivaltamisen iloa. Sisällöllisesti valmennus tuntui osallistujien tarpeita vastaavalta. Infopaketti vastaa sisällöllisesti uniluentoa, mutta verkkovalmennuksen etuna on alkuinfon jälkeinen tuki ja kyselyiden mahdollisuus unikouluprosessin ajan.

Verkkovalmennuksen demoryhmän roolijaosta olisimme voineet sopia yrittäjän kanssa tarkemmin, sillä nyt molemmat toimimme ryhmän vetäjinä. Ryhmä soljui välillä omalla painollaan eteenpäin ja ryhmä tuntui välillä olevan ilman selkeää ryhmäohjaajaa. Ohjaajan näkökulmasta yhteistyö tuntui kuitenkin hyvin toimivalta ja täydensimme hyvin toisiamme. Roolijaon epäselvyys aiheutti kuitenkin jonkin verran ryhmäläisissä hämmennystä eikä edesauta tutkimuksen osuutta, jossa yrittäjän tulisi selvittää miten paljon verkkovalmennuksen pitäminen vie yrittäjältä resursseja.

Osallistujat luottivat asiantuntijaan hakien häneltä tukea ja lisäohjeita ja tarkennuksia yksityiskohtiin, jotka koskivat juuri heidän perheitään. Asiantuntijan kertoma teoriatieto ja jakama ohjeistus oli korvaamatonta valmennuksessa, mutta lähes yhtä tärkeäksi nousi vertaistuki. Eräs ryhmäläinen mainitsi tietävänsä useita perheitä, jotka ovat aloittaneet monia unikouluja ja lopettaneet ne kesken. Verkkovalmennus kannustaa jatkamaan, sillä tarjolla on koko ajan asiantuntijan valvonta, vertaisten raportointi omista kokemuksista ja opastus, että unikoulu etenee oikein. Vertaisten kokemukset kannustavat, mutta samalla saattavat turhauttaa, mikäli toiset saavat tuloksia aiemmin kuin itse. Vertaistuki helpottaa myös asiantuntijan työtä.

Verkkovalmennuksen etuna toimi valmennuksen nopea saatavilla olo. Valmennuksen alustana toimi Facebook-ryhmä ja suurin osa, ellei kaikki osallistujista käyttivät Facebookia mobiililaitteella. Facebook valittiin valmennuksen alustaksi sen helppokäyttöisyyden vuoksi, sekä osallistujien että yrittäjän näkökulmasta. Mobiililaitteet liikkuvat jatkuvasti osallistujien mukana ja asetuksista riippuen mobiililaitteet ilmoittavat ryhmään tulevista uusista päivityksistä ja tämä johtaa siihen, että kynnys madaltuu tarkistaa mitä ryhmässä tapahtuu. Ryhmä oli todella aktiivinen koko valmennuksen ajan. Facebook on hyvin arkainen sovellus, jota vanhemmat käyttävät päivittäin ilman maksullisia valmennuksiakin. Arkisuus luo matalan kynnyksen kirjoittaa valmennusryhmään viestejä ja demoryhmässä kynnys madaltui niin paljon, että seinä täyttyi ryhmäläisten aloituksista. Seinälle tuli päivittäin kymmeniä aloituksia, joka johti siihen, että ylläpitäjällä ja asiantuntijalla oli paljon työtä etsiessään aloituksia, joihin pitää kommentoida ja ryhmäläisten oli hankala löytää ryhmästä aiemmin käytyjä keskusteluja tai infomateriaaleja. Ryhmän aktiivisuus aiheutti sen, että osa aloituksista jäi täysin huomaamatta ja moni keskustelu jäi kesken sekä kysymykset vastaamatta puolin ja toisin. Ryhmän toimintatapoja on selkiytettävä niin, että ryhmäläiset saavat pysyä todella aktiivisina ja puheliaina, mutta niin että valmennus on selkeäkäyttöinen ja looginen.

Yrittäjä ei määritellyt etukäteen koska tulee päivittäin vastailemaan ryhmäläisten kysymyksiin, vaan kävi silloin tällöin katsomassa ryhmän tilannetta ja kommentoimassa pitkin päivää. Tämä toimi hyvin, sillä yrittäjä oli kuitenkin aktiivinen ja pistäytyi kommentoimassa ryhmässä useita kertoja päivän aikana. Parasta apua ja tukea ryhmäläiset saivat silloin, kun sekä ryhmäläiset sekä yrittäjä olivat molemmat samaan aikaan aktiivisina ryhmässä. Silloin ryhmäläinen saattoi raportoida reaaliajassa heidän nukuttamishetkiä ja yrittäjä pystyi tsemppaamaan mukana. Silloinkin kun yrittäjä ei ollut aktiivisena paikalla, pystyi yleensä joku vertainen vastaamaan salamannopeasti.

Aktiivisimmat ryhmäläiset kannattelivat ryhmän hyvää ilmapiiriä sekä ylläpitivät keskustelua. Ryhmässä oli selkeästi havaittavissa sanonta ”mitä enemmän annat, sitä enemmän saat”. Toiset tarvitsevat ja osaavat pyytää lisäapua, vinkkejä ja tsemppiä, kun taas toiset jäävät enemmän taustalle lukemaan muiden kirjoituksia eivätkä koe tarvetta tai uskalla kirjoittaa koko ajan omasta tilanteestaan. Aktiivisimpien ryhmäläisten onnistumisista tykättiin eniten ja keuhuttiin ja joidenkin kirjoitukset jäivät vähemmälle huomiolle. Ryhmässä oli myös huomattavissa, että toiset osaavat tuoda asioita paremmin esille kirjallisesti kuin toiset. Demoryhmän valmennusjaksolla korostui mielestäni hieman liikaa ryhmäläisen oma vastuu. Mikäli ryhmäläinen ei osannut kysyä juuri oikeita kysymyksiä, hänellä saattoi jäädä epäselviä asioita unikoulun toteutuksesta.

Vaikka verkkovalmennus onnistui kokonaisuudessaan ja ryhmäläiset saivat hienoja tuloksia aikaan, on verkkovalmennuksen ajankohdan etukäteen sopiminen liki mahdotonta, niin että kaikille olisi juuri verkkovalmennuksen aikaan optimaalisin aika toteuttaa unimuutoksia. Pienillä vauvoilla uniasioita hankaloittaa vatsavaivat, hampaat, sairastelut, matkustelut ja muut arjen muutokset. Osa ryhmäläisistä joutui luopumaan unikouluista sairastelujen vuoksi, joten heidän osaltaan verkkovalmennus ei päässyt toteutumaan täysin onnistuneesti. Tämä oli tärkeä havainto arvioinnin kannalta.

## 7 Yhteenveto ja pohdintaa

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli yhteistyöyrityksen palvelujen saatavuus vain lähikunnissa asuville asiakkaille ja ongelmaan haettiin ratkaisua kehittämällä verkkovalmennustuote, jota testattiin demoryhmälle. Kehittämistyö keskittyi yrityksen univalmennuspalveluihin.

Opinnäytetyössä haettiin vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Ovatko pienten lasten vanhemmat kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta?
2. Miten tällainen verkkovalmennus voisi käytännössä toteutua?

Opinnäytetyöni pienen, 59 äidin, otannan perusteella 52% yksitoistakuisten vauvojen vanhemmista olivat kiinnostuneita osallistumaan vauvojen uneen keskittyvään verkkovalmennukseen. Kaikki 30 osallistujaa vastasivat osallistuneensa valmennukseen sen vuoksi, että he haluavat parannusta vauvan nukkumiseen sekä omaan jaksamiseen. Uniasiat siis todella puhututtavat ja kiinnostavat vanhempia. Demoryhmäläiset pitivät verkkovalmennusta matalan kynnyksen paikkana, johon osallistuakseen voi olla vain kiinnostunut vauvojen uniasioista tai uniongelmat voivat olla todella pieniä. Vaikka uniasioihin on saatavilla apua esimerkiksi neuvolan perhetyöstä, eivät demoryhmäläiset kokeneet uniongelmiaan sellaisiksi, joihin tarvitsisi perhetyöntekijän apua. Tämä viestii mielestäni siitä, että asiakaskunta verkkovalmennuksen potentiaalisista asiakkaista eroaa neuvolan perhetyöntekijän tukeen hakeutuvista asiakkaista.

Verkkovalmennus koettiin hyväksi kanavaksi jakaa tietoa vauvojen unesta ja yönen parantamismahdollisuuksista. Luvun ”Mistä apua vauvojen uniohjaukseen tänä päivänä” mukaan uniasioiden selvittäminen on tällä hetkellä vanhempien aktiivisuudesta kiinni. Neuvola olisi oikea kanava ohjeistamaan uniasioista perheille, mutta tällä hetkellä neuvolasta saatu tuki riippuu terveydenhoitajasta sekä kunnasta, jossa hän työskentelee. Oman kokemukseni mukaan neuvolan ohjeistus uniasioihin on täysin riittämätön. Koin, että vaikka olisin halunnut apua ja tietämystä unesta oman lapseni kanssa, jouduin itse etsimään kaiken tiedon ja osallistumaan omakustanteisesti yksityisen palveluntarjoajan uniluennotte, jotta saimme perheemme uniasiat parempaan kuntoon. Uniasioista kysyttiin lähes jokaisella neuvolakäynnillä, mutta tueksi sain vain myötätuntoa ja voivottelua. Kokemukseni ei ole ainoa. Andersson (2016, 178) haas-

tatteli kirjaansa varten vanhempia ja heidän teksteissä ihmetellään myös neuvolan olematonta roolia uniasioiden ohjeistamisessa. Asiaa hämmästellessä loin myös epävirallisen kyselyn ”Syyskuun vauvat 2015” -ryhmän äideille neuvolan uniohjeistuksista ja vastaukset todistivat sen, että käytännöt ovat varsin kirjavat. Toiset saivat hyvinkin kattavaa tietoa unesta ja unikoulun pitämiseen ohjeita, mutta monilla oli samanlaisia kokemuksia kuin minulla. Tällä hetkellä vanhemmille ei ole automaattisesti tarjolla henkilökohtaista ja laadukasta unikonstultaatiota, joka tekee tilaa esimerkiksi yhteistyökumppanini yrityksen tarjoamalle verkkovalmennukselle.

Tutkimukseni perusteella voidaan siis vetää johtopäätös, että pienten lasten vanhemmat ovat kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta. Toiseen tutkimuskysymykseen haettiin vastausta käytännön kokeilun avulla. Suunnittelimme yhdessä yhteistyökumppanin kanssa verkkovalmennuksen rungon, jota ajattelimme muokata valmennuksen edetessä sitä mukaa kun muutostarpeita ilmeni. Verkkovalmennus toimi lähes muokkaamattomana hyvin ja kurssi sai käyttäjien arvion mukaan kokonaisarvosanaksi kiitettävän. Yli puolet kurssilaisista saavutti omat tavoitteensa ja loputkin pääsivät osittain tavoitteisiinsa. Kurssin kaikkien osapuolten palautteiden perusteella verkkovalmennuksen demoa parannellaan niin, että kurssista tulee vielä toimivampi sen toimiessa yrityksen uutena maksullisena tuotteena.

### 7.1 Verkkovalmennuksen parannusehdotukset

Verkkovalmennus oli kaikkien osapuolten mielestä onnistunut kokonaisuus. Pienillä parannuksilla verkkovalmennuksesta saadaan erinomainen tuote yrittäjän palveluvalikoimaan. Tässä kappaleessa esitetyt parannusehdotukset ovat koostettu teorian ja kaikkien osapuolten palautteiden perusteella. Yrittäjä saa vapaasti käyttää tai olla käyttämättä ehdottamiani parannusehdotuksia. Verkkovalmennuksen sisällössä tai yrittäjän asiantuntijuudessa ei ollut kehitystarpeita, muutokset koskevat aikataulutusta, ryhmän ohjaamista, valmennusalustan selkeyttämistä sekä tiedottamista.

Valmennuksen alkaessa yrittäjä liittyy ryhmäläiset valmennuksen Facebook-ryhmään. Ryhmäläiset löytävät valmennuksesta valmennuksen virallisen kansikuvan, yrittäjän esittelyvideon, unen teoriavideon, ryhmäsäännöt sekä vaitiolovelvollisuussopimuksen. Yrittäjä pyytää jokaista ryhmäläistä kuittaamaan luetuksi nämä valmennuksen aloitusmateriaalit esimerkiksi tykkäämällä julkaisusta. Näin yrittäjä voi seurata, koska ryhmäläiset ovat perehtyneet aloitusmateriaaliin ja yrittäjä havaitsee, mikäli joltain on jokin tärkeä aloitusinfo jäänyt huomaamatta.

Valmennusalustaa selkeytetään niin, että blogitekstien tiedot unikouluista, unikoulumenetelmistä, unelun tärkeydestä, itsesäätelyn portaista sekä myös valmennuksen aikataulu löytyvät kuvatiedostoina valmennusryhmän kuva-albumista. Näin nämä tärkeät informaatiot eivät huku

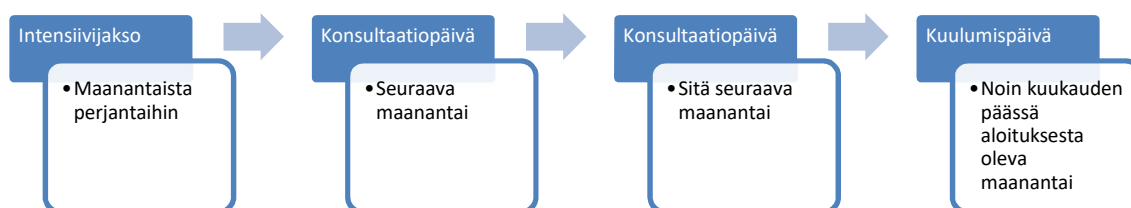
muun viestitulvan alle valmennuksen Facebook-seinällä. Yrittäjä tai kuka tahansa ryhmäläinen voi tarvittaessa nostaa näitä kuva-albumeissa olevia infokuvia seinälle näkyville kommentoimalla niitä. Demoryhmä oli niin aktiivinen ja aloituksia tuli niin paljon, ettei yrittäjä tai muutkaan ryhmäläiset ehtineet kunnolla pysyä aloitusten perässä ja kommentoimaan kaikkea. Valmennukseen jäi siis aloituksia ja kysymyksiä ilman vastausta. Ryhmäläisten aktiivisuutta ei saa lähteä rajaamaan, joten on keksittävä keino, jolla valmennuksen Facebook-seinä pysyy selkeänä. Yksi ratkaisu on, että jokainen ryhmäläinen tekee vain yhden aloituksen valmennuksen seinälle valmennuksen alussa ja tämän jälkeen kaikki ryhmäläisen päivitykset, edistymiset, kysymykset ja ihmettelut tulee kommenttina aloituksen alle. Näin valmennuksen seinällä on vain ryhmäläisten osallistujamäärän verran aloituksia ja sekä yrittäjän, että ryhmäläisten on helppo kommenttiketjua seuraamalla pysyä perillä ryhmäläisen tilanteesta. Mikäli nämä parannusehdotukset otetaan käytäntöön, tulee valmennuksen alussa olla näistä käytänteistä ryhmäläisille ohjeet.

Valmennuksen kaikki tukimuodot (vertaistuki, asiantuntijan henkilökohtainen tuki, blogitekstit ja videot) koettiin hyödyllisinä, joten niitä ei ole syytä käydä suuresti muuttamaan. Blogitekstien tärkeimmät infot kootaan helpommin löydettäväksi kuvatauluiksi ja videot olivat niin kehuttuja, että ryhmäläiset olisivat toivoneet niitä lisää.

Valmennuksen kesto puhututti jo valmennuksen aikana ryhmäläisiä. Ryhmäläiset kommentoivat liian lyhyttä kestoja myös palautteessaan ja yrittäjäkin pohti sitä haastattelussa. Lyhyellä valmennuksella on puolensa: mikäli valmennusjakso on napakan pituinen, motivoituu vanhemmat aloittamaan unimuutokset heti valmennuksen alettua. Valmennuksessa jaksetaan myös olla alkuinnostuksen huumassa aktiivisia ja niin ryhmästä saa enemmän irti sekä yksilö- että ryhmätasolla. Kaikki lapset ovat kuitenkin erilaisia ja reagoivat unikouluun eri tavoin. Joillakin lapsilla kestää pidempää oppia nukahtamisen taito ja valmennus sekä vanhempien usko saattavat loppua kesken prosessin. Konsultaatiopäiviä koettiin olevan riittävästi demoryhmäsäkin, mutta toteutusaikaa liian vähän. Toisaalta, jos valmennusjakso on liian pitkä, niin vanhemmat eivät jaksakaan olla aktiivisia koko valmennuksen ajan. Unikoulun aloitusta voi olla helppo lykätä, sillä verukkeella, että valmennuksessa on vielä aikaa. Valmennuksen suuri hyöty olisi kuitenkin, että kaikki ryhmäläiset etenisivät samaan tahtiin. Valmennuksen kesto on oltava etukäteen ryhmäläisten tiedossa, niin että ryhmäläiset osaavat asennoitua siihen.

Viralliseen valmennukseen kokeilisin esimerkiksi seuraavaa aikataulua: ryhmä alkaa maanantaina ja perjantaihin saakka on saatavilla päivittäin konsultaatiota. Sen jälkeen perheet toteuttavat viikonlopun ajan itseksensä unikoulua ja maanantaina asiantuntija olisi jälleen vastaamassa kysymyksiin. Perheet jatkaisivat jälleen unikoulun toteuttamista itseksensä ja seuraavan viikon maanantaina eli kahden viikon kuluttua valmennuksen alusta olisi jälleen konsultaatiopäivä. Viimeinen kuulumispäivä olisi tasan kuukauden päästä valmennuksen alusta.

Näin asiantuntijan konsultaatiopäiviä olisi saman verran kuin demoryhmässä eikä uusi valmennusrunko työllistäisi asiantuntijaa enempää, konsultaatiopäivät olisivat helposti muistettavissa ajankohdissa ja ryhmäläisille jäisi toteuttamisaikaa enemmän. Intensiivinen alku motivoisi ryhmäläisiä aloittamaan muutokset välittömästi ja hajautetut konsultaatiopäivät osattaisiin hyödyntää paremmin, kun ajan kuluessa kysymyksiä varmasti syntyy. Pidempi valmennusaika antaa enemmän aikaa muutokselle ja joustaa myös ennalta arvaamattomissa sairastapauksissa.



Kuvio 3: Verkkovalmennuksen aikataulu

Ryhmäläiset vastasivat kyselylomakkeeseen sairastelujen olevan ongelma, kun taas yrittäjä puhui haastattelussaan valmennuksen olevan riittävä niillekin osallistujille, jotka eivät pysty tekemään muutoksia valmennusjakson aikana. Valmennus tarjoaa kaikille saman infomäärän ja osallistujalla, joka esimerkiksi sairastaa voi esittää samalla lailla kysymyksiä kuin muutkin terveenä olevat osallistujat. Mielestäni valmennuksen ideana on kuitenkin unikoulun aikana olevan helposti saatavilla oleva asiantuntijan ja vertaisten tuki. Maksullisiin valmennuksiin eivät varmasti osallistu perheet, jotka eivät ole sitoutuneita vaadittaviin muutoksiin eikä kuukaan vaadi yrittäjältä joustavuutta perheen reissatessa valmennuksen aikana, mutta sairastelutapauksissa mielestäni osallistujille voisi lääkärintodistusta vastaan tarjota esimerkiksi seuraavaan verkkovalmennukseen osallistumista puoleen hintaan. Verkkovalmennuksen tuotteistamisessa tulee miettiä tarkkaan, miten tarjota apua niille osallistujille, jotka syystä tai toisesta eivät pysty osallistumaan verkkovalmennukseen suunnitelmiensa mukaan.

Sopivan ryhmäkoon arviointi on hankalaa demoryhmän perusteella, sillä kaikki ryhmäläiset olivat toisilleen tuttuja. Yrittäjä kertoi olleensa hieman kauhuissaan kuullessaan demoryhmän osallistujamäärän, mutta loppujen lopuksi valmennus onnistui kuitenkin suurenkin osallistujamäärän kanssa hyvin. Osa ryhmäläisistä vastasi ryhmäkoon tuntuneen liian suurelta ja osalle suuri ryhmäkoko ei aiheuttanut ongelmia. Yrittäjä arvioi sopivan ryhmäkoon tulevalle valmennukselle olevan 12-15 ryhmäläistä. Näin yrittäjä pysyy jokaisen ryhmäläisen tilanteen tasalla ja ryhmäläisetkin ehtivät tutustumaan toisiinsa riittävästi. Ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa on tärkeää ryhmän hyvän ilmapiirin ja vertaistuen onnistumisen vuoksi.

Kyselytutkimuksen palautteiden perusteella valmennus tuntui toisinaan ryhmäläisistä epäselkeältä. Epäselkeys voi johtua valmennuksen Facebook-seinän ylitäytymisestä, suuresta osallistujamäärästä, tärkeiden infojen löytämisen hankaluudesta tai siitä, että valmennuksella oli erillinen ylläpitäjä ja asiantuntija. Ryhmän ohjaajan toivottiin olevan aktiivisempi ja huolehtivan siitä, että jokainen ryhmäläinen pysyy yhtä lailla valmennuksessa mukana. Tämä on helpposti korjattavissa niin, että ryhmän ohjaaja tekee aloituksia, joissa kysyy valmennuksen edessä säännöllisesti uneen liittyviä kysymyksiä, esimerkiksi ”Miten teillä nukahdettiin yönille viime yönä?” tai ”Paljonko unikoululainen sai unta viime vuorokautena?”. Näin asiantuntija näkee hieman, miten perheellä menee ja pystyy puuttumaan puuttumista kaipaaviin asioihin sekä asiantuntija näkee ketkä ryhmäläisistä eivät ole vastanneet yleisiin kysymyksiin ja osaa huhuilla näiden pudokkaiden perään. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on myös muistutella valmennuksen käytännön seikoista ja aikatauluista.

Valmennuksen parhaita puolia olivat ryhmän aktiivisuus ja positiivinen ilmapiiri. Tämä oli helppo luoda demoryhmässä ja se olisi toivottavaa saada aikaiseksi myös yrityksen tulevissa valmennuksissa. Ryhmäläisiä kannattaa kannustaa valmennuksen aikana olemaan mahdollisimman aktiivisia, kyselemään mieluummin liikaa kuin liian vähän, ihmettelemään ja raportoimaan tilanteestaan.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä lukiessa on havaittava, että verkkovalmennuksen demoryhmä ei edusta todellista verkkovalmennukseen osallistuvaa ryhmää, sillä kaikki osallistujat olivat toisilleen tuttuja ja saman ikäisten lasten vanhempia. Tulevassa valmennuksessa ryhmäläiset ovat toisilleen tuntemattomia, joten ryhmäytymiselle on luotava enemmän aikaa. Ongelmaksi voi myös nousta se, että demoryhmässä puhuttiin avoimesti ja suoraan perheen henkilökohtaisista tilanteista. Jotkut vanhemmat eivät halua jakaa sosiaalisessa mediassa perheensä asioita vieraille ihmisille. Tämä tulee ottaa huomioon jo ryhmän mainostamisessa, jotta ryhmäläiset ymmärtävät ennen ryhmään ilmoittautumista, että vertaistuki on ryhmän yksi tärkeä tukimuoto ja tarkoituksena on oppia muidenkin tilanteista. Ryhmänohjaajan rooli nousee valmennuksessa isompaan rooliin. Ryhmään on luotava heti alussa selkeät ryhmäsäännöt, joita jokainen ryhmän jäsen sitoutuu noudattamaan. Samalla ryhmän ohjaajan on tutustuttava huolellisesti jokaiseen ryhmäläiseen ja pidettävä huolta siitä, että ryhmässä pysyy hyvä ja kannustava ilmapiiri. Maksullisessa ryhmässä osallistujat ovat varmasti motivoituneempia, mutta samalla myös vaativampia, sillä he ovat maksaneet saamastaan ohjauksesta. On myös hyvä pohtia, oliko osallistujien palaute totuudenmukaista vai vaikuttiko siihen opinnäytetyöntekijän ja demoryhmäläisten yhteinen tausta?

Demoryhmän perustaminen oli tärkeä ja hyvin toimiva tapa rakentaa uutta toimintamuotoa ja testata sen toimivuutta. Demoryhmän olisi voinut perustaa vielä realistisemmin niin, että

osallistujat olisi kerätty samalla tavalla kuin maksulliseenkin ryhmään tullaan hankkimaan asiakkaita. Silloin riskit olisivat kasvaneet suuremmiksi: olisivatko ryhmän jäsenet ymmärtäneet osallistuvansa demoryhmään ja olleet yhtä ymmärtäviäisiä ja kehitysideoita jakavia valmennuksen ajan? Olisiko yrittäjän aika kulunut liikaa uuden ryhmän ryhmäyttämiseen, jolloin valmennuksen yksityiskohtien näkeminen olisi jääneet havaitsematta? Olisivatko ryhmäläiset olleet yhtä motivoituneita osallistumaan ja kehittämään verkkovalmennusta yhdessä opinnäytetyöntekijän ja yrittäjän kanssa?

Demoryhmään osallistui 52% ”syyskuun vauvat 2015” ryhmän äideistä. Prosenttiluku ei ole suoraan verrannollinen siihen, että hieman yli puolet yksitoistakuisten vauvojen äideistä olisi kiinnostuneita uneen keskittyvästä verkkovalmennuksesta. Osa ryhmäläisistä eivät osallistuneet demoryhmään, sillä valmennus oli heille epäsojivana ajankohtana. Demoryhmää vääristää myös se, että osa osallistujista osallistui demoryhmään auttaakseen opinnäytetyössä ja tuotteen kehittämisessä ennemmin kuin hakemassa apua omaan ongelmaan. Jotkut ryhmäläiset osallistuivat myös siksi, koska osallistuminen oli ilmaista. Tämän tyyppiset osallistujat eivät siis välttämättä osallistuisi normaalisti vastaavaan verkkovalmennukseen ja heidän vastauksensa vääristävät tutkimusta.

Kuten jo aiemmin työssä on mainittu, työelämäkumppanin ja opinnäytetyön tekijän roolit verkkovalmennuksessa olivat hieman epäselvät. Molemmat toimivat ryhmässä ylläpitäjinä, ohjaajina ja tiedottajina. Tämä aiheutti sen, että ryhmäläisille oli epäselvää, kuka on ryhmän ohjaaja. Toisinaan opinnäytetyöntekijä astui myös yrittäjän asiantuntijan tontille jakamalla ryhmäläisille neuvoja, joihin oli helppo vastata. Tämä saattoi vääristää yrittäjän arviota siitä, paljonko valmennuksen ohjaaminen vie resursseja.

Laadullisen tutkimuksen eettisyydestä ei ole selviä sääntöjä, mutta mikäli tutkija koko ajan tiedostaa työskentelevänsä eettisten kysymysten äärellä on tutkimus yleensä eettisesti asiallinen. (Eskola & Suoranta 1998, 52). Opinnäytetyössä kiinnitettiin huomiota eettisiin seikkoihin hankkimalla demoryhmän jäsenet vapaaehtoisuuteen perustuen, keräämällä aineistoa tutkitavilta vain opinnäytetyön tarkoituksia varten, hankkimalla asianmukaiset tutkimusluvat sekä pitämällä osallistujat ajan tasalla tutkimuksen kulusta.

Demoryhmäläiset osallistuivat valmennukseen omilla Facebook-profiileillaan, joissa näkyivät heidän julkiseksi asettamat tiedot. Kaikkien profiileista oli nähtävillä ainakin koko nimi sekä profiilikuva. Verkkovalmennuksessa keskusteltiin perheiden asioista, mutta heti alusta saakka ryhmäläisille painotettiin, että jokainen saa kertoa omasta tilanteestaan sen verran kuin kokee tarpeelliseksi. Ryhmäläisten kesken tehtiin myös yhdessä salassapitosopimus. Palautekysely kerättiin ryhmäläisiltä anonyymisti, jotta jokainen ryhmäläinen pystyisi vastaamaan rehellisesti kysymyksiin ottamatta huomioon tutkijan tai yrittäjän mielipiteitä tai tunteita.

Tässä opinnäytetyön raportissa on jatkettu kyselylomakkeen anonymiteettilinjaa eikä työssä ole esitetty osallistujista minkäänlaisia tunnistetietoja.

Demoryhmän kanssa eettisyyden kanssa ei ollut ongelmia, sillä ryhmäläiset olivat toisilleen tuttuja ja luottamus toisia sekä tutkijaa kohtaan oli luotu jo aiemmin muussa yhteydessä. Mikäli opinnäytetyön tuotoksena syntynyt verkkovalmennus otetaan yrityksen uudeksi palveluksi, on hyvä tarkastella, miten ryhmäläiset suhtautuvat omalla nimellä perheen yksityisasioiden puimiseen tuntemattomien nähden.

### 7.3 Verkkovalmennuksen mahdollisia tulevia ongelmia

Mikäli vallalla on ajatus vanhempien keskuudessa, että väsymystä pitää vain kestää, ei verkkovalmennukselle ole markkinarakoa. Jotkut vanhemmat ovat hyvin asenteellisia, eivätkä halua ottaa apua vastaan tai eivät koe uniongelmia ongelmiksi joita saisi korjata. Keskustelin haastattelun lomassa yhteistyökumppanini kanssa ja pohdin, miksi neuvolassa ei oteta kantaa esimerkiksi puolivuotistarkistuksessa uniasioihin ja kerrota, miten vauvaa voi lempeästi, mutta tehokkaasti tukea itseksensä nukahtamiseen ja kertoa vanhemmille, mitä hyötyä se voisi öihin tuoda. Yrittäjä kertoi työskennelleensä neuvolassa perhetyöntekijänä ja keskustelleen terveydenhoitajien kanssa aiheesta ja sanoi terveydenhoitajien olevan asian kanssa melko voimattomia, sillä vanhemmat saattavat jopa vaihtaa terveydenhoitajaa sen vuoksi, että uniasioista udellaan. Uniasiat ovat hyvin tulenarkoja keskusteluja vanhempien parissa. Olen testannut omaa tietämystäni kommentoimalla Facebookin erilaisiin vanhempien vertaistukiryhmiin vastauksia sellaisiin aloituksiin, missä aloituksen tehnyt vanhempi pyytää apua uniongelmiin. Vaikka tietoa viittaa lähteisiin ja yrittää pysyä vain ja ainoastaan asiassa, saa silti hyvin kärkeviä vastauksia, joissa puolustellaan uniongelmiin kuuluvan vauva-ärkeen. Vanhemmat voivat olla suuressa ristitulella uupumuksen kanssa, kun lukevat muilta vertaisilta, että tilanne pitää vain sietää ja he ovat huonoja vanhempia, kun edes haaveilevat nukkumisesta. Tilanne on hankala.

Facebook-alustaa käyttämällä saattaa rajata potentiaalisia asiakkaita, sillä Facebookin ryhmään ei voi liittää Facebookiin kuulumatonta henkilöä. Facebook-alustaa on helppo käyttää ja sillä tavoittaa yli 500 miljoonaa jäsentä ympäri maailmaa. Onkin viisasta perustaa potentiaalisten asiakkaiden jo valmiiksi käyttämälle verkostolle verkkovalmennus, sillä verkosto on tällöin käyttäjille jo tuttu. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan halua liittyä Facebookiin, jolloin verkkovalmennus ei ole näille jäsenille saatavilla. (Kalliala & Toikkanen 2012, 69-113.)

Palvelujen viemisessä internetiin on aina riskejä. Verkkovalmennus perustuu faktatietoon vauvojen unesta, joka on saatavilla monista lähdekirjoista, että internetistä googlettamalla, asiantuntijan henkilökohtaiseen opastukseen sekä vertaistukeen, joten verkkovalmennus ei voi sellaisenaan levittää internetissä yritystä vahingoittavalla tavalla. Internetissä on kuitenkin aina

syitä olla varuillaan tietoturva-asioiden kanssa. Valmennuksen alussa sovitaan ryhmäläisten kesken salassapitosopimus, jossa ryhmäläiset sitoutuvat olemaan vaiti ryhmässä käytävistä keskusteluista. Lienee hyvä myös muistuttaa, että nykyään suosiossa olevia kuvakaappauksia ryhmästä ei suositella otettavan. Salassapitosopimusta rikkova jäsen poistetaan valmennuksesta välittömästi. Kaikkea internetjakamista on mahdotonta estää, joten valmennuksen aikana jaettuun kuviin ja videoihin on tärkeää lisätä yrityksen logo ja tekijänoikeusmerkki.

Verkkovalmennustuote soveltuu useimmille lasten uniongelmissa kärsiville perheille. Yrittäjän tulee kuitenkin pohtia valmennuksen mainostuksessa, minkälaisiin ongelmiin verkkovalmennus riittävä tuki. Onko verkkovalmennuksen tuki riittävää kaikille uniongelmissa kärsiville? Miten yrittäjä ratkaisee tilanteen, jossa verkkovalmennuksen aikana tulee ilmi, että verkkovalmennuksen antama tuki ei riitä perheen tilanteen parantamiseksi.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheita

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli hahmottaa olisiko uneen keskittyvälle verkkovalmennukselle kysyntää ja demoryhmän avulla kokeilla, miten verkkovalmennus voisi käytännössä toimia. Opinnäytetyön vastauksien perusteella verkkovalmennukselle olisi kysyntää ja löysimme yhdessä yhteistyökumppanin kanssa hyvän valmennusmallin, jota kehittämällä yritys saa uuden tuotteen yritykseensä. Olisikin mielenkiintoista jatkaa kehittämistutkimusta saman aiheen parissa ja havainnoida ja pyytää palautetta ensimmäisen maksullisen ryhmän jäseniltä.

Toinen mielenkiintoinen tähän työhön liittyvä aihe olisi ristiriita virtuaalisten palveluiden tarjoamisessa. Virtuaaliset palvelut ovat helposti ja jatkuvasti vanhemman saatavilla, mutta vieläkö silloin virtuaaliset palvelut liikaa huomiota muulta tärkeältä, esimerkiksi lapselta. Matkapuhelinten jatkuvan käytön on sanottu haittaavan vanhemman läsnäoloa lapsen seurassa (Mantere & Raudaskoski 2015, 205-220). Sosiaalialalla painotetaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen tärkeyttä. Vaikka vanhempi käyttäisikin medialaitetta parantaakseen vanhemmuuttaan, lapsi kokee vain vanhemman valitsevan medialaitteen mieluummin kuin lapsen kanssa läsnäolon. Tehdäänkö virtuaalisten palveluiden tarjoamisella niin sanottu karhunpalvelus perheille?

Kuten työssä on mainittu, varsinaisia unikouluja ei välttämättä tarvita, mikäli lapsella on ollut alusta saakka samanlaisena toistuvat rutiinit ja lasta on tuettu nukahtamaan itsekseen. On myös tutkittu, että perheissä, joissa vanhemmat ovat perehtyneet vauvojen uneen, nukutaan paremmin. Sosiaalialalla painotetaan ongelmien ennaltaehkäisyä, joten olisi mielenkiintoista tutkia välttyttäisiinkö uniongelmit lapsiperheissä, joissa vauvojen unen teoriaa kerrottaisiin jo raskausaikana vanhemmille. Olisivatko tulevat vanhemmat kiinnostuneita osallistumaan verkkovalmennukseen, jossa pyrittäisiin ennaltaehkäisemään uniongelmiä jo ennen vauvan syntymää? Silloin valmennuksen ongelmana ei olisi liian väsyneet vanhemmat. Ehdotettuani

yhteistyökumppanilleni valmennusta odottaville vanhemmille, ei yrittäjä ollut vakuuttunut valmennuksen onnistumisesta. Hänen kokemuksen mukaan, vanhemmat eivät koe uniongelmiin olevan heille vielä ajankohtaisia raskausaikana. Silti ajatus kiehtoo. Mitä jos neuvolan perhetyöntekijän tapaaminen on tuntunut liian pelottavalta, mutta vanhemmat olisivat kiinnostuneita verkkovalmennukseen osallistumisesta? Suurin oma pelkoni raskausaikana oli menetetty yöunet ja olisin ollut hyvin potentiaalinen kurssille osallistuja raskausaikani.

Yhteistyökumppani innostui elokuussa 2016 pidetystä verkkokurssin demosta niin paljon, että on ottanut jo muistakin yrityksensä palveluista verkkovalmennuksia palvelutarjontaansa. Pienyritys tarjoaa verkkovalmennuksia avuksi vanhemmuuden voimavarojen lisäämiseen ja kestämään lasten tunteenpurkauksia. (Mäkelä 2017.) Sosiaalialan palveluita on siis mahdollista tarjota onnistuneesti verkossa. Kuinka paljon sosiaalialan työtä voi viedä verkkoon? Mitä mahdollisuuksia se lisää ja millaisia riskejä siinä on? Miten diginatiivi-sukupolvien kasvaminen vaikuttaa verkkopalvelujen lisääntymiseen?

## 7.5 Ajatuksia prosessista

Opinnäytetyötä on ollut todella mielekästä tehdä. Aihe on ajankohtainen ja samalla ajaton ja tulen varmasti tarvitsemaan työssä opittuja tietoja työskennellessäni sosionomina. Opinnäytetyöstä hyötyivät kaikki: opinnäytetyöntekijä, työelämäkumppanina toiminut yrittäjä ja demoryhmään osallistuneet ryhmäläiset. Koko opinnäytetyöprosessi kesti noin kymmenen kuukautta. Siinä ajassa sovittiin yhteistyökumppanin kanssa opinnäytetyösopimuksesta, koottiin demoryhmä ja testattiin verkkovalmennusta, kerättiin palautetta ja nyt viimeisenä kirjoitettiin raportti tapahtuneesta. Raporttia on ollut sujuva kirjoittaa, sillä kaikkien opinnäytetyön osapuolten kokemus verkkovalmennuksesta on ollut hyvin samanlainen. On ollut ilo olla mukana ja vastuussa uuden tuotteen kehittämisessä ja vielä hienompaa on nähdä, miten luomus lähtee tositoimiin tämän vuoden kuluessa. Olemme puhuneet yhteistyökumppanin kanssa, että osallistun ensimmäisiin yrityksen virallisiin valmennuksiin tsempparin roolissa, jolloin oppimiseni jatkuu ja pystymme yhdessä havainnoimaan, miten valmennus toimii, kun ryhmäläisinä on toisilleen vieraita osallistujia. Uskon itse vahvasti verkkovalmennuksen toimivuuteen ja sen tarpeellisuuteen.

Yksi syy, miksi halusin tarjota opinnäytetyön käytännön mahdollisuutta omille vertaistukiryhmäni äideille, oli voimattomuuden tunne lukiessa heidän epätoivoisia päivityksiä valvotuista öistä. Vaikka olin itse käynyt yhteistyökumppanin uniluennon ja saanut sen avulla parannettua oman lapseni uniasioita ja olin avoimesti kertonut ryhmässä valmistuvani sosionomiksi ja perehtyneeni vauvojen unesta kertovaan kirjallisuuteen ja jopa jaoin yhteistyökumppanin kertomia asioita kertoen mistä tieto oli peräisin, havaitsin, että auktoriteettini ja uskottavuuteni vertaisena on erilainen kuin asiantuntijalla. Oli hienoa ja samalla hämmentävää seurata, miten ryhmäläiset imivät asiantuntijan kirjoituksia ja ottivat uusia tapoja välittömästi käyttöön,

vaikka olin jakanut aivan tismalleen samoja asioita ryhmässä aiemmin. Kyse ei siis ole tiedon esittämistavasta eikä tiedon laadusta vaan auktoriteetista, kuka tiedon antaa.

Olen oivaltanut opinnäytetyön aiheen hienouden vasta opinnäytetyöprosessin edetessä. Alkuun oli mukava tarjota ystävilleen apua hyväksi havaitun asiantuntijan neuvoilla ja samalla tukea pienyrittäjän yrityksen tuotekehitystä. Nyt raporttia kirjoittaessa ja opinnäytetyötä esitellessä ovat silmäni avautuneet näkemään työn todella merkittävänä perheiden hyvinvoinnin tukena. Tämä tuleva verkkovalmennus tavoittaa nimenomaan perheet, jotka eivät välttämättä muuten hakeutuisi etsimään apua perheidensä unioingelmiin. Perheet, jotka osallistuvat verkkovalmennukseen kokevat, että heillä itsellään on mahdollisuuksia ja voimavaroja muuttaa unitapoja paremmaksi näinkin kevyen tukimuodon avulla. Mikäli tämän kaltaisia, perheille varta vasten kustomoituja palveluja ei olisi, eivät niin sanotusti muuten hyvinvoivat perheet hakeutuisi unioingelmiensa vuoksi nykyisten palveluntarjoajien piiriin ja perheet rämpsivät univeloissa pidempään ja ongelmat lähtisivät kasautumaan. Ongelmien kasautuessa hyvinvoiva perhekin voi helposti muuttua huonovointiseksi, jolloin auttamiseen tarvitaan enemmän resursseja.

Tämä tutkimus ei paljasta sitä, kuinka monta perhettä pelastui vaikeammilta univaikeuksilta, saati ehkäisikö ajoissa hoidetut unioingelmat muita ongelmia. Uskon kuitenkin tähän opinnäytetyön tuloksista syntyneeseen verkkovalmennustuotteen toimivuuteen täysin ja uskon, että sen avulla pystytään vahvistamaan vanhempien vanhemmuutta ja tukemaan lapsiperheiden hyvinvointia.

Jokaisella vanhemmalla on erilainen univajeen sietokyky ja jokainen reagoi siihen eri tavalla. Hakeuduin itse uniluennolle vauvani ollessa vasta viisikuinen, sillä huomasin olevani vain itseni varjo ja vauvakuplan onnellisuus säröili rankan univajeen vuoksi. Halusin muuttaa asiaa, sillä koin, etten antanut perheelleni parasta puolta itsestäni. Uniluennon jälkeen aloitimme lempeästi tukemaan vauvaa kohti itsekseen nukahtamista ja pari kuukautta myöhemmin lopeitimme yösyötöt. Kahdeksankuisesta saakka vauvani nukkui kokonaisia yöunia ja yhä tänä päivänäkään meillä uniasiat eivät tuota suuria ongelmia. Osaan kiittää itseäni siitä, että osasin hakeutua uniluennolle hakemaan tietoa uniasioista ja kiitän yhteistyökumppaniani siitä, että hän oli niin asiantunteva, inhimillinen ja tsemppaava, jotta onnistuimme muutoksessa. En halua edes pysähtyä ajattelemaan, millainen perheemme tilanne olisi tällä hetkellä, mikäli olisin tyytynyt ajattelemaan, että vauvojen vain kuuluu heräillä öisin ja meidän vanhempien vain se sietää. Olisi tärkeää levittää liikkeelle viestiä, jossa muistutetaan, että jokaisen jaksamisen sietokyky on erilainen ja että vauvojen uniin on mahdollisuus vaikuttaa.

Minun tapauksessa oli onni, että asuin paikkakunnalla, jossa uniluentoja oli tarjolla. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt verkkovalmennus takaa sen, ettei asuinpaikkakunta jää esteeksi

päästä palvelun piiriin. Demoryhmässäkin oli osallistujina äitejä jopa Australiasta ja Puolasta saakka. Verkkovalmennus on pyritty suunnittelemaan niin matalan kynnyksen palveluksi, kuin mahdollista. Valmennus ei ole tiettyihin kellonaikoihin tai paikkaan sidottu eikä valmennuksella ole mitään yhteistä tavoitetta. Kukin osallistuja määrittelee oman perheensä tavoitteet itse ja valmennuksessa pyritään pitämään koko ajan toisia arvostava, tsemppaava ja hyvän mielen ilmapiiri.

Tämä opinnäytetyö on vahvistanut sitä ajatusta, että haluan valmistuttuani työskennellä perheiden parissa. Tärkein tavoitteeni opinnäytetyön suhteen oli olla avuksi yrittäjälle ja edistää hänen yritystään. Toivottavasti opinnäytetyöstä on yrittäjälle hyötyä, niin että hän voi palata työn ääreen uudelleen ja yhä uudelleen. Verkkovalmennukseen osallistuvat demoryhmäläiset ovat luvanneet auttaa puskaradiomainonnassa heti verkkovalmennuksen tultua yrityksen tuotteeksi ja haastavissa hetkissä yrittäjä voi palata kyselylomakkeen tuloksiin hakemaan tsemppiä positiivisesta palautteesta.

## Lähteet

### Painetut lähteet

- Aaltonen, K. 2006. Internet auttamistyössä - huolenaiheet ja haasteet. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. Etiikkaa ihmistieteille. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Andersson, L. 2016. Voit nukkua. Atena kustannus oy. Eu.
- Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Esipuhe Neuvolatyön käsikirjasta. Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Edita prima Oy. Helsinki.
- Helle, L. 2002. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (toim.) Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. WS Bookwell Oy. Juva.
- Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Finn Lectura.
- Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Suomen yliopistopaino Oy. Juvenes Print.
- Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M. 2012. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Otava. Keuruu.
- Kirjonen, J. 2006. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. 2006. (Toim.) Kehittämistyön risteyskiä. Gummerus kirjapaino Oy. Vaajakoski.
- Kuosmanen, M. 2007. Kotiunikoulu lastenneuvolan tuella. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Mantere, E. & Raudaskoski, S. 2015. Kun matkapuhelin vie vanhemman huomion teoksessa Lahikainen, A, Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.) Media lapsiperheessä. Vastapaino: Tampere.
- Merilä, J. 2016. Apu klikkauksen päässä. Artikkelit Talentia lehdestä 5.2016.
- Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012. Virtuaaliset ympäristöt. Innostava oppiminen, tehokas koulutus. Hansaprint Oy. Vantaa.
- Rahikka, A. 2013. Dialogi auttavissa verkkopalveluissa. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten kertomuksia kommunikaatiosta. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unenpuute vauvasta murkuun. Minerva-kustannus Oy. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.
- Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveystoimi. Neuvolan perhetyö-esitys. 2012.

### Sähköiset lähteet

- Gordon, J. 2010. Sleep, Changing Patterns In The Family Bed. <http://drjaygordon.com/attachment/sleeppattern.html> [Viitattu 3.2.2017]

Helsingin ensikoti ry. 2016. Tuki- ja neuvontapalvelut. <http://www.helsinginensikoti.fi/haetko-apua/tuki-ja-neuvontapalvelut> [Viitattu 20.11.2016]

HUS. Unikoulu. 2016. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/raaseporin-sairaala/osastot-ja-muut-hoitoyksikot/nala-osasto/Sivut/Unikoulu.aspx> [Viitattu 3.2.2017]

Huuskonen, P. 2010. Vertaistuki verkossa. Teoksessa vertaistoiminta kannattaa. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [Viitattu 16.3.2017] Solver Palvelut Oy.

Jaakkola, H. (toim.). 2016. Lastensuojelu ja some. Opas sosiaalisen median käytölle lastensuojelussa. Lastensuojelun Keskusliitto. <http://lskl.e-julkaisu.com/lastensuojelu-ja-some/> [Viitattu 15.11.2016]

Jokinen, J. Vauvojen vilkasta ”yöelämää” setvitään Helsingin leikkipuistoissa. 2.3.2015. Metro-lehti. <http://www.metro.fi/uutiset/a1387809998711> [Viitattu 20.11.2016]

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa vertaistoiminta kannattaa. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [Viitattu 16.3.2017] Solver Palvelut Oy.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa vertaistoiminta kannattaa. [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf) [Viitattu 16.3.2017] Solver Palvelut Oy.

Lapsen uni ja terveys (CHILD-SLEEP). 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep> [Viitattu 18.11.2016]

Mäkelä 2015. <http://taikasaappaat.blogspot.fi/2015/01/mita-yrittajyys-minulle-on.html> [Viitattu 4.10.2016]

Mäkelä 2016. <http://kasvuntaika.fi/taustaa/> [Viitattu 4.10.2016]

Mättö, V. 2015. Suomalaiset vahvasti Facebook-kansaa - WhatsApp toiseksi suosituin. Yle uutiset. 3.1.2015. <http://yle.fi/uutiset/3-7707216> [Viitattu 22.11.2016]

Neuvolatoiminta. Kuntoliitto 2016. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/neuvolatoiminta/Sivut/default.aspx> [Viitattu 20.11.2016]

Neuvolapalvelut halutaan yhtenäistää. Hämeen sanomat. 22.10.2007. <http://www.hameensanomat.fi/uutiset/kotimaa/151927-neuvolapalvelut-halutaan-yhtenaistaa> [Viitattu 20.11.2016]

Niemi-Pynttari, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/> [Viitattu 14.11.2016]

Niskakangas, L. 2016. <http://unijuna.fi/2015/03/11/unikoulumenetelmat-poikki-ja-pinoon/> [Viitattu 13.11.2016]

Nissinen, V. 2016. Äitiä väsytti lasten vauva-aikana niin, että huimasi ja oksetti - Pyydä apua, äiti. Savonsanomat 21.02.2016. <http://www.savonsanomat.fi/kotimaa/%C3%84iti%C3%A4-v%C3%A4sytti-lasten-vauva-aikoina-niin-ett%C3%A4-huimasi-ja-oksetti/732864> [Viitattu 18.11.2016]

Ockwell-Smith, S. 2014. Self Settling - What Really Happens When You Teach a Baby to Self Soothe to Sleep. <https://sarahockwell-smith.com/2014/06/30/self-settling-what-really-happens-when-you-teach-a-baby-to-self-soothe-to-sleep/> [Viitattu 3.2.2017]

Paavola, J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2012. ”Tarvitaanko unikouluja?” Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/tarvitaanko-unikouluja/> [Viitattu 8.11.2016]

Perhetyö. 2015. THL. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/soiaalipalvelut/perhetyo> [Viitattu 13.3.2017]

Pääkkö-Matilainen, K. 2016. Kiintymysvanhemmuus. Lapsen tarpeet ja niihin vastaaminen. <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2016/09/KIINTYMYSVANHEMMUUS-Lapsen-tarpeet-ja-niihin-vastaaminen-2.-uudistettu-painos-20161.pdf> [Viitattu 21.10.2016]

Ratkaisukeskeinen työskentely. 2016. Artikkelit Lastensuojelun käsikirjassa. Julk. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/ratkaisukeskeinen-tyoskentely> [Viitattu 15.11.2016]

Sianoja, M. 2013. Vanhempien persoonallisuuden ja nukuttamiskäytäntöjen yhteys uniongelmiin kahdeksan kuukauden iässä. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94697/GRADU-1386229627.pdf?sequence=1> [Viitattu 8.11.2016]

Sosiaali- ja terveysministeriö. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20 Helsinki 2009. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112025/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226745.pdf?sequence=1> [Viitattu 20.11.2016]

Sosiaalityön maailmanlaajuinen määritelmä. 2017. Talentia. [http://www.talentia.fi/tyoelama/sosiaalialan\\_tyo/tyon\\_maaritelmat/sosiaalityon\\_kv-maaritelma](http://www.talentia.fi/tyoelama/sosiaalialan_tyo/tyon_maaritelmat/sosiaalityon_kv-maaritelma) [Viitattu 3.2.2017]

Suni, H. 2014. Helsingin Sanomat. Elämä & Hyvinvointi. ”Puolet vauvaperheistä kärsii uniongelmistä: ”Miten sellaisen yön jälkeen voi olla pirteä?”” <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1305871007304> [Viitattu 22.10.2016]

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. 2013, 1. Internetiä käytetään yhä enemmän. Helsinki: Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi\\_2013\\_2013-11-07\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi_2013_2013-11-07_kat_001_fi.html) [Viitattu 16.11.2016].

Tertsunen, S. 2014. Äiti vai lapsi unikouluun? <http://www.babyjoy.fi/2014/07/04/aiti-vai-lapsi-unikouluun/> [Viitattu 3.2.2017]

Tutkimus- ja kehittämistoiminta. 2016. Tilastokeskus. [http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/t\\_ktoiminta.html](http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html) [Viitattu 23.11.2016]

Unijuna. 2016. Unijuna-yrityksen internet sivut. <http://unijuna.fi/palvelut/> [Viitattu 20.11.2016]

Unikoulu. HUS. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/raaseporin-sairaala/osastot-ja-muut-hoitoyksikot/nala-osasto/Sivut/Unikoulu.aspx> [Viitattu 20.11.2016]

Uniohjaus leikkipuistoissa. 2016. Helsingin kaupunki. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/paivahoito-ja-koulutus/leikki-ja-avoin-toiminta/perheiden-aamupaivatoiminta/uniohjaus/> [Viitattu 20.11.2016]

Varmavuori, M. 2013. Sairaaloiden unikouluille olisi kysyntää - lähin Tammissaarella. Helsingin uutiset. <http://www.helsingin uutiset.fi/artikkeli/267681-sairaaloiden-unikouluille-olisi-kysyntaa-%E2%80%93-lahin-tammissaarella> [Viitattu 20.11.2016]

Vauva nukkuu-lehtinen. 2015. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <http://www.mll2.fi/Lehtiset/Vauva%20nukkuu.pdf> [Viitattu 20.11.2016]

Vertaiskeskustelu verkossa. 2016. Helsingin kaupunki. <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi/1-6-vuotiaat/sahkoiset-palvelut/vertaiskeskustelu+verkossa/> [Viitattu 20.11.2016]

#### **Painamattomat lähteet**

Mäkelä, H. Henkilökohtainen tiedonanto. 10.8.2016.

Paavola, J. Henkilökohtainen tiedonanto 17.11.2016.

Vantaan kaupungin perhetyöntekijän haastattelu 3.2.2014

## Kuviot

Kuvio 1: Kehittämistutkimuksen kehittämissyklin vaiheet (Kananen 2015, 42).....	26
Kuvio 2: Verkkovalmennustuotteen synty .....	29
Kuvio 3: Verkkovalmennuksen aikataulu.....	50

## Taulukot

Taulukko 1: Kohtaavan verkkotekstin elementit (Rahikka 2013, 93). .....	21
Taulukko 2: Aloitusmateriaaliin tutustuminen.....	37
Taulukko 3: Osallistujien osallistumismahdollisuus .....	37
Taulukko 4: Valmennuksen kokonaisarvosana .....	38
Taulukko 5: Valmennuksen eri tukimuotojen arviointi.....	39
Taulukko 6: Verkkovalmennuksen hinnoittelu .....	40

## Liitteet

Liite 1: Kyselytutkimus.....	65
Liite 2: Haastattelukysymykset.....	68

Liite 1: Kyselytutkimus

1. Sain verkkovalmennuksesta riittävästi tietoa etukäteen \*  
kyllä  
ei
2. Mikä sai Sinut osallistumaan pienten lasten uneen keskittyvään verkkovalmennukseen?  
\*
3. Mitä tavoitteita ja toiveita Sinulla oli valmennuksen suhteen? \*
4. Sain riittävästi tietoa valmennuksen tavoitteista, aikataulusta sekä etenemisestä? \*  
Kyllä  
Ei
5. Liittyessäni ryhmään tutustuin alkumateriaaleihin (kahteen esittelyvideoon ja blogiteksteihin) \*  
kaikkeen huolellisesti  
kaikkeen silmäillen  
vain osaan  
en lainkaan
6. Vastasiko verkkovalmennus odotuksiasi? \*  
kyllä  
ei
7. Täyttyivätkö tavoitteesi verkkovalmennuksen suhteen? \*  
Kyllä  
Ei  
Osittain
8. Minkä kouluarvosanan antaisit verkkovalmennukselle kokonaisuudessaan \*  
4 (välttävä)  
5 (välttävä)  
6 (tyytyttävä)  
7 (tyytyttävä)  
8 (hyvä)  
9 (kiitettävä)  
10 (erinomainen)
9. Mikä oli suurin hyöty, jonka sait verkkovalmennuksesta? \*

10. Tarjoaako verkkovalmennus pienten lasten unesta riittävästi tukea apua tarvitsevalle perheelle? \*

Kyllä

Ei

11. Pystyin osallistumaan verkkovalmennukseen \*

Riittävän aktiivisesti

Jotenkuten

En lainkaan niin aktiivisesti kuin olisin halunnut

12. Arvioi kuinka tärkeä ... oli valmennuksessa? \*

korvaamaton tärkeä      ihan ok      samantekevä      ei lainkaan tärkeä

asiantuntijan videot

blogitekstit

asiantuntijan minulle osoitetut kommentit

asiantuntijan muille osoitetut kommentit

vertaisten kysymykset

vertaisten vastaukset

vertaistuki/tsemppaus

13. Ryhmäkoko oli mielestäni \*

Sopiva

Liian suuri

Liian pieni

14. Verkkovalmennuksen pituus (ma-pe+ma-ke = 8 ohjattua päivää) oli mielestäni \*

sopiva

liian lyhyt

liian pitkä

15. Mielestäni ylimääräinen (5.9 ma) kuulumispäivä oli \*

Tarpeellinen ja juuri sopivan ajan kuluttua valmennuksesta

Tarpeellinen, mutta tuli liian pian valmennuksen jälkeen

Tarpeellinen, mutta liian pitkän ajan päässä

Ei tarpeellinen

16. Verkkovalmennusta voisi mielestäni kehittää niin, että \*

17. \_\_\_\_\_ yrittäjän asiantuntemus pienten vauvojen unesta oli mielestäni \*

- Erinomainen
- Riittävän hyvä
- Puutteellinen

18. Miten arvioisit \_\_\_\_\_ yrittäjän vastaamisnopeutta, palveluhenkisyttä sekä ryhmän ohjaajuutta? \*

19. Olisin valmis maksamaan vastaavasta verkkovalmennuksesta (enimmillään) \*

- Alle 20€
- 20-29€
- 30-39€
- 40-49€
- 50-59€
- Yli 60€

Kurssin protonimi ja kansikuva

20. Arvioi kurssin protonimeä sekä kansikuvaa \*

- Erinomainen
- Hyvä
- Vaihtaisin kuvan, mutten nimeä
- Vaihtaisin nimen, mutten kuvaa
- Vaihtaisin nimen sekä kuvan

21. Loppuun haluan vielä sanoa...

Osallistumalla verkkovalmennusryhmään olet sitoutunut vastaamaan tähän kyselylomakkeeseen. Vastausaikaa on kymmenen päivää ajalla 5-14.9.

Liite 2: Haastattelukysymykset

1. Voisiko Yökukkujasta nukkujaksi -verkkovalmennuksesta tulla \_\_\_\_\_ -yritykselle uusi tuote?
2. Vastasiko verkkovalmennus odotuksiasi?
3. Mitä olivat tavoitteesi demoryhmän suhteen? Täyttyivätkö tavoitteet?
4. Tuliko verkkovalmennuksen aikana mitään yllättävää tai odottamatonta esille?
5. Mitä kehittämisajatuksia sinulle heräsi valmennuksen aikana?
6. Miten verkossa ohjaaminen eroaa kasvoistusten ohjaamisesta?
7. Ajankäyttö: Miten pystyit keskittymään verkkovalmennukseen?
8. Arvioi paljonko verkkovalmennuksen toteuttaminen vei aikaa kokonaisuudessaan? Entä päivittäin?
9. Paljonko verkkovalmennuksen tulisi maksaa per osallistuja, että valmennus olisi kannattava?
10. Oliko verkkovalmennuksen kesto sopiva? Koitko ylimääräisen kuulumispäivän hyväksi?
11. Minkälainen ryhmäkoko oli mielestäsi?
12. Minkä kokonaisarvosanan antaisit valmennukselle?
13. Tuleeko mieleesi mitään lisättävää?