

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

2020

Helmi Hämäläinen, Noora Käkönen & Tia Lampinen

”MIKS EI SE NUKU JO?”

– leikki-ikäisen lapsen uniongelmat
keskustelupalstoilla

Helmi Hämäläinen, Noora Käkönen & Tia Lampinen

”MIKS EI SE NUKU JO?”

– leikki-ikäisen lapsen uniongelmat keskustelupalstoilla

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa, mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla kirjoitetaan myöhäisleikki-ikäisten lasten uneen liittyvistä ongelmista ja miten niitä neuvotaan hoitamaan. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten huoltajien tiedonsaantia myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmissa ja niiden hoidosta. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Tyks lasten ja nuorten klinikka.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistoa kerättiin kolmelta yleisimmältä keskustelupalstalta, joita olivat vauva.fi, kaksplus.fi ja suomi24.fi. Hakusanoina käytettiin ”lapsi”, ”uni”, ”nukkuminen”, ”iltarutiinit”, ”painajaiset”, ”heräily”, ”yöheräily”, ”nukahtaminen”, ”nukkumaanmeno”, ”unissakävely” ja ”leikki-ikä”. Aineisto kerättiin viimeisten 15 vuoden ajalta aloitetuista viestiketjuista ja ne analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Keskustelupalstoilla käytiin paljon keskustelua leikki-ikäisten lasten uniongelmissa. Keskustelua syntyi perheiden erilaisista toimintatavoista ja niiden merkityksestä lasten uneen ja nukkumiseen. Työn tärkeimmät tulokset osoittivat, että uniongelmat olivat aika samankaltaisia perheissä, joissa on myöhäisleikki-ikäisiä lapsia. Tuloksista käy ilmi, että ongelmat liittyvät usein nukkumaan menemisen vastusteluna, nukahtamisen viivästymisenä ja huonoina tai toimimattomina rutiineina ennen nukkumaan käymistä. Muita paljon esille nousseita keskustelunaiheita olivat esimerkiksi päiväunien tarve, riittävän yönunen määrä ja vanhempien toiminta ongelmatilanteissa. Käyttäjät saivat lasten uniongelmiin paljon erilaisia ohjeita ja neuvoja, jotka perustuivat omakohtaisiin kokemuksiin. Ohjeista tärkeimpinä pidettiin rutiinien luomista ja niistä kiinnipitämistä, säännöllisen vuorokausirytmien ylläpitämistä, erilaisia kotona tehtyjä unikouluja ja rohkeasti ammattiapuun hakeutumista. Myös vertaistukea samassa tilanteessa olevien välillä jaettiin paljon.

Leikki-ikäisten lasten uniongelmissa on tehty vain vähän aiempaa tutkimusta. Aihetta olisi hyvä tutkia lisää, sillä leikki-ikäisten uniongelmat ovat laaja, maailmanlaajuinen ja kasvava ongelma. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Tyksin lasten ja nuorten klinikalla, jotta saataisiin lisättyä lasten uniongelmiensa kanssa kamppailevien lasten vanhempien tietoutta.

ASIASANAT:

Uni, myöhäisleikki-ikä, uniongelmat, nukahtaminen, uhmaikä, keskustelupalstat, vertaistuki

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

Spring 2020 | 57 pages, 2 pages in appendices

Helmi Hämäläinen, Noora Käkönen & Tia Lampinen

“WHY ISN'T SHE ASLEEP ALREADY?”

– conversations in the Internet forums surrounding sleeping problems amongst pre-school aged children

The purpose of this thesis was to survey what is written about children's sleeping problems and its treatment in the most widely used Internet forums. The aim of the thesis is to increase custodian's knowledge on pre-school aged children's sleeping problems and its treatment methods. The commissioner of this thesis is the Tyks Department of Paediatrics and Adolescent Medicine.

The research method of this thesis was a qualitative research method. Material was collected from three most widely used Internet forums, which are Vauva.fi, Kaksplus.fi and Suomi24.fi. The keywords when searching for information on the Internet forums were “child”, “sleep”, “sleeping”, “night routines”, “nightmares”, “waking up”, “night time wake up”, “falling asleep”, “bed time”, “sleep walking” and “pre-school age”. Collected material was from the last 15 years and it was analyzed as an inductive content analysis.

There was a lot of discussion around children's sleeping problems in the Internet forums, a lot of debate about a different course of actions and its consequence on children's sleeping emerged. The results point out that the problems on sleeping were quite similar amongst the families with pre-school aged children. Problems usually occurred as an opposition to going to bed, a delay in falling asleep and as a wrong or nonfunctional routine before going to bed. Other topics were the need for afternoon naps, a decent amount of sleep during the night and the way parents act if problems emerge. Users had a great number of tips and advice that were based on first-hand experience. Tips on daily routines, maintaining a circadian rhythm, sleep schools at home and the seeking of professional help were considered important. A lot of peer support was also given.

Only a few earlier studies have been conducted on the sleep problems of the pre-school aged children. It would be good to examine the subject more because the sleep problems of the pre-school aged children are wide, worldwide and growing problem. The results of this thesis can be utilized at the Department of Paediatrics and Adolescent Medicine, so that the parents' knowledge of pre-school aged children's sleeping problems could be increased.

KEYWORDS:

Sleep, pre-school age, sleeping problems, falling asleep, terrible two, Internet forums, peer support

ALKUSANAT

Unen hetki

Kultaseni, pupuseni, anna unen tulla.

Unen jälkeen on taas kivat leikkihetket sulla.

Kun uni tulee, nukahdat ja torkkumaahan matkustat,

saat seuraksesi ihanimmat keijut sekä haltiat.

Maailmaan niin ihanaan se uni sinut johdattaa,

mukanansa kuljettaa ja takaisinkin kantaa.

Tartu kiinni unen helmaan, silkkiseen ja hentoon.

Ihan pian unessasi pääset mukaan lentoon.

Kultaseni, pupuseni, anna unen tulla.

Unen jälkeen on taas kivat leikkihetket sulla.

- Terhi Iivanainen -

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 LEIKKI-ikä ELÄMÄNVAIHEENA	8
3 LEIKKI-ikäISEN LAPSEN UNI	13
3.1 Unihygienia	15
3.2 Leikki-ikäisen lapsen tyypillisimmät uniongelmat	16
3.2.1 Nukahtamisen ongelmat ja vuorokausirytmien häiriöt	17
3.2.2 Unenaikaiset hengityshäiriöt ja kuorsaus	17
3.2.3 Parasomniat	18
3.3 Uniongelmien vaikutukset myöhempään ikään	19
4 INTERNETIN KESKUSTELUPALSTAT TIEDONHAKUKANAVANA	21
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	23
6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	24
6.1 Tutkimusmenetelmä ja aineisto	24
6.2 Aineiston analyysi	26
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	28
7.1 Keskustelupalstoilla useimmin ilmenneet ongelmat myöhäisleikki-ikäisen lapsen nukkumisessa	28
7.2 Keskustelupalstoilla käytetyt hoitokeinot myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmien hoidossa	34
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	40
9 POHDINTAA JA TULOSTEN TARKASTELUA	46
LÄHTEET	55

LIITTEET

Liite 1. Keskustelupalstojen otsikot

KUVIOT

Kuvio 1. Esimerkki luokittelusta	27
Kuvio 2. Luokittelu keskustelupalstoilla puhututtavimmista aiheista	29
Kuvio 3. Luokittelu keskustelupalstoilla käytetyistä hoitokeinoista	35
Kuvio 4. Yhteenveto opinnäytetyön tuloksista	51
Kuvio 5. Keskustelupalstoilla ilmenneitä kysymyksiä	52

TAULUKOT

Taulukko 1. Unihygieniaohje hyvään uneen (Saarenpää-Heikkilä 2007, 53).	16
---	----

1 JOHDANTO

”Kuinkakohan kauan tätä nukkumaanmeno rumbaa jatkuu? Eiks tän pitäis jo helpottua pikku hiljaa? Sälli on ollu jatkettavassa sängyssä kuukauden ja aina vaan se nukkumaanmeno on yhtä eestaas hinkkaamista..Silittely auttaa ehkä kerran viikossa, päiväunia ei suostu nukkuu enää ollenkaan ja iltasin menee 3 tuntia et sen saa nukkuu ja yöt se ravaa ovella karjumassa... Onpa muuten ihan hemmetin hienoa, ne mun vähätkin omat hetket on loppunu ton jatkettavan myötä kokonaan. Oi te suuret ja mahtavat kasvattajat, kerto-kaas nyt kuinka se pitää tehdä?” (Kaksplus #23)

Leikki-ikäisen lapsen uniongelmat liittyvät usein nukkumaanmenoajan haasteisiin; nukahtamiseen ja unen ylläpitämiseen, jolloin väsymys luo osansa haasteiden ratkaisemiseen. Taistelu lapsen uniongelmiensa kanssa voi olla raskasta, haastavaa ja pitkäaikaista-kin, ja vaikuttaa siten koko perheen elämänlaatuun ja heidän sisäiseen vuorovaikutukseensa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 9.)

Emotionaalisen tuen merkitys lasten kasvattamisessa on todettu olevan lasten vanhemmille tärkeää; tieto siitä, että on muitakin vanhempia, jotka ovat samassa tilanteessa, voi helpottaa turhautuneisuuden käsittelyä. Verkon keskustelufoorumit antavat loistavan mahdollisuuden hakea vertaistukea ilman, että tarvitsee kirjoittaa omalla nimellä ja kasvoilla, minimoiden tunnistusriskin ja näin ollen pelkoa tuomitukseksi ja arvostelluksi tulemisesta. (Drentea & Moren-Cross 2005.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa, mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla kirjoitetaan myöhäisleikki-ikäisten lasten uneen liittyvistä ongelmista ja miten niitä neuvotaan hoitamaan. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten huoltajien tiedonsaantia myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmissa ja niiden hoidosta.

Aihe on laaja, joten sitä rajattiin suppeammaksi: kohderyhmäksi valittiin myöhäisleikki-ikäiset lapset, sillä vauvaikäisten sekä yli kouluikäisten lasten uniongelmat ovat keskenään erilaisia. Tutkimuksen kohderyhmää rajattiin myös siten, että neurologisia sairauksia sairastavat lapset rajattiin pois, joten mukaan otettiin vain terveiden lasten uniongelmat.

2 LEIKKI-ikä ELÄMÄNVAIHEENA

Leikki-ikä voidaan katsoa sijoittuvan ikävuosille 1–6 ja se voidaan jakaa kahteen osaan: varhaiseen ja myöhäiseen leikki-ikään. Varhaisleikki-ikä kattaa vuodet 1–3 ja myöhäisleikki-ikä vuodet 3–6. Varhaisessa leikki-ikässä tärkeiksi kehitysaskeleiksi muodostuvat kävelyn ja puheen oppiminen, perusturvallisuuden saavuttaminen ja sitä kautta itsenäisyyden kehittäminen ja erotilanteista selviäminen. Myöhäisessä leikki-ikässä taas lapsi oppii ilmaisemaan omaa tahtoaan ja sen säätelyä. Minäkäsitys saa alkunsa ja kehittyy vaikuttaen esimerkiksi oman sukupuoliroolin oppimiseen ja sukupuoli-identiteetin kehittymiseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 39-55.)

Leikki-ikäinen lapsi kehittyy leikki-ikävuosien aikana paljon luoden sille ajalle erityisen pohjan ja merkityksen lapsen tulevaisuuteen. Leikki-ikä on lapsen itsetunnon kehittymisen kulta-aikaa ja vaikka lapsi onkin hyvin oma-aloitteinen ja osaa kattavasti asioita, tarvitsee hän kuitenkin ympärilleen vanhempien tuomaa lämmintä, turvallista ja tukevaa ohjausta. (Oulun kaupunki 2020; Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 39.)

Leikki-ikäisen sosiaalisen turvaverkoston muodostavat vanhemmat, sukulaiset, hoitajat ja ystävät. Näiden ihmisten avulla lapsi alkaa muodostamaan omaa minäkuvaansa ja kehittyä yhteisön jäseneksi. Tärkeää kehityksen kannalta on se, että lapsella on ympärillään emotionaalisesti tärkeitä ihmisiä, joihin hän voi samaistua – mallioppiminen ja jäljittely ovat lapsen työkaluja kasvamisen ja kehityksen portailla. Lapsi oppii olemaan empaattinen ja tunnistamaan toisten ihmisten tunnetiloja ja käyttäytymistä. Uudet sosiaaliset tunteet, kuten ylpeys, häpeä ja syyllisyys, lisääntyvät lapsen elämässä. Nämä tunteet kuuluvat lapsen itsetunnon kehittymiseen ja ovat siksi tärkeitä ja koettuja tunnetiloja. Sosiaaliset tunteet kehittyvät asteittain ja pian lapsi oppii nimeämään joitakin tunteitaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 41-44.)

Kolmannella ikävuodella lapsi alkaa jo hallita perusliikuntataitoja ja tällöin lapselle on ominaista hyvin vilkas liikkuvuus. Reaktiokyky ja tasapaino kehittyvät edelleen ja siksi niitä taitoja onkin hyvä harjoitella toistuvasti. Laaja toiminnallisuus ja eri tavoilla liikkuminen on mieluista puuhaa kolmivuotiaalle ja tärkeää tämän kehitykselle, sillä lapsen vartalon ja sen eri osien liikkeiden eriytymistä tapahtuu vähitellen. Eriytymisen vuoksi lapsi osaa yhä taitavammin säädellä omaa vartaloaan ja sen liikkeitä sen mukaan, millaisia liikkeitä on milloinkin tekemässä. Näin esimerkiksi leikkimiselle ja pelaamiselle avautuu

paljon uusia mahdollisuuksia. Kolmevuotias osaa tavallisesti jo ajaa kolmipyöräistä polkupyörää, kävellä varpaillaan ja pystyy heittämään palloa molemmilla käsillä niin, että pallo lähtee tarkoitettuun suuntaan. Monet kolmevuotiaat ovat innokkaita tutkimaan omia sukuelimiään ja leikkivät niillä. Myös lähes kaikki kolmevuotiaat osaavat ulostaa ja virtsata pottaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 40; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 147-148.)

Kolmannen vuoden tienoilla lapsi alkaa kehittää persoonallisuuttaan. Lapsi alkaa hakemaan eroa itsensä ja muiden ihmisten välille, uhmakkaasti ja vaativasti lapsi haluaa kokea, että vanhemmat pitävät hänestä huolta. Tätä kehitysvaihetta kutsutaan uhmaiäksi. Uhmaiälle ominaista on fyysinen ja verbaalinen aggressiivisuus, ja ei-sanan voikin hyvin usein kuulla lapsen suusta. Lapselle alkaa kehittyä kunnolla oma tahto, jolloin hän kykenee tahtomaan ja tekemään mitä vain. Uhmakkuus, kuten uhmaikä jo sanana kertoo, tulee vahvasti mukaan. Tämän lisäksi lisääntyvät kiukkukohtaukset, kun lasta joudutaan kieltämään tekemästä jotakin. Tässäkin kehitysvaiheessa lapsen tunne-elämä rikastuu ja monipuolistuu, ja se saattaa hyvin hämmentää lasta. Muutokset ja uudet asiat ovat uhmaikäiselle vaikea hyväksyä ja lapsen hankala olo saattaa näkyä esimerkiksi lyömisinä tai puremisena, huutamisena ja itkemisenä. Lapselle onkin tärkeä kertoa ja selittää, miksi jokin asia tehdään. Uhmaikäinen koettelee hänelle asetettuja rajoja ja harjoittelee oppimaan muiden tunteita sekä ottamaan niitä huomioon. Lapsi itsenäistyy, psyykinen kehitys etenee nopeasti ja lapsi oppii säätelemään omaa käyttäytymistään ja toimimaan yhteisön jäsenenä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 43-44; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 148.)

Kolmannen ja neljännen vuoden vaihteessa selkeimmät merkit kehityksestä näkyvät lapsen fyysisessä muutoksessa ja kasvussa: lapsi kasvaa pituutta ja pyöreää vatsaa häviää. Karkea- ja hienomotoriikka kehittyvät nopeaa tahtia, kasvuvauhti on yksilöllistä ja vaikuttaa oleellisesti motoriikan kehittymiseen. Kolme–nelivuotiaana lapsi oppii perusliikkumisen taitoja: osaa hyppiä yhdellä jalalla, kävellä viivaa pitkin ja ottamaan pallon kiinni. Koordinaatiokyky kehittyy, joten lapsi osaa tehdä useita asioita samaan aikaan. Lapsi on touhukas ja hänen voi olla vaikea pysyä aloillaan. Myös hienomotoriikka kehittyy: lapsi harjoittelee kynäotetta, osaa käyttää saksia kuvien leikkaamiseen ja napittaa takista napit. Useimmat nelivuotiaat ovat päivä- ja yökuivia, mutta yökastelu on yleistä neljävuotiailla. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 47-48; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150-151.)

Kolmevuotiaana muodostumaan alkanut minuus kehittyy edelleen lapsen kasvaessa, sillä se kehittyy lapsen ja hänelle tärkeiden ihmisten vuorovaikutuksessa. Neljävuotias

lapsi kykenee hyvin vastavuoroisuuteen: lapsi on kiinnostunut ystävistä ja yhteisleikki sujuu jo melkein kokonaan ilman aikuisten tukea. Lapsi oppii vertaistensa kanssa leikiessä ja leikit toisten lasten kanssa saa suuren merkityksen. Roolileikit ja esimerkiksi kotileikit kiinnostavat ja kuuluvat tähän ikään. Toisaalta nelivuotiailla mielenkiinto ei välttämättä pysy itse leikissä koko aikaa, vaan mielenkiinto on kavereissa. Kun lapsi alkaa sosiaalistua sukupuolensa mukaan, oppii hän sukupuoliroolinsa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 52-53; Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004, 151-152.)

Neljävuotiaana lapsen mielikuvitus kehittyy ja se tuo mukanaan uusia elementtejä tunnekehitykseen. Lapsen vilkas mielikuvitus saattaa saada tämän liioittelemaan, kerskumaan ja satuillemaan muille ihmisille. Monella lapsella on tämän ikäisenä myös mielikuvitusystäviä. Nelivuotias lapsi alkaa myös ymmärtämään erilaisten ilmiöiden syy-seuraussuhteita, hänen moraalintajunsa kehittyy ja hän tiedostaa oikean ja väärän erot. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 53; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150-151.)

Tässä iässä lapsi osaa jo muodostaa kokonaisia lauseita ja hänen puheensa on ymmärrettävää. Lapsi puhuu 3–5 sanan lauseita ja niissä esiintyy eri aikamuotoja ja niiden taivutukset ovat lähes kokonaan oikein. Myös ajan ilmaisut tarkentuvat ja sujuvat, lapsi ymmärtää esimerkiksi aikaisin-myöhään ja tänään-huomenna merkitykset. Nelivuotiaana kielellinen kehitys etenee vaiheeseen, jota usein kutsutaan kyselyiäksi tai kyselykaudeksi: lapsi on hyvin kiinnostunut kaikesta ympärillä tapahtuvasta ja kyselee paljon ”miksi?” -kysymyksiä. Lapsi innostuu höpöttelemään paljon ja kuuntelee mielellään puhuvia aikuisia, kartuttaen tällä sanavarastoaan. Kysymysten ja keskustelujen avulla lapsi laajentaa myös tietämystään maailmasta. Iltasadut nousevat suureen merkitykseen ja lapsi kertoo itsekin mielellään tarinoita ja nauttii sanoilla leikkimisestä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 50-51; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150-151.)

Viisivuotiaan motoriset taidot ovat jo hyvin kehittyneitä. Hän osaa jo kiipeillä, hyppiä ketterästi vuorojaloin, pyöräillä, hyppiä narua ja askarella. Jotkin liikkeistä ovat jo automatisoituneita, joten lapsi voi alkaa keskittyä yhä enemmän ympäristön havainnointiin. Myös lapsen kyky pitkäjännitteiseen tekemiseen on kehittynyt hyväksi, lapsi voi viettää mieluisan tekemisen parissa jopa puolisen tuntia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 48-49; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 152-153.)

Kielellisen kehityksen osalta lapsi ymmärtää jo peruskäsitteitä sekä kysymyslauseita. Hän käyttää aikamuotoja, osaa taivutusmuodot hyvin ja osaa puhua asioista futurissa.

Keskustelu muiden ihmisten kanssa on mieluisaa, lapsi vastailee kysymyksiin adekvaattisti. Lapsi pystyy seuraamaan monimutkaisen kertomuksen juonta, erityisesti sadut ja musiikki ovat mieluisia viisivuotiaalle. Lapsi osaa myös itse kertoa tarinoita ja laskea sormia apuna käyttäen yksinkertaisia laskuja. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 50-51; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 152-153.)

Viisivuotias on omatoiminen, aloitteellinen, tasapainoinen ja sopeutuva. Hän on sosiaalinen, viihtyy sekä aikuisten että ikäistensä lasten seurassa. Lapsi kehittää sosiaalisia taitojaan muun muassa sen suhteen, että oppii sopimaan asioita ja riitatilanteita, ottaen huomioon muiden tunteet. Lapsi alkaa tiedostamaan sääntöjen tärkeyden ja sen, mitä voi sanoa ja mitä ei. Hän osaa jakaa asioita, esimerkiksi leluja ja tavaroita, muiden ihmisten kanssa. Ryhmäkokemusten tärkeys korostuu, niin lapselle itselleen, kuin hänen kehitykselleen. Tässä iässä lapsi alkaa itsenäisesti solmia ystävyysuhteita: ystävien mielipiteet tulevat tärkeiksi lapselle. Muiden kanssa yhdessä leikkiminen alkaa sujua ongelmitta. Leikit ovat rinnakkaisleikkejä, joissa lapset leikkivät kukin omia leikkejään rinnakkain. Oman sukupuolen tiedostaminen ja tunteminen ilmenee usein esimerkiksi lääkärileikeissä, joita lapsi leikkii mielellään tilanteeseen sopivilla leikeillä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 52-54, 56; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 152-153.)

Kuusivuotiaana lapsella on edessä nopean kasvun vaihe, joka saattaa aiheuttaa lapsessa kömpelyyttä. Lapsella on kuitenkin motorisen kehityksen perusvalmiudet ja hän alkaa koettelemaan omia voimiaan. Hän osaa seistä jo pitkään yhdellä jalalla, hyppiä yhdellä jalalla ja kävellä takaperin. Kuusivuotias huolehtii itse pukeutumisesta ja riisumisesta. Hän osaa kirjoittaa oman nimensä ja tuntee sekä osaa kirjoittaa kirjaimia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 48-49; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 156-157.)

Kuusivuotiaan sanavarasto on jo hyvin laaja, lapsi osaa puhua lähes oikeakielisesti ja hänen ääntämisensä on yleiskielen mukaista. Lapsi on kiinnostunut kirjaimista ja osittain jo lukemisestakin. Hän pitää tarinoista ja itse kertoessaan niitä osaa jo käyttää pieniäkin yksityiskohtia. Tarinoiden kuunteleminen ja niiden kertominen kartuttavat lapsen sanavarastoa, joka on sen ikäisenä jo 10 000-15 000 sanan kokoinen. Kuusivuotias opettelee ymmärtämään erilaisia käsitteitä ja merkityksiä ja kykenee ajattelussaan käyttämään konkreettisia asioita ja ilmiöitä. Abstraktit käsitteet ovat lapselle kuitenkin hankalia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 50-51; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 156-157.)

Vuorovaikutussuhteissa kuusivuotias jäsentää käsityksiään sosiaalisesta maailmasta ja itsestään sen osana. Hänen omatuntonsa alkaa kehittyä, sillä hän osaa jo sisäistää ohjeita omaan mieleensä, omaksuu arvoja ja asenteita ja pohtii moraalisia käsityksiä. Lapsi osaa pukea tunteita sanoiksi. Samalla taito itsekriittisyyteen herää, ja tämä voi aiheuttaa lapsessa epäonnistumisen pelkoa. Lapsi alkaa itsenäistyä omista vanhemmistaan, mutta tarvitsee silti rutkasti aikuisen tuomaa turvaa, kannustusta ja positiivista palautetta. Itsenäistymisen vuoksi lapsi alkaa yksin ollessaan kaipaamaan muita ystäviä ja hän alkaa leikkiä aiempaa enemmän muiden lasten kanssa. Kuusivuotias on kouluiän kynnyksellä ja osaa toimia ryhmässä sovittujen sääntöjen mukaisesti: lapsi osaa neuvotella, odottaa omaa vuoroaan ja ottaa huomioon toisten tunteet. Hän tietää useimmiten, mitkä asiat tuntuvat toisesta pahalta ja hän osaa lohduttaa muita. Kuusivuotias alkaa ymmärtää erilaisuutta ja etteivät kaikki tunne tai ajattele samalla tavalla kuin hän. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 52-54; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 156-157.)

3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN UNI

Uni on ihmiselle välttämätöntä, vaikka sen tarkkaa merkitystä ei tiedetäkään. Uni on aivotoiminnan tila, jossa aivosähkötoiminnassa tapahtuu muutoksia. Unen aikana hengityksen säätely, sydämen toiminta, kehon lämpötila sekä lihasjänteys vaihtelevat unen vaiheiden mukaan. Uni ja sen eri vaiheet ovat erilaisia vastasyntyneellä kuin leikki-ikäisellä tai sitä vanhemmalla, sillä aivosähkötoiminta on vastasyntyneellä hyvin erilaista ja kypsymätöntä. (Hermanson 2019; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2014; Saarenpää-Heikkilä 2007, 22.)

Ihmisen valvoessa energiavarastot kuluvat, jolloin nukahtamiskeskukseen kertyy adenoosiinia, joka säätelee osaltaan ihmisen unen tarvetta. Energiavarastot täyttyvät ihmisen nukkuessa. Vuorokaudenajalla on myös merkitys unen tarpeeseen. Valon määrän vähentyessä alkaa aivoissa sijaitseva käpyrauhanen tuottaa melatoniinia. Nukahtaminen mahdollistuu väsymyssignaalin avulla, jonka saa aikaan melatoniinin määrän nouseminen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12-13.)

Riittävä uni on niin laadultaan kuin määrältäänkin tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Kun lapsi nukkuu, erittyy sillä aikaa lapsen kasvuun tarvittavaa hormonia. Riittävällä unella suojataan lapsen hermostoa, sillä liiallinen rasitus vaikuttaa negatiivisesti lapsen elämään muun muassa levottomuutena ja oikuttelevaisuutena. Lapsen tunne-elämän kannalta riittävä uni on tärkeää, sillä uni mahdollistaa uusien asioiden oppimisen ja niiden mieleen painumisen. Unen aikana lapsi käsittelee myös pelkoja ja vaikeita asioita, jolloin riittävän unen takaaminen on hyväksi lapsen tunnekehitykselle. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Vuorokauden kokonaisuniaika ei juurikaan muutu imeväisikäisestä, sillä 1–3-vuotiailla kokonaisuniaika on 12–14 tuntia ja 3–5-vuotiailla 11–13 tuntia. Päiväunien tarve muuttuu lapsen kasvaessa. Yli 4-vuotias pärjää jo ilman päiväunia, kun taas 3-vuotias nukkuu vielä tunnin päiväunet ja 2-vuotias kahden tunnin. (Jalanko 2017.) Lapsen unen tarve on yksilöllistä. Unen määrä on riittävää, kun lapsi on päivällä virkeä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18.) Lasten terveysseurannan kehittäminen -hanke tutki lasten kasvua, kehitystä, terveyttä, terveystottumuksia ja kasvuympäristöä. Tutkimuksen tarkoitus oli testata lasten terveysseurantatiedonkeruuta. LATE-tutkimukseen osallistuneiden 6 kk – 5-vuotiaiden lasten yöunet olivat keskimäärin 10 tunnin pituisia. Huoltajat raportoivat yöunen

määrän tunnin tarkkuudella. Tutkimuksessa raportoidut yöunen määrät olivat 3-vuotiaalla maksimissaan 13 tuntia ja minimissään yhdeksän tuntia ja 5-vuotiaalla maksimissaan 13 tuntia ja minimissään seitsemän tuntia. Päiväunien määrän todettiin olevan hyvin yksilöllinen. Päiväunia nukkui säännöllisesti 67% kolmevuotiaista (n=220) ja 30% viisivuotiaista (n=217). Väsymystä raportoitiin ilmenevän viikoittain 12% viisivuotiaista ja 18% kolmevuotiaista. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 84,103.)

Lindbergin (2006) tutkimus osoitti, että tutkimukseen osallistuneista lapsista (n=183) 55,2% meni arki-iltaisain nukkumaan kello 21.00-21.45. Eroa viikonloppuun ei juuri ollut, sillä 51,4 % lapsista meni nukkumaan iltayhdeksän jälkeen. (Lindberg 2006, 22-23.)

Lapsi tarvitsee kasvaessaan yhtä paljon unta kuin ensimmäisenä elinvuotenaan. Lapsi ei nuku yli tarpeidensa eikä lasta saa nukahtamaan pakolla. Lapsen nukkumistottumuksia muovatessa tulee pitää huolta, että iltatoimet toistuvat samanlaisina. Rutiinien tärkeys korostuu, kun leikki-ikäisen lapsen elämässä opetellaan uusia asioita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018; Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 46.)

Unitutkijat ovat määritelleet unen kahteen osaan: vilkeuni eli REM ja perusuni eli NREM. Perusunessa on neljä erilaista vaihetta: S1, S2, S3 ja S4. Unen kevyin vaihe on S1, jonka aikana herkkyyys havahtumiselle on suuri ja aivosähkötoiminta on vain hieman hidastuneempaa. Uni syvenee S2 -vaiheessa. S3/S4 -vaiheissa voidaan puhua jo syvästä unesta, ja sen aikana aivosähkötoiminta on hitaimmillaan. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14.) Eri univaiheet muodostavat ketjun eli unisyklin tai unijakson. Unisykliin pituus on leikki-ikäisellä 90 minuuttia, sen pituus säilyy samana myös myöhemmin elämässä. Unisykliin syvän unen ja vilkeunen määrät vaihtelevat yön edetessä. Alkuyö pitää sisällään enimmäkseen syvää unta, kun taas aamuyö on enimmäkseen vilkeunta. Unijaksojen välissä tapahtuu eniten havahtumisia ja heräilyjä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2014; Saarenpää-Heikkilä 2007, 15.) Unen vaiheet ovat erilaiset vastasyntyneenä kuin leikki-ikäisenä. Imeväisikäinen heräilee herkästi, sillä vilkeunen kaltaisen unen määrä on 60-70%. Syvän unen määrä kasvaa leikki-ikään saakka, jolloin syvän unen osuus on 30%. Vilkeunen osuus leikki-ikäisellä on 20%, ja sen määrä säilyy samana vielä aikuisiässäkin. (Hermanson 2019; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2014.)

Aivojen aineenvaihdunta hidastuu perusunen aikana, jolloin aivoilla on aikaa elpyä. Vilkeunen aikana aivokuoren sähkötoiminta on vilkasta, joka taas on tärkeää muistitoiminnoille sekä tunteiden säätelylle. (Hermanson 2019.) Unen merkitys aivojen aineenvaih-

dunnan kannalta on oleellinen, sillä sen aikana varastoidaan energiaa ja poistetaan valvetilan aikana aivoihin kertyneitä aineenvaihduntatuotteita. Uni on tärkeää oppimisen ja muistamisen kannalta; sen aikana tapahtuu plastista hermosolujen muovaantumista. (Unettomuus: käypä hoito -suositus, 2020.) Unella on tärkeitä tehtäviä lapsen aivojen kehityksen kannalta (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23). Mikäli unta ei saa riittävästi, hormoni toiminta häiriintyy, stressitasot kasvavat sekä alistuminen tulehdustaudeille suurenee immuunipuolustuksen heikentyessä. Riski painonnousuun kasvaa kehittyneen insuliiniresistenssin myötä. (Hermanson 2019.) Väsymys kuormittaa etuaivokuorta, jolloin ennakointi, arvostelukyky sekä suorituskkyky ovat heikompia ja riski tehdä virheitä kasvaa. Myös muisti ja keskittymiskyky kärsivät unen puutteen seurauksena. Lapsilla impulsiivisuus sekä äkkipikaisuus lisääntyvät, mikäli lapsi nukkuu liian vähän tai unen laatu on heikkoa. (Hermanson 2019; Saarenpää-Heikkilä 2007, 23-27.)

3.1 Unihygienia

Unihygienialla tarkoitetaan oppia terveellisestä unesta ja unen huollosta. Hyvä unihygienia parantaa leikki-ikäisen unen laatua ja auttaa lapselle tärkeiden rutiinien luomista. Leikki-ikäiselle lapselle on tärkeää luoda rutiineja, esimerkiksi iltatoimet ennen nukkumaan menoa on hyvä pitää aina samanlaisina. Unihygieniaohjeita on hyvä soveltaa kuitenkin lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan. Vanhemman on tärkeää tunnistaa lapsen väsymys. Yliväsymystä ei tule odottaa, sillä silloin nukahtaminen saattaa vaikeutua. Säännöllinen liikunta on leikki-ikäiselle tärkeää ja se edesauttaakin lapsen nukahtamista. Illat on kuitenkin syytä rauhoittaa, sillä liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa saattaa vaikeuttaa nukahtamista. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 49-53.) Taulukko 1 löytyvät unihygieniaohjeet hyvään uneen (Saarenpää-Heikkilä 2007, 53).

Taulukko 1. Unihygieniaohje hyvään uneen (Saarenpää-Heikkilä 2007, 53).

Unihygieniaohje hyvään uneen
• Tunnista lapsesi väsymys – vuoteeseen tulisi mennä vasta väsyneenä
• Säännöllinen vuorokausirytmä – nukkumaanmeno- ja heräämisajat tulisi pitää samoina
• Positiiviset iltarutiinit – rutiinit ennen nukkumaan menemistä ovat tärkeitä
• Säännöllinen liikunta – ei kuitenkaan juuri ennen nukkumaan menoa
• Rauhoita illat – rajoita kognitiivisia stimulaatioita
• Rauhallinen makuuhuone – hiljaisuus, sopiva lämpötila ja valaistus
• Vuode on vain nukkumista varten – vältä vuoteessa oleilua tai leikkimistä
• Tuttu nukkumisympäristö – esimerkiksi pehmolelu
• Opetta lapsi nukkumaan yksin
• Kevyt iltapala – nukkumaan ei tulisi mennä nälkäisenä
• Seurustelua, aktiivista vuorovaikutusta ja hellyyttä päiväsaikaan

3.2 Leikki-ikäisen lapsen tyypillisimmät uniongelmät

Unihäiriöt ovat lapsuusiän tavallisimpia ongelmia, sillä joka kymmenes, ellei jopa joka neljäs lapsi kokee jossain vaiheessa lapsuuttaan jonkinlaisia unihäiriöitä (Rintahaka 2019; Almqvist ym. 2007.) Simola ym. (2010) on tehnyt tutkimuksen, jossa on kartoitettu 3-6 vuotiaiden lasten uniongelmia ja niiden yleisyyttä. Tutkimuksen mukaan 45% tutkimuksessa mukana olleista lapsista (n=904) oli ainakin yksi uneen liittyvä ongelma, ainakin kolme kertaa viikossa. Esimerkiksi 14,1% lapsista oli nukkumaan menemiseen liittyvä ongelmia ja 10,2% lapsista oli nukahtamiseen liittyviä ongelmia. Ikä ja sukupuoli vaikuttivat nukkumisongelmien esiintymismuotoon. (Simola ym. 2010.)

Uni-valverytmin kehittyminen on yksilöllistä ja normaalivaihtelu on suurta, tämän vuoksi myös ongelman määrittely on haasteellista. Unihäiriö saatetaan diagnosoida, mikäli vanhemmat tai perhe kokevat sen ongelmana, vaikka toisessa perheessä sama ”häiriö” saattaa olla normaalitilanne. (Karlsson ym. 2012.)

3.2.1 Nukahtamisen ongelmat ja vuorokausirytmien häiriöt

Nukahtamisen ongelmat ovat yleisin leikki-ikäisen lapsen ongelma. Tällä tarkoitetaan sitä, että lapsella on haasteita käydä nukkumaan ja nukahtaminen viivästyy. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2019.) Leikki-ikässä nukahtamisongelmissa on usein kyse rajojen kokeilemisesta, ilta-aikaan lapsi huomaa saavansa tahtonsa läpi helpommin vanhempien ollessa väsyneempiä. Säännölliset ja tiukat rutiinit ennen nukkumaanmenoa ovat tärkeitä, jotta nukkumaan käyminen olisi helpompaa lapselle ja huoltajille. Leikki-ikässä lapsi saattaa ryhtyä viivyttämään nukkumaan käymistä, jottei huoltaja poistu viereltä, jos tämä on tottunut nukahtamaan tämän läsnä ollessa. Siksi on tärkeää opettaa lapsi nukahtamaan yksin. (Hermansson 2019.) Yllättäen ilmaantuneiden nukahtamisongelmien taustalla saattaa olla kyseessä myös jokin sairaus, esimerkiksi refluksitauti, ihosairaus, joka aiheuttaa kutinaa tai ärsytystä, korvatulehdus, kuumetauti tai nuha (Hermansson 2019). Nukkumaan käymisestä täytyy tehdä lapselle mukava ja kiireetön tilanne ja sitä on syytä toteuttaa säännönmukaisesti huoltajan johtamana. On tärkeää toteuttaa rutiineja leikki-ikäisen unirytmien mukaisesti. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008.)

Vuorokausirytmien häiriöllä tarkoitetaan sitä, että lapsen unirythmi on epäsäännöllinen, jolloin lapsi nukkuu päivällä liian paljon suhteessa yöuneen (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2019). Ihminen voidaan jakaa vuorokausirytmiltään pääsääntöisesti kolmeen luokkaan: ilta- tai aamuvirkkuihin sekä näiden kahden välimuotoon. Vuorokausirythmi kehittyy lapsuudessa ja se on tärkeää huomioida nukkumaan käymisen yhteydessä ja rutiineja luodessa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45-46.) Leikki-ikässä päiväunen tarvetta on syytä arvioida jokaisen lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaan (Saarenpää-Heikkilä 2007, 54-56).

3.2.2 Unenaikaiset hengityshäiriöt ja kuorsaus

Unenaikaiset hengityshäiriöt ja kuorsaus ovat eniten lapsen fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavia ongelmia. Leikki-ikäisen kuorsaamisesta ei kannata hätäntyä, varsinkin jos sitä tulee esille esimerkiksi hengitystieinfektion yhteydessä ja jos siihen ei liity hengityskatkoksia. Leikki-ikäisellä hengityshäiriöt jaetaan kahteen ryhmään, sentraalisiin ja obstruktiivisiin. Sentraaliset eli aivorungon hengityskeskusperäiset ongelmat ovat erittäin harvinaisia ja yleensä tähän liittyvät ongelmat havaitaan jo vauvaiässä. Obstruktiiviset eli hen-

gitysteiden ahtaudesta johtuvat häiriöt ovat paljon yleisempiä häiriöitä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 86-91.) Jos leikki-ikäisellä lapsella esiintyy kuorsauksen lisäksi muita oireita kuten levottomuutta, ärtyneisyyttä, keskittymiskyvyttömyyttä tai lisääntyntä päiväväsymystä, tai jos lapsen uni on katkonaista ja levotonta, on hyvä hakeutua tutkimuksiin. Hoitamaton tai pitkään jatkuneet hengityksen häiriöt saattavat altistaa sydämen ja keuhkoverenkierron yllirasittumiseen, pienikasvuisuuteen, kohonneeseen verenpaineeseen ja kehitysviiveeseen. Aikaisessa vaiheessa tutkimuksiin hakeutuminen on siis tärkeää. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008.)

3.2.3 Parasomniat

Parasomniat ovat unenaikaisia erityishäiriöitä. Parasomniat voidaan jakaa nukahtamisvaiheen häiriöihin, havahtumishäiriöihin, vilkeuneen liittyviin häiriöihin ja muihin parasomnioihin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 70-79.) Näitä alkaa esiintyä leikki-ikässä ja ne ovat pääsääntöisesti normaaleja ja hyvänlaatuisia häiriöitä, jotka eivät vaikuta unen rakenteeseen. Näiden taustalla saattaa olla jokin muu unihäiriö tai univaje. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2019.) Alle on avattu leikki-ikäisen lapsen yleisimmät parasomniat.

Yölliset kauhukohtaukset saattavat olla vanhemman näkökulmasta erittäin pelottavia, mutta lapselle ne ovat täysin harmittomia. Joissain harvoissa tapauksissa, esimerkiksi jos kauhukohtaukset ovat toistuvia ja vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin, yöllisiin kauhukohtauksiin saatetaan tarvita rauhoittavaa lääkitystä. (Jalanko 2017.) Yleensä lapsi ei aamulla enää muista näitä eikä niiden aikana lasta tulisi herättää. Kauhukohtaukset alkavat yleisesti muutaman tunnin nukahtamisen jälkeen ja ne kestävät yleensä noin muutaman minuutin. Yölliset kauhukohtaukset ovat hieman yleisempiä pojilla kuin tytöillä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 74.)

Yökastelua esiintyy leikki-ikäisillä hyvin yksilöllisesti ja se on perinnöllistä. Yökastelu on pojilla hieman yleisempää kuin tytöillä. Tämän ajatellaan johtuvan rakon toiminnan kehittymättömyydestä. Yleisimmin ongelma poistuu leikki-ikänsä loppuun mennessä. (Saarenpää-Heikkilä & Hyvärinen 2008.) Jos yökastelu ei lopu kuuteen ikävuoteen mennessä, saatetaan siihen tarvita lääkitystä. Tällaisia lääkkeitä ovat desmodepressiiviset lääkkeet, jotka toimivat antidiureettien tavoin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 78-79.)

Painajaisunet ovat hyvin yleisiä leikki-iässä ja niiden esiintyminen alkaa tavallisimmin kolmen vuoden iässä. Painajaisunien juonet liittyvät yleensä päivän tapahtumiin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 76.) Painajaisunta näkevä lapsi kannattaa herättää ja rauhoitella, se lisää lapsella turvallisuuden tunnetta ja useasti loppuyö sujuu näin rauhallisemmin. Leikki-ikäinen muistaa usein painajaisunensa seuraavana päivänäkin. (Jalanko 2017.)

Unissakävely alkaa noin neljän vuoden iässä ja yleisimmin se loppuu murrosikään mennessä. Lapsilla, joilla on ollut yöllisiä kauhukohtauksia, saattaa esiintyä todennäköisemmin unissakävelyä muihin lapsiin verrattuna. Unissakävelyssä riskinä on se, että lapsi loukkaa itsensä. Jos lapsella esiintyy unissakävelyä, kannattaa huolehtia nukkumisympäristön turvallisuudesta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 75.)

Unissaan puhuminen on yleisin parasomnia. Lähes jokaisella esiintyy unissaan puhumista jossain vaiheessa elämää. Se saattaa lisääntyä esimerkiksi stressin tai kuumetaudin yhteydessä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 79.)

3.3 Uniongelmiä vaikuttukset myöhempään ikään

Uniongelmiä hoitaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja koko perheen arjessa toteutettavia muutoksia. Se kuitenkin kannattaa, sillä unihäiriöt kroonistuvat helposti ja hoitamattomana niillä on monia seurauksia myöhempään ikään. Uniongelmillä on yhteys huonompaan neurokognitiiviseen suoriutumiseen sekä moniin psyykkisiin oireisiin. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2013.)

Simola (2014) on haastatellut lasten vanhempia (n=1400). Tutkimuksessa on tarkasteltu 3-6-vuotiaiden lasten vanhempien raportoimia unihäiriöitä ja väsymystä päiväsaikaan sekä niiden yhteyksiä toisiinsa. Tulosten mukaan leikki-ikäisten lasten uniongelmiä esiintyvyys on paljon suurempaa verrattuna kouluikäisten pulmiin. Suurimmiksi ongelmiksi nousivat nukahtamisen vaikeus ja nukkumaan menemisen vastustaminen. Tulosten mukaan voidaan sanoa, että leikki-ikäisten uniongelmat ovat merkittävä haaste, johon tulisi reagoida mahdollisimman nopeasti, mielellään jo neuvolassa, etteivät ongelmat pitkittyisi kouluikäen asti. (Simola 2014.)

Monet tutkimukset osoittavat, että lapsen heikentynyt unen laatu, väsymys sekä vähäinen unen määrä vaikuttavat koulussa suoriutumiseen heikentävästi. Nuoremmilla koululaisilla vaikutukset kognitiiviseen toimintakykyyn sekä koulussa suoriutumiseen olivat

vielä voimakkaampia väsymyksen sekä heikon unen seurauksena. Uniongelmat vaikuttavat myös käyttäytymiseen ja siihen liittyviin häiriöihin. Riski esimerkiksi tarkkaavuuden kontrolloimiseen, hyperaktiivisuuteen tai eksternalisaatioon liittyviin ilmiöihin, kuten aggressiiviseen käytökseen on 3-4 kertainen vähän nukkuvilla lapsilla. (Sallinen 2013.)

Uniongelmillä on vaikutuksia koko perheen hyvinvointiin. Äidin masennusoireet, vanhempien mielialan sekä vanhempien parisuhteen heikentyminen voivat olla seurauksia pitkällisistä uniongelmistä perheessä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2013.)

4 INTERNETIN KESKUSTELUPALSTAT TIEDONHAKUKANAVANA

Tilastokeskuksen (2019a) mukaan neljä viidestä 16–89-vuotiaasta suomalaisesta käyttää internetiä useasti päivässä. Internetin käyttäjistä 71% etsii tietoa sairauksista, ravitsemuksesta tai terveydestä (SVT 2019b).

Bryan ym. (2020) tutkimus osoitti, että 93% vanhemmista (n=258) etsii lapsen terveyteen liittyvää tietoa internetistä. Yleisimmät aiheet olivat uni, mielenterveys, autoturvallisuus ja rokotteet. Vanhemmista (n=87) puolet tarkistivat lääkäriltä internetistä löytämänsä tiedon. (Bryan ym. 2020.) Internetin käyttäjät hakevat terveystietoa vahvistaakseen hoitajan tai lääkärin käynnillä saatua tietoa ja informaatiota. Internet ja sen tarjoamat tiedot ovat saatavilla ympäri vuorokauden, joten myös tunneperäistä terveystietoon liittyvää tiedonhakua esiintyy. Tunneperäisen tiedonhaun tarkoituksena on saada rauhoitettua tiedonhakijan mielialaa, kun he hakevat tietoa jonkin oudon oireen vuoksi. (Räty 2011, 45.)

Monet vanhemmat osaavat suhtautua internetistä löytämäänsä tietoon skeptisesti. Vanhemmat arvioivat tiedon luotettavuutta vertaamalla löytämäänsä sisältöä omiin kokemuksiinsa ja tietoonsa. (Begley 2017; Daneback & Plantin 2009.) Begley ym. (2017) tutkimuksessa pyydettiin valitsemaan ne tekijät, jotka vastaajat ottivat huomioon verkkosivua valitessaan. Vastanneista (n=112) 65,2% piti tärkeimpänä sisällön paikkansapitävyyttä sekä oleellisuutta. Myös luotettavuus sekä verkkosivuston ajantasaisuus mainittiin tärkeinä tekijöinä. Terveysammattilaisten suosittelman verkkosivuston valitsi 46,4% vastanneista. (Begley 2017.)

Keskustelupalsta tai keskustelufoorumi tarkoittaa verkkosivustoa tai sen osaa, jossa voi julkaista ja kirjoittaa anonyymisti tai rekisteröitynä nimimerkillä, eri aiheista - sellaisista-kin, joista ei muuten kehtaisi kysyä (Niemelä 2010, 26; Pönkä 2014, 141-143). Erilaiset keskustelupalstat ovat varhaisimpia alustoja verkkososiaalisuudelle, vaikkakin uudemmat sosiaalisen median palvelut vievät nykypäivänä ison osan käyttäjäkunnasta (Pönkä 2014, 141). Verkkokeskusteluissa jaetaan paljon kokemuksia, mielipiteitä sekä vanhemmuuteen liittyvää tunnekirjoa. Keskustelupalstat tarjoavat parhaimmillaan mahdollisuuden voimaannuttavaan vertaistukeen ja tiedon jakamiseen. Toisaalta keskustelupalstojen anonyymius voi aiheuttaa ikävää kommentointia ja neuvot voivat olla pahimmissa

tapauksessa harhaanjohtavia tai jopa vääriä ja vaarallisia. (Niemelä 2010, 7, 12-14, 26-27.) Keskustelupalstoilla kirjoittavat myös käyttäjät, joiden tarkoituksena on ärsyttää tahallisesti sekä provosoida aiheuttaen ristiriitoja, tämänkaltaisia käyttäjiä kutsutaan trollaiksi. Trollaus määritellään kiusaamisena, henkisenä väkivaltana tai jatkuvana epäasiallisena kohteluna ja käytöksenä. (Kauppalehti 2019.)

Drentea ja Moren-Cross (2005, 924) totesivat keskustelupalstoilla julkaistavissa kysymyksissä etsittävän usein vastauksia epävarmuuteen ja siihen, onko jokin oire, käytös tai olosuhde normaalia vai ei. Etenkin äidit hakevat keskustelupalstoilta neuvoja, vertaistukea, tuomitsematonta tukea sekä vahvistusta lastenhoidon tietämykseensä (Madge & Connor 2006, 15-19). ”APUA!” tai ”onko tämä normaalia?”- lausekkeet löytyvät useasta keskustelupalstalla julkaistavasta uudesta aloituksesta (Drentea & Moren-Cross 2005, 929). Niemelän (2010, 58) tutkimuksessa tutkittiin pienten lasten vanhemmille suunnattua keskustelupalstaa ja etenkin sitä, millainen verkkoyhteisö se on. Tutkimukseen vastanneista erään keskustelupalstan käyttäjistä (n=88) yli 70% käytti keskustelupalstoja tiedonlähteenä lastenhoitoon, kasvatukseen tai vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä (Niemelä 2010, 58).

Suomen kävijämääriltään suosituimpiin verkkoyhteisöihin kuuluvat Vauva.fi, Kaksplus.fi sekä Suomi24 (Finnish Internet Audience Measurement 2019). *Suomi24* on vuonna 1998 perustettu sivusto, jossa kirjoitettiin vuonna 2013 yli kuusi miljoonaa viestiä. *Vauva.fi* on Sanoma Media Finland Oy:n Vauva-lehden keskustelufoorumi, joka on perustettu vuonna 1998. (Pönkä 2014, 141-143.) Säännöissä ilmenee, että Vauva.fi sivuston keskustelu on rajoitettu klo 07–23 väliselle ajalle. *Kaksplus.fi* on Otavamedian Kaksplus -lehden keskustelufoorumi, jossa muiden vanhempien kanssa käydyt keskustelut ovat tärkeä osa sivuston sisältöä. Keskustelufoorumeilla on omat ylläpitäjät sekä moderaattorit, joilla on oikeus poistaa tai muokata loukkaavia tai sivuston sääntöjen vastaisia viestejä. Keskustelupalstojen säännöissä painotetaan jokaisen kommentoijan omaa vastuuta viestien sisällöstä. Keskustelupalstojen viestien kirjoittajan tulee huomioida hyvät tavat sekä Suomen laki viesteissään. (Vauva.fi; Kaksplus)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa, mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla kirjoitetaan myöhäisleikki-ikäisten lasten uneen liittyvistä ongelmista ja miten niitä neuvotaan hoitamaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten huoltajien tiedonsaantia myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmissa ja niiden hoidosta.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Mitkä ovat yleisimmät myöhäisleikki-ikäisten lasten uneen liittyvät ongelmat keskustelupalstoilla?
2. Mitä suosituimmilla keskustelupalstoilla kirjoitetaan myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmiensa hoidosta?

6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Tyks lasten ja nuorten klinikka. Toimeksiantajan pyyntönä oli kerätä internetin keskustelupalstoilta ajankohtaisimmat ja yleisimmät aiheet liittyen leikki-ikäisten lasten uniongelmiin. Näiden löydösten pohjalta Tyks voi laatia lasten päivystyspoliklinikan infotauluille huoltajille suunnattuja ohjeistuksia.

Vaikka nuorten vanhempien tietoisuus lasten unesta onkin lisääntynyt, ei niistä tiedottaminen tai edukaatio ole nykypäivänäkään itsestäänselvyys. Lasten nukkumiseen liittyviin haasteisiin tulisi reagoida hyvin varhaisessa vaiheessa; jo ennen kuin itse ongelmia edes syntyy. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 31-32.) Kun tietoa unesta ja siihen liittyvistä haasteista ei ole saatavilla, vanhemmat turvautuvat helposti keskustelupalstojen epäluotettaviin neuvoihin.

Teoreettinen tiedonhaku toteutettiin käyttämällä Terveysportti, Medic, Pubmed, Cinahl Complete sekä ScienceDirect tietokantoja. Tiedonhakua tehtäessä asiasanat määriteltiin tutkimuskysymyksen pohjalta. Uniongelmiin liittyvän haun hakusanaksi päätettiin muutamien eri hakukokeilujen jälkeen "sleep problems", jolla saatiin parhaat osumat. "Child*" valikoitui parhaaksi hakusanaksi lapsiin liittyen, sillä tutkimusten otsikoista ei muutoin ilmentynyt ikäryhmää. Haun tulokset on rajattu englannin- ja suomenkielisiin teksteihin, kohderyhmä myöhäisleikki-ikäisiin lapsiin ja tutkimukset alle 10 vuotta vanhoihin. Lisäksi haku rajattiin siten, että molemmat hakusanat löytyvät tutkimusten otsikosta.

Tuloksista rajattiin pois myös tutkimukset, joista ei ollut koko tekstiä saatavilla. Terveysportin ja Medicin haussa ei löytynyt englanninkielisillä hakusanoilla tuloksia, joten kyseisistä tietokannoista haettiin lähteitä suomenkielisillä hakusanoilla. Lasten neurologisten sairauksien ja univaikeuksien yhteyksistä löytyy paljon tutkimusmateriaalia, mutta niitä ei voitu käyttää, sillä tutkimuksessa syvennyttiin vain terveiden lasten uniongelmiin.

6.1 Tutkimusmenetelmä ja aineisto

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja lähestymistapana käytettiin narratiivia. Laadullisessa tutkimuksessa ihmiset ja heidän kokemuksensa ovat keskiössä. Narratiivinen tutkimus rakentuu juuri ihmisen, tämän kokemusten

ja kertomusten sekä yhteiskunnan ilmiöiden ympärille. (Hirsijärvi ym. 2015, 160-161; Sarajärvi & Tuomi 2015, 17-22.) Narratiivisessa aineistossa voi olla henkilökohtaisia tai julkisia tarinoita ja narratiiviksi voidaankin lukea lähes kaikki kerrontaan perustuvat aineistot. Narratiivisen tutkimuksen perustana voidaan pitää asetelmaa, jossa ollaan kiinnostuneista ihmisten elämästä ja heidän kertomistaan tarinoista, joissa otetaan kantaa asioihin, puolustaudutaan, kritisoidaan tai asemoidaan muita ja itseään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössä käytettiin edellä mainittua menetelmää, sillä sisältö perustuu keskustelupalstoilta saatuun aineistoon.

Tutkimusaineisto kerättiin kevään 2020 aikana ennalta valituilta kolmelta Suomen yleisimmältä internetin keskustelufoorumilta. Yleisimmät keskustelupalstat ovat Vauva.fi, Suomi24.fi ja Kaksplus.fi (Finnish Internet Audience Measurement 2019). Aineistoa kerätessä keskustelupalstojen ketjuja tarkasteltiin viimeisen 15 vuoden ajalta. Näin saatiin ajankohtaista tietoa siitä, millaisista lasten uniongelmistä keskustelupalstoilla keskustellaan ja millaisia vastauksia vanhemmat sieltä saavat. Keskusteluketjuja haettiin monella eri hakusanalla sekä niiden yhdistelmillä, jotta aineistoa saataisiin tarpeeksi paljon ja kattavasti. Hakusanoina käytettiin ”lapsi”, ”uni”, ”nukkuminen”, ”iltarutiinit”, ”painajaiset”, ”heräily”, ”yöheräily”, ”nukahtaminen”, ”nukkumaanmeno”, ”unissakävely” ja ”leikki-ikä”.

Tiedonhaussa keskustelupalstoilta käytettiin apuna avointa aineistonkeruumenetelmää. Keskustelupalstoilta kerättiin käyttäjien kirjoittamaa materiaalia ja selvitettiin, millaisista leikki-ikäisten lasten uniongelmistä viestiketjuissa kirjoiteltiin ja millaisia vastauksia käyttäjät viestiketjuissa saivat.

Määrällisesti ja laadullisesti eniten aiheeseen sopivaa aineistoa löytyi sivustoilta Kaksplus.fi (25 keskusteluketjua) ja Vauva.fi (20 keskusteluketjua). Suomi24.fi sivustolta löytyi myös sopivia keskusteluketjuja (14 keskusteluketjua), joskin vähemmän kuin edellä mainituista. Tarkastelun, viestiketjujen valintojen ja aihepiirien jaottelun jälkeen keskustelupalstoilta löytyi analysoitavaa aineistoa 25 A4-kokoista sivua. Opinnäytetyössä on liitteenä taulukko (liite 1), jossa on keskustelupalstojen valittujen viestiketjujen otsikot nimettyinä ja numeroituina.

Aineiston riittävyttä oli vaikea määrittää ennalta, sillä riittävä on adjektiivina tutkijan oppineisuudesta riippuvainen (Hirsijärvi ym. 2015, 179-182). Hirsijärvi ym. (2015) mukaan aineisto on riittävä eli saturoitunutta, kun tietyt asiat alkavat kertautua analysoitavassa materiaalissa. Tutkijan oppineisuudella tarkoitetaan tässä sitä, miten paljon tämä voi aineistoa analysoidessaan ja kerätessään löytää uusia näkökulmia aiheeseen (Hirsijärvi

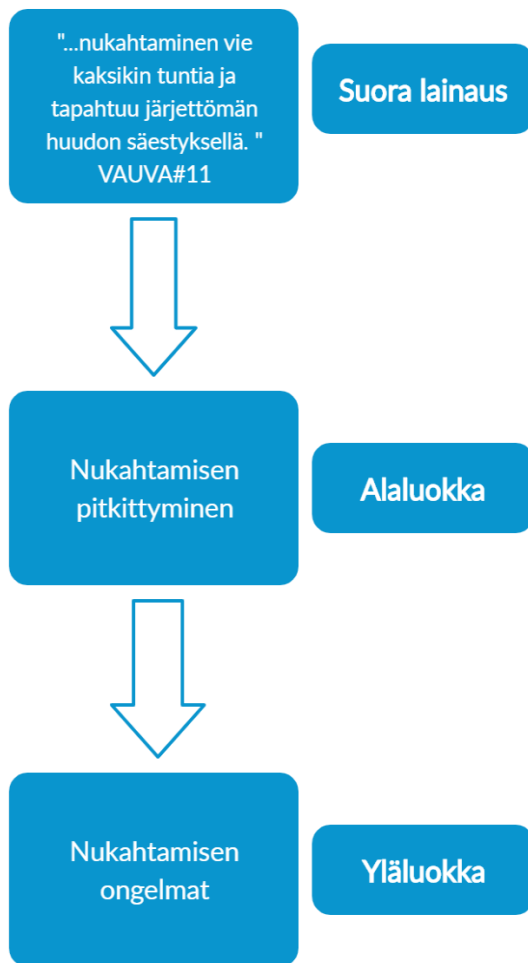
ym. 2015, 179-182). Aineistoa kerättiin riittävästi, sillä aineistonkeruun loppuvaiheella todettiin, että tietyt ongelmat ja hoitokeinot alkoivat kertaantua. Toisin sanoen aineisto oli tarpeeksi saturoitunutta, jotta analysoinnin tuloksena voitiin esittää internetin keskustelupalstoilla useimmin esiintyvät ongelmat leikki-ikäisten lasten nukkumiseen liittyen, sekä niiden hoitoon esitettyjä vinkkejä.

6.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksessa aineistonanalyysina toimii sisällönanalyysi. Sisällönanalyysissa aineistoa käydään läpi systemaattisesti ja objektiivisesti, aineisto voi olla lähes mikä tahansa kirjalliseen muotoon tehty materiaali. Sisällönanalyysilla pyritään saamaan tutkitusta aineistosta ja ilmiöstä tiivistetty kuvaus, jossa on näkyvissä aineistojen eroavaisuudet. (Tuomi 2013, 103-104.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa induktiiviseen eli aineistolähtöiseen tai deduktiiviseen eli teorialähtöiseen analyysimenetelmään. Induktiivisessa sisällönanalyysissa analyysiyksiköt eivät ole etukäteen harkittuja, vaan ne valikoituvat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävän johdattelemana. Yhdysvaltalaisen perinteen mukaan aineisto pelkistetään, jonka jälkeen se jaotellaan eri luokkiin, joiden avulla vastataan tutkimuskysymyksiin. Teoria ei ole lähtökohtana aineistolähtöistä analyysia toteutettaessa. (Sarajärvi & Tuomi 2018.) Tämän opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista sisällönanalyysia, sillä aineistona toimi keskustelupalstoille kirjoitetut keskustelualoitukset.

Kun aineistoksi sopivat keskusteluketjut oli valittu, käytiin keskustelut yksitellen läpi, jolloin ketjuista oli helppo kerätä hyödylliset vastaukset talteen sekä rajata pois aiheeseen kuulumattomat ja sopimattomat viestiketjut ja vastaukset. Sekä aloitusviestit että vastaukset tallennettiin erilliseen Word-asiakirjaan analysointia varten. Kerätty aineisto jaoteltiin eri luokkiin, jolloin kokonaiskuva yleisimmistä ongelmistä ja niiden hoitokeinoista tulisi selvemäksi. Luokittelun jälkeen aineisto jaettiin alaluokkiin, joista muodostuivat yläluokat. Esimerkkinä alaluokista nousi nukahtamisen pitkittyminen, joka muodosti yläluokan nukahtamisen ongelmista. Valikoiduista ala- ja yläluokista tehtiin taulukko tulosten ymmärtämisen helpottamiseksi. Kuviossa 1 on esimerkki luokittelun muodostumisesta.



Kuvio 1. Esimerkki luokittelusta

Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2020 ja valmis työ esitetään etäseminaarissa. Valmis opinnäytetyö toimitetaan toimeksiantajalle ja julkaistaan Theseuksessa.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Ennakkoon valituilta keskustelupalstoilta löytyi kattavasti keskusteluja myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmistä sekä niiden hoitokeinoista. Useimmin ilmenneet ongelmat liittyivät nukkumaanmenotilanteen haasteisiin. Vanhemmat, useimmiten äidit, hakivat vastauksia heitä pohdituttaviin asioihin, kuten nukkumaanmenoaikaan ja unen tarpeeseen sekä siihen, millaiset rutiinit olisivat kaikkein parhaimpia lasten unen ja nukahtamisen kannalta. Neuvoja, vertaistukea ja muiden vanhempien omia kokemuksia jaettiin runsaasti keskustelupalstoilla.

7.1 Keskustelupalstoilla useimmin ilmenneet ongelmat myöhäisleikki-ikäisen lapsen nukkumisessa

Keskustelupalstoilta nousi esiin viisi yläluokkaa myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmiin liittyen. Yläluokiksi muodostuivat **nukahtamisen ongelmat, vuorokausirytmien ongelmat, parasomniat, perheen rooli sekä leikki-ikä kehityskautena**. Kuviossa 2 on esitetty ylä- sekä alaluokat, jotka nousivat esiin valituilta keskustelupalstoilta.



Kuvio 2. Luokittelu keskustelupalstoilla puhututtavimmista aiheista

Nukahtamisen ongelmat puhututtivat keskustelupalstoilla paljon. Huoltajat tuskastelivat *nukkumaanmenotilanteiden ongelmien* kanssa ja *nukahtamisen pitkittymisen kanssa*. Nukkumaanmeno ja sitä kautta nukahtamisen pitkittyminen ovat yleisiä leikki-ikäisen lapsen ongelmia ja vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin.

"... n. 20.50-21.00 sänkyyn. Sanotaan hyvät yöt ja poika laittaa peiton päälle ja silmät kiinni. -- Hymyileen ja koittaa peittää kasvonsa jos hänet on huomattu olevan hereillä. -- Miten saadaan poika nukkumaan kiltisti?" (Suomi24 #5)

"...Nukkumaan käymisestä ei tule yhtään mitään. Ei suostu käymään nukkumaan ja äidin (tai isän) pitäisi maata vieressä tai vähintään istua vieressä ja koko ajan

tarkistetaan ollaanko siinä ja pitää pitää kädestä jne. -- Aina ihan hirveä taistelu nukkumaan käydessä. Ei viitsisi toista huudattaa vieressä...” (Suomi24 #13)

”... millä saada 3-vuotias nukkumaan ihan sillai siististi. -- Ollaan kokeiltu jo vaikka mitä, mut ei vaan auta...” (Kaksplus #11)

”Lapseltamme saattaa kestää iltaisin nukahtaa 1.5-2H! Mentiin sänkyyn sitten aikaisemmin tai myöhemmin. Oli äiti sitten vieressä ”vahtimassa” tai ei.” (Vauva #4)

Myös *nukkumisjärjestelyt* mietityttivät monia leikki-ikäisen huoltajia ja siinä erityisesti se, nukutetaanko lapsi viereen vai ei. Keskustelualoituksista kävi myös ilmi huoltajien mielihope-erot asiasta. Myös *nukkumaanmenorutiineilla* on oma osansa nukkumaanmenossa: keskustelupalstoilta tuli myös ilmi, että leikki-ikäiset tarvitsevat säännölliset rutiinit elämänsä.

”...lapset ovat ihan vauvasta asti nukkuneet omassa sängyssä. Kyllä mä perhepedistä haaveilin, mutta kaikki nukkuivat paremmin tällä järjestelyllä...” (Vauva #2)

”Lapset on yksilöitä -- esikoinen on aina nukkunut parhaiten yksin. Keskimäinen (5v.) tulee lähes joka yö meidän väliin. 2v. nukkuu hyvin ja antaumuksella omassa sängyssään” (Vauva #1)

”... oon huomannut, että jos meillä lapset saa katsoa telkkaria klo 18 jälkeen niin nukkumaan menosta ei meinaa tulla mitään...” (Vauva #3)

”...tehkää illoista rauhallisia ja toistakaa rutiineja...” (Vauva #3)

Erilaisilla **vuorokausirytmien ongelmilla** oli osuutensa keskustelupalstoilla kirjoittaneiden perheiden uniongelmissa. Sopiva *nukkumaanmeno-aika* ja *unen tarve* olivat yleisiä kysymyksiä huoltajien keskuudessa keskustelupalstoilla. Huoltajat pohtivat, mikä on riittävä ja sopiva yönunen määrä minkäkin ikäiselle lapselle. Joissakin vastauksissa oli myös oivallettu lapsen yksilöllinen unen tarve.

”Kuinka paljon teidän 3,5v nukkuu vuorokaudessa? Meillä tyttö ei nuku kovinkaan usein enää päikkäreitä, yöllä n. 10,5-11h...” (Kaksplus #13)

”...Kuten sanottua, lapsenkin unentarve on yksilöllinen ja jos lapsi on virkeä, eikä nuku enempää kuin esimerkiksi sen yhdeksän tuntia, niin silloin se on hänelle riittävä määrä...” (Suomi24 #6)

"...Mikä avuksi kun 4-vuotias ei nuku tarpeeksi. Yön et ovat usein hädin tuskin 8 tuntia.. -- Korjaantuisikohan rytmi, jos herättelisi jo seitsemän aikoihin aamusta vai mikä avuksi?" (Suomi24 #2)

Päiväunet vaikuttavat osaltaan vuorokausirytmiiin ja siihen liittyviin ongelmiin. Keskustelupalstoilla pohdittiin, mikä on oikea ikä jättää päiväunet kokonaan pois. Vastaajien keskuudessa ilmeni eroavaisuuksia päiväunien tarpeellisuudesta. Päiväkodissa nukuttavista päiväunista keskusteltiin myös runsaasti. Huoltajat pohtivat, onko päiväkodissa pakko nukkua. Osa huoltajista halusi jopa kieltää lapsen nukkumasta päiväunia päiväkodissa. Osa lapsista taas nukkui päiväunet vain päiväkodissa. Huoltajien keskuudessa oli yhteneväinen mielipide päiväunien vaikutuksista yöuniin. Liian pitkät tai liian myöhälle venyneet päiväunet aiheuttivat nukkumaanmenoajan pidentymisen.

"Minkä ikäisenä teidän muksut ovat jättäneet päiväunet kokonaan pois? Meidän 3-vuotias, ei haluaisi enää nukkua, mutta jos ei nuku, niin voi jestas sitä kiukkua loppupäivästä..." (Kaksplus #5)

"Miten pitkään tiedän nelivuotiaat nukkuu päiväunia, vai nukkuvatko ollenkaan? -- Aion huomenna ottaa asian esille hoitajan kanssa ja kaipaisin siis vertaistukea, että voin tehdä päätöksen siitä, pyydäkö rajoittamaan päiväunet esim. puoleen tuntiin vai jättämään kokonaan pois..." (Kaksplus #4)

"...Meidän 3 ja vähän päälle vee alkaa vissiin jättämään päikkäreitä pois. -- mutta kun ne tahtovat sitten aiheuttaa sen, että uni ei illalla tule kuin joskus yhdentoista korvilla. Ja päivälläkin suostuu rauhoittumaan päikkäreille vasta sitten kun äiti on ensin hermostunut ja kantanut lempilelut keittiöön jäähyille ja korottanut ääntään..." (Kaksplus #15)

Parasomniat tulivat keskustelupalstoilla esille huoltajien hämmennyksenä ja huolestuneisuutena. *Painajaisunet*, *yölliset kauhukohtaukset* ja leikki-ikäisen *pelot* mietityttävät huoltajia ja niihin kaivattiin vertaistukea. Leikki-ikäisen huoltajia puhututtavat myös *unissa puhuminen* sekä *unissakävely*.

"...Tyttömme 3v10kk heräsi puolen yön aikaan kamalalla huudolla ja nukahti sitten heti uudelleen -- Sitten tyttö "heräsi"- oli kauhun valtaama -- Ihan normaaleja uni-häiriöitä vai jotain vakavampaa?..." (Vauva #18)

"Unissapuhumista ja -kävelyä esiintyy edelleen -- liittyvät varsinkin niihin päiviin, jolloin ohjelmassa on ollut jotakin erityistä/poikkeavaa/odotettua/raskasta" (Vauva #4)

"... Kyllä se loppui jossain vaiheessa, olisiko unissakävely ollut siinä 4-5 vuotiaana..?..." (Vauva #19)

"... Minkälaisia unia lapsenne ovat kertoneet nähneensä? Meillä muutama viikko sitten 3v heräsi itkien ja tuli meidän makkariin ja itki "ei vauva saa kuolla, ei vauvaa saa tappa..." (Kaksplus #17)

"Onko muilla kokemuksia n.4 vuotiaiden painajaisista ja pelkäämisestä mennä nukkumaan..." (Kaksplus #21)

"No hei ei nukahda munkaan viisivuotias. -- me kömmittääänkin tarvittaessa vuorotellen hänen sänkyynsä jos on ollut pelottavia unia..." (Vauva #6)

Perheen rooli nousi osaltaan usein esille keskustelupalstoilla. Useimmin keskustelua syntyi äidin ja isän työnjaosta, sillä *vanhempien väsymys ja epätoivo* aiheuttivat hankalia tilanteita myös vanhempien välille. *Sääntöjen* sekä *rajojen* asettaminen olivat joissakin perheessä itsestäänselvyys, kun taas joissakin perheissä rajoja ei ollut asetettu.

"Mieheni kanssa vuorotellen käymme iltasatua lukemassa 3 v pojalle..." (Suomi24 #11)

"...lisäksi eri aikuisetkin kestävät univajetta keskenään ihan eri tavoin ja reagoivat nukkumattomuuteen eri tavoin. Kun todella paha valvominen pitkittyy, siinä ei oikein mikään vuorottelukaan puolisoiden välillä auta, kun kroppa ja psyyke ovat eh-tineet mennä jo niin huonoon kuntoon..." (Vauva #13)

"...Asia on niin, että miehesi on kolmas ongelma perheessä. Hän on aikuinen ihminen ja hänellä ei ole mitään syytä olla suostumatta siihen, että yksi lapsi nukkuu makuuhuoneessanne..." (Suomi24 #7)

"... Lapsella on turvallinen ja levollinen olo, jos nukkumaamenossa on selkeät rajat." (Vauva #3)

"...Sellaista se on... kun on useampi lapsi, ja raskaana. Lepo jää riittämättömäksi. Ymmärrän sun pointin, itsekin sen kokeneena. Meillä onneksi mies hoiti lapsia iltaisin tosi paljon. Olin niin huonossa kunnossa..." (Kaksplus #21)

Monissa perheissä oli myös useampia lapsia, joka osaltaan lisäsi haastetta uniongelmien ratkaisuun ja hoitokeinoihin. *Sisarukset* olivat keskenään eri ikäisiä, kehitystasoltaan eri vaiheissa ja kotiolosuhteiden vuoksi nukkuivat usein *jaetuissa huoneissa*. Haasteiksi nousivat eri ikäisten lasten nukkumaanmenoajat ja unen tarpeen määrä. Myös jaetun huoneen haasteiksi nousivat toisiaan valvottavat sisarukset ja heidän *yksilöllisyytensä*.

"... ja koska yksin hoidan niin toinen lapsi ehtii välissä kasata päivällä kesken jäänyttä palapeliä tai muuta rauhallista -- Voisiko sinulla toimia se, että laitat lapset samaan huoneeseen nukkumaan, jossa sinullekin on peti..." (Vauva #17)

"... Meillä myös lapset naurattivat ja riehuttivat toisiaan kun olisi pitänyt käydä nukkumaan, heillä oli yhteinen suuri huone. Ratkaistiin lopulta siten, että vanhempi lapsi meni aina nukkumaan meidän vanhempien sänkyyn..." (Vauva #9)

"... Lapset 3v ja 4v (jälkimmäinen nukahtaisi heti mikäli ensimmäinen ei aloittaisi riehumista) nukkuvat samassa huoneessa. Annamme lapsille yhden varoituksen, että jos riehuminen alkaa, niin toinen joutuu nukkumaan eri huoneeseen..." (Suomi24 #7)

"...Varsinkin illalla tarvii meno rauhoittaa ajoissa.. Ja on varmaan eroahdistunut/mustasukkainen pikkusisaruksestaan.. Ja siksikin vaatii huomiota..." (Suomi24 #12)

"Vitsit taas näitä "mun tapa on paras, tehkää näin niin ei tartte nukuttaa". Mulla on kolme lasta ja jokainen ollut ihan omanlaisia persoonia myös nukkumisen suhteen." (Vauva #9)

Leikki-ian kehityskausi tuo mukanaan *haastavia kehityksen vaiheita*, erityisesti 3-4-vuotiaiden *uhmaiän* aiheuttamat haasteet nousivat esille keskustelupalstoilla. Illalla kiukuaminen, uhmakkuus ja *sopeutumiskyky* sekä *reagointiherkkyys*, *itsenäistyminen* ja toisaalta taas vanhempiin vahvemmin tarrautuminen aiheuttivat haasteita lasten nukkumaanmenotilanteissa esimerkiksi nukahtamisen viivästymisenä ja unen laadun huononumisena ja näin ollen myös vuorokausirytmien ylläpitämisessä.

"Tyttömme on pian 3 vuotta ja nyt aivan järjettömässä uhmaiässä. -- Päivät vielä jotenkin menisi, mutta öisin tyttö herää myös 1-4 kertaa raivoamaan..." (Vauva #20)

"...Sit alkoi yökukkuminen. Heräsi noin parin tunnin välein. Välillä halusi äitin ja isän viereen, pissatti, janotti, kakatti jne.... Mikään ei mielestämme ollut päivissä tms. muuttunut..." (Suomi24 #10)

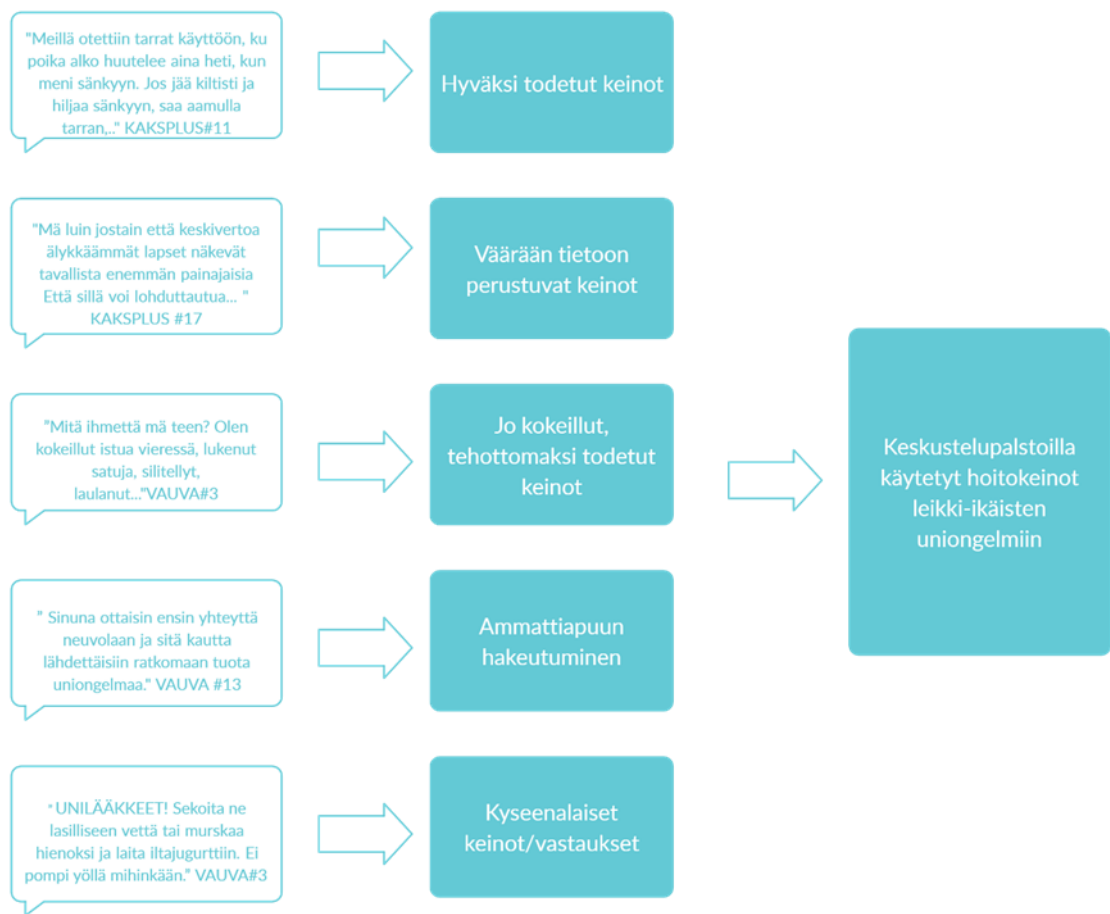
"...Ilmeisesti hän tarkistaa unien välillä havahtuessaan, onko vieressä ketään ja jos on, niin sitten voi jatkaa hyvillä mielin nukkumista niin pitkään kuin siltä tuntuu. Liian aikaisin ja yksin heränneenä päivä menee ylivilkkaana ja temperamenttisempänä kuin normaalisti. Vanhemmat ovat monelle pienelle vielä kovin tärkeät yöaikaan..." (Suomi24 #6)

"...Aina ihan hirveä taistelu nukkumaan käydessä. -- Kauankohan tätä eroahdistusta (?vai mikä lie) kestää?..." (Suomi24 #13)

"Olen myös huomannut saman ilmiön. Tulee sellaisia suuria kehityshyppäyksiä, jotka vaikuttaa nukkumiseen/ uniin..." (Suomi24 #10)

7.2 Keskustelupalstoilla käytetyt hoitokeinot myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmiin hoidossa

Keskustelupalstoilta nousi esiin monia erilaisia keinoja, joilla myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmiä voisi hoitaa: **hyväksi todettuja keinoja, väärään tietoon perustuvia keinoja, jo kokeiltuja mutta tehottomaksi todettuja keinoja, ammattiapuun hakeutumista ja kyseenalaisia keinoja tai vastauksia.** Kuviossa 3 on tiivistettynä, millaisia keinoja ja neuvoja lasten uniongelmiin valituilta keskustelupalstoilta tuli ilmi.



Kuvio 3. Luokittelu keskustelupalstoilla käytetyistä hoitokeinoista

Keskustelupalstoilla jaettiin jonkin verran **hyväksi todettuja keinoja**. Vinkit olivat yksinkertaisia ja käytännönläheisiä. Huoltajat jakoivat vinkkejä esimerkiksi nukkumaanmenon helpottamiseksi ja apuna käytettiin paljon leikki-ikäisen palkitsemista.

"Meillä on lapsen huoneen ovesa kuvia iltatoimista. Aina kun saadaan joku iltatoimi suoritettua, käydään yhdessä siirtämässä se kuva oikealle paikalleen..." (Vauva #15)

"tehkää illoista rauhallisia ja toistakaa rutiineja..." (Vauva #3)

"...oon huomannut, että jos meillä lapset saa katsoa telkkaria klo 18 jälkeen niin nukkumaan menosta ei meinaa tulla mitään..." (Vauva #3)

"kaikki asiat samassa järjestyksessä ja samoihin aikoihin..." (Vauva #3)

"Ootteko kokeillu uni-cd:tä, rauhoittaisko se? Meidän 3 vee tyttö on kuunnellut jo parin vuoden ajan nukkumaan mennessä unimusaa. Aika hyvin on toiminut, on tietty joskus nukahtaminen vaikeeta ja kestää pitempään. Mut kannattaa kokeilla!" (Kaksplus #11)

"Meillä otettiin tarrat käyttöön, ku poika alko huutelee aina heti, kun meni sänkyyn. Jos jää kiltisti ja hiljaa sänkyyn, saa aamulla tarran, Lisäksi saa "hyvästä käyttäytymisestä" muutenkin. Jos hutelee, tarra otetaan pois. Sitten kn on kymmenen tarraa, tehään jotain kivaa yhdessä..." (Kaksplus #11)

"...laita seinälle molemmille oma iso kartonki, pahvi tmv. taulu, ja siihen kuukauden ajalle jokaiselle päivälle oma ruutu -- Osta sitten iso kasa kivoja tarroja ja selitä molemmille, että kun iltapuuhat ja nukkumaan meno sujuu hienosti -- niin saa laittaa esim. illalla jo yhden tarran -- ja aamulla toisen tarran, jos nukahtaminenkin sujui hienosti..." (Suomi24 #7)

Osa keskustelupalstojen vastauksista osoittautui **perustuvan väärään tietoon**, joten ne eivät ole luotettavia keinoja hoitaa lapsen uniongelmaa. Keskustelupalstoilta vinkkejä ja apua hakevat huoltajat eivät välttämättä osaa itse arvioida tiedon luotettavuutta. Väärään tietoon perustuvat vastaukset olivat lähinnä olettamuksia.

"Meillä on alusta asti sanottu hyvää yötä ja laitettu ovi kiinni perässä avaten sen seuraavan kerran aamulla. Voin sanoa, että toimii. Kun kersat alusta asti oppi siihen että ku nukutaan, nukutaan. Armeijan malli, sielläkin oli hiljaisuus ja sen jälkeen nukutaan. On toiminut erittäin hyvin. Se on mihin kersan totuttaa." (Vauva #9)

"Mä luin jostain että keskivertoa älykkäämmät lapset näkevät tavallista enemmän painajaisia Että sillä voi lohduttaa..." (Kaksplus #17)

Keskustelupalstojen viestiketjut valtasi usein epätoivo ja väsymys perheen tilanteeseen. Vanhemmilla oli selkeästi jo erilaisia työkaluja ja menetelmiä: lasten uniongelmiin **oli keikeiltu jo kaikenlaisia apukeinoja** ja niiden yhdistelmiä, **mutta mikään ei tuntunut tehoavan** ja vanhempien keinot ja jaksaminen olivat lopussa. Apua haettiin muilta keskustelupalstan käyttäjiltä. Ongelmat pyörivät usein juurikin nukkumaanmenotilanteen ympärillä ja vanhemmilla oli esimerkiksi ongelmia rajata lapsi nukahtamaan ajoissa heille määrättyyn paikkaan.

"Meidän helmikuussa 4-vuotta täyttävä poika ei suostu nukkumaan. Joka ilta samat kiukuttelut.-- Ollaan kokeiltu myös ihan omassa huoneessa nukkumista, mutta se-kään ei auttanut. Lapsi huusi kovaan ääneen äitiä ja isää, niin kovaa, että isovelikin heräsi. Mitä teemme?." (Vauva #5)

"Onko muilla kokemuksia n.4 vuotiaiden painajaisista ja pelkäämisestä mennä nukkumaan. -- Haluaisi nukahtaa mihin tahansa muualle paitsi sänkyyn. -- Olen yrittänyt puhua pojalle mutta ainakaan toistaiseksi ei ole auttanut. Mikä neuvoksi että saisin pojan taas nukahtamaan omaan sänkyyn." (Kaksplus #21)

Useasti viestiketjuissa nousi esille myös lasten uhmakkuus ja kiukuttelu. Nämä osaltaan vaikeuttivat lasten nukahtamista ja vanhempien jaksamista, ja näin vanhempien kykyyn löytää keinoja, joilla heidän lasten ja samalla koko perheen tilanne helpottuisi.

"Mitä ihmettä mä teen? Olen kokeillut istua vieressä, lukenut satuja, silitellyt, laulanut. Lapsi ei nukahda, riehuu vain. -- laittaa sitten huoneensa oven kiinni ja alkaa leikkiä." (Vauva #3)

"...meillä ollut jo monta vuotta tytön kanssa. Tällä hetkellä 5-vuotias, ei nuku päikkäreitä -- Ei auta!!! -- Kokeiltiin joskus myös herättää jo klo.7, mutta eipä auttanut. Tytöllä on kehitys ihan normaalia..." (Suomi24 #2)

"Eli nyt kehiin kaikki kikkakolmoset, millä saada 3-vuotias nukkumaan ihan sillai siististi. Kun tuo aina vaan huutelee ja riehuu tuolla sängyssään -- Ollaan kokeiltu jo vaikka mitä, mut ei vaan auta. -- mut sit ei kuitenkaan auta mitään ja sama me-takka jatkuu..." (Kaksplus #11)

"3-vuotiaan tyttäreemme nukkumaanmeno on ihan helvettiä. -- Mutta keksii kaikki tekosyyt miksi ei voi nukkua. Ei väsyttä, maitojano, pissahätä, kakkahätä... Meillä on ollut nukkumaan mennessä aina samat rutiinit..." (Vauva #11)

Toisinaan ongelmana oli lapsen viivästynyt nukahtaminen. Apukeinot olivat vanhempien kohdalta jo käytetty, joten vertaistuki sekä neuvot ja vinkit olivat tarpeen.

"Lapseltamme saattaa kestää iltaisin nukahtaa 1.5-2H! Mentiin sänkyyn sitten aikaisemmin tai myöhemmin. Oli äiti sitten vieressä "vahtimassa" tai ei." (Vauva #4)

"Ei meinaa nukahtaa sitten yhtään mitenkään. Kaikki keinot kokeiltu, hyssyttelyt, iltasadut, tuutuu laulut. Mikään ei tehoa..." (Vauva #16)

Keskustelupalstoilta nousi usein esille vinkki **ammattiapuun hakeutumisesta**. Omaan neuvolaan hakeutuminen oli useimmiten ja yleensä ensimmäisenä viestiketjuissa esille tullut vinkki. Tuen tarpeen määrä ja laatu vaihtelivat, joten esimerkiksi perheneuvolasta olivat perheet saaneet apua monenlaisiin ongelmiin.

*"...Mä en enää tiedä mihin oon yhteydessä, lastenpolille vaiko psykologiin?"
(Kaksplus #18)*

"Millainen teidän neuvola on? Voisko sieltä kysyä vinkkejä" (Vauva #4)

"Sinuna ottaisin ensin yhteyttä neuvolaan ja sitä kautta lähdettäisiin ratkomaan tuota uniongelmaa." (Vauva #13)

"Unikoulu. Tähän voit pyytää ohjeet neuvolasta, myös netistä voi etsiä tietoa ja palvelun tarjoajia." (Vauva #17)

"Hei oletko pyytänyt lähetettä sairaalan järjestämään unikouluun? Soitappa neuvolaan ja kysy asiasta." (Vauva #13)

Monet vanhemmista jakoivat omia kokemuksiaan avun hakemisesta ja siitä, millaista apua olivat saaneet. Esimerkkeinä avusta nousivat useimmiten unikoulu ja neuvolan kotiin järjestämä perhetyö. Vastaaajien keskuudessa myötälettiin tilanteessa ja kannustettiin rohkeasti ottamaan vastaan kaikki mahdollinen apu. Useimmiten viestiketjuissa valitsi rehellinen, empaattinen ja sympaattinen tunnelma, eivätkä vanhemmat hävenneet keskustella perheensä ongelmista tai vastavuoroisesti pilkanneet toisia hankalassa tilanteessa olevia perheitä.

"Tuosta yöhoitajasta. Oletko siis pyytänyt perhetyöstä, että he järjestäisivät teille säännöllisesti yöhoitajan? -- Minulla on itselläni perhesosiaalityöstä hyvä kokemus: sain sieltä todella empaattista apua, kun tarvitsin tukea juurikin uniasioihin." (Vauva #13)

"Itse olin todellakin seota valvomisen takia pikkulapsiaikana, mutta meidän perhe ainakin sai tehokasta apua neuvolan ja lapsiperheiden kotipalvelun kautta. Meidän kunnassa lapsiperheiden kotipalvelun asiakkuus ei ole sidottu lastensuojeluasiakkuuteen, eikä taida olla muuallakaan." (Vauva #13)

"Oman kokemukseni perusteella kannustan ottamaan ihan kaiken tarjotun avun vastaan ja vaatimaan myös lisää apua, jos tarjotut toimet ei riitä!" (Vauva #13)

"Mut sairaalalla kyllä on omat henkilönsä, jotka voivat sinua asiassa auttaa kun vain rohkeasti otat yhteyttä." (Vauva #13)

"Apuja olen yrittänyt löytää ja saada joka puolelta, mutta aika turhaan." (Vauva #4)

"Tämän vuoksi minä en koskaan pyytänyt apua, vaikka olin sekoamispisteessä valvomisen takia. Enemmän voimavaroja se vain olisi vienyt, kun olisi pitänyt vielä lasten lisäksi huomioida se perhetyöntekijäkin" (Vauva #13)

"Pitääkö lapsi vaan jättää huutamaan raivoaansa huoneeseen vai mitä tällä voi tehdä? -- En tiedä kuinka kestän tätä hulluutta - joka ilta poika vetää itkupotkurai-varit nukkumisen suhteen" (Suomi24 #7)

Pieni osa keskustelupalstojen aloituksiin vastanneista neuvoi käyttämään **kyseenalaisia keinoja** lapsen uniongelman helpottamiseksi. Kyseenalaiset keinot olivat osittain jopa vaarallisia. Tällaiset vastaukset olivat asiattomia ja mahdollisesti nettitrollien kirjoittamia.

"UNILÄÄKKEET! Sekoita ne lasilliseen vettä tai murskaa hienoksi ja laita iltajugurttiin. Ei pompi yöllä mihinkään." (Vauva #3)

"No anna sen valvoa sitten. ei se siihen kuole." (Vauva #3)

"...Huonona iltana lopussa minulla menee hermot ja nostan ääneni tai jos mies nukuttaa niin ääni nousee aika nopeastikkin. Olen uhkaillut jopa poliisilla.." (Kaksp-lus #24)

"Kannattaa jättää lapsi itsenäistymään oman onnensa nojaan eli kun lapsi huomaa ettei saakaan huomiota herätettyä riehumisellaan tai uhmakkuudellaan ja osoittaa aikansa sitten mieltään, niin kyllä vähitellen oppii, kun en enää noteerata." (Vauva #3)

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Verkon ollessa tutkimusympäristö, tulee tutkijan pohtia sen eettisyyttä ja sen tuomia haasteita (Turtiainen & Östman 2013, 64). Sosiaalista mediaa käytetään tutkimuksissa yhä enemmän, mutta tutkimuseettisten seikkojen arviointiin ei vielä ole vakiintunutta käytäntöä, sillä arviointi on haasteellista niiden monitahoisuuden vuoksi (Kosonen ym. 2018). Verkkokeskusteluiden avulla voidaan tutkia ihmisten toimintaa verkossa, kansalaisten tiedontarpeita sekä mielipiteitä (Hakala & Vesa 2013, 223). Aineiston viestejä lukiessa havaittiin, että keskustelupalstat saattoivat olla monelle kirjoittajalle ensisijainen tiedonlähde. Opinnäytetyötä tehtäessä huomattiin, että verkkoaineistossa on myös haasteensa. Tutkija ei voi esimerkiksi esittää tarkentavia kysymyksiä, kuten haastattelua tehtäessä voisi. Tutkija voi myös tulkita viestin sisällön erilaisena mitä kirjoittaja on sen tarkoittanut, sillä esimerkiksi sarkasmia tai ironiaa voi olla vaikeaa tulkita kehonkielen ja äänensävyjen puuttuessa.

Verkon tutkimusetiikkaa on pohdittu 2000-luvun alusta lähtien aktiivisesti. Verkko on jatkuvassa muutoksen tilassa, joten tutkimuseettisiä ohjeita ei varsinaisesti ole ja ne muuttuvat jatkuvasti. Virtuaaliympäristössä tutkimusta tehtäessä tulisi noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, kuten muutenkin tutkimuksenteossa. Verkkoaineistot ovat helposti saatavissa ja se tuottaa haasteita tutkimusetiikkaa ajatellen. Tutkijan täytyy puntaroida aineiston laatua ja sitä miten intiimiä, arkaluontoista tai julkiseksi tarkoitettua sisältö on. (Turtiainen & Östman 2013, 49-52.) Käytetyillä keskustelupalstoilla avattiin oman perheen tilannetta ja lasten nukkumisen vaikeuksia laajasti ja häpeilemättömästi. Huoltajat eivät ehkä keskustelupalstoille kirjoitettuaan ajatelleet, että viesti voitaisiin poimia vielä yli kymmenenkin vuotta myöhemmin tutkimusta varten.

Etiikan peruseriaatteiden mukaan tutkimusta tehtäessä tulee huolehtia tutkittavan henkilön yksityisyydestä ja tietosuojasta. Lisäksi tulee säilyttää tutkittavan koskemattomuus sekä välttää aiheuttamasta vahinkoa. (Laaksonen 2017.) Leikki-ikäisten uniongelmat ovat aiheena jokseenkin arkaluontoinen, etenkin siitä kirjoittavien huoltajien osalta. Huoltajat saattavat kokea lastensa uniongelmat hävettävinä ja pelkäävät tulevaisuutta leima- tuiksi huonoiksi vanhemmiksi. Aran aiheen vuoksi tekijöiden velvollisuutena olikin suojata tutkittavia keskustelupalstoille kirjoittajia: aineistoa käsiteltiin niin, ettei keskustelupalstaviestien keräämisestä aiheutuisi haittaa niiden lähettäjälle. Aineisto tallennettiin ja

säilytettiin asianmukaisella tavalla, vaikka aineistossa ei nimimerkkejä ollutkaan näkyvillä.

Opinnäytetyötä tehdessä huomattiin, että huoltajien keskustelu on vähentynyt keskustelupalstoilla ja siirtynyt suurilta osin esimerkiksi Facebookin suljettuihin ryhmiin. Näissä ryhmissä on usein tuhansia jäseniä ja ryhmien keskusteluihin pääsee käsiksi vain, jos on tunnus Facebookiin ja hyväksyntä ryhmään. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi erilaiset ”maaliskuiset 2017”, ”äitylit”, ”muksuperheen uni” -tyyppiset ryhmät. Nämä ryhmät poikkeavat keskustelupalstoista hyvin paljon, sillä näissä ei ole mahdollista avata omia kokemuksiaan anonymisti, vaan se täytyy tehdä omilla kasvoilla ja nimellä. Tästä syystä tähän opinnäytetyöhön ei ryhdytty käymään näiden ryhmien keskusteluja läpi, sillä anonymiteetti ei olisi toteutunut ja suostumusta olisi ollut haastavaa saada kaikilta keskusteluihin osallistuneilta henkilöiltä.

Käytetyistä keskustelupalstoista yhden foorumin säännöissä mainittiin, että kaikkiin kyselyihin ja tutkimuksiin tulisi olla toimituksen lupa. Lupa anottiin sähköpostitse. Vastauksessa kiitettiin luvan kysymisestä ja lupa aineiston käyttämiseen myönnettiin. Tämä lisää osaltaan tutkimuksen aineistonkeruun eettisyyttä.

Tehtäessä tutkimusta verkkoaineistosta, tulee aineiston erityispiirteitä arvioida. Verkon aineisto on tutkijasta riippumaton, sillä verkossa verkkokäyttäjät nostavat esiin heille tärkeät aiheet sekä päättävät keskustelun kulusta. Muita verkkoaineiston erityispiirteitä ovat anonymisuus sekä kysymys aineiston edustavuudesta. Anonymisuuden ansiosta verkkokeskustelijat voivat kertoa mielipiteitä, joita he eivät muuten kertoisi. Tätä voidaan pitää anonymisuuden hyvänä puolena. (Hakala & Vesa 2013, 223-224.)

Turtiainen ja Östman (2013, 58) painottavat tunnistettavuuteen liittyvien näkökohtien harkitsemista. Osa tutkittavilla keskustelupalstoilla kirjoittavista kirjoitti viestinsä nimimerkin takaa, josta saattoi selvittää syntymävuosi tai etunimi. Suurin osa kirjoitti kuitenkin viestit anonymisti ilman nimimerkkiä. Keskustelupalstoilla toimitaan anonymyysina tai nimimerkkien takana, joten suostumuksen kerääminen kaikilta sekä verkkokäyttäjien informoiminen tutkimuksen teosta oli mahdotonta. Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto kerättiin sosiaalisessa mediassa tuotetusta materiaalista, eikä työssä käsitelty henkilö-tietoja, joten tämänkaltaiseen tutkimukseen riittää ainoastaan opinnäytetyösopimus.

Aineisto anonymisoitiin sekä käsiteltiin rehellisesti koko opinnäytetyön aikana niin, ettei kenenkään keskustelupalstoilla kirjoittaneen yksityisyys ja tunnistettavaksi tuleminen vaarantuisi. Nimimerkkejä ei tuloksien raportoinnissa käytetty eettisten periaatteiden

vuoksi sekä tunnistamisen mahdollisuuden minimoimiseksi. Vain tekijät ovat nähneet käytetyt aineistot. Aineisto oli vain sähköisessä muodossa, se kuitenkin säilytettiin asianmukaisessa paikassa sekä hävitettiin asianmukaisella tavalla työn päätyttyä.

Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys kuitenkin vaihtelevat, joten tehdyn tutkimuksen luotettavuutta tulisi jollakin tavoin arvioida erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. Reliaabeliudella tarkoitetaan, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty tutkimusmenetelmä mitata haluttua ilmiötä. Validius eli pätevyys tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä mitä sen avulla oli tarkoituskin selvittää. Reliaabelius ja validius -käsitteiden sopiminen kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen on kuitenkin saanut aikojen saatossa erilaisia tulkintoja, ja arviointiin on keksitty uudenlaisia käsitteitä. (Hirsijärvi ym. 2015, 231.) Validius ja reliaabelius ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja siksi ne vastaavatkin enemmän määrällisen tutkimuksen tarpeita. Laadullisen tutkimuksen arviointikriteerit painottuvat eri tavalla ja ovat erilaisia. Arviointi tehdään kokonaisuutta ajatellen, eikä siihen ole olemassa yhtenäistä käsitystä tai yksiselitteistä ohjetta. Arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, voidaan kiinnittää huomiota ainakin tutkimuksen *uskottavuuteen, riippuvuuteen, siirrettävyyteen, luotettavuuteen, vahvistettavuuteen* sekä *vahvistuvuuteen*. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

Tutkimuksen *uskottavuus* edellyttää aineiston totuudenmukaisuuden arviointia sekä analyysin tarkkaa kuvausta. Uskottavuuden toteutumiseksi tulee tutkijan tarkastaa, vastaavatko käsitys ja hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Osaltaan uskottavuus kuvaa myös luotettavuutta, jossa on eri osatekijöitä. (Sarajärvi & Tuomi 2018.)

Opinnäytetyössä käytetty aineisto oli alle 15 vuotta vanhaa. Alle viisi vuotta vanhoja keskusteluita löytyi vain 33%. Tämä seikka vähentää luotettavuutta, sillä toimeksiannossa pyydettiin ajankohtaisia lasten uniongelmia. Aineiston määrä ei kuitenkaan olisi ollut riittävä, mikäli se olisi rajattu alle 10 vuotta vanhoihin tutkimuksiin.

Aineiston analyysillä tarkoitetaan aineiston käsittelyn aikana tehtäviä arkisiakin vaiheita. Analyysiin kuuluu esimerkiksi aineiston huolellinen tarkastelu sekä läpilukeminen, järjestely, sisällön erittely ja pohdinta. Analyysi käsittää myös sisällön eri aiheiden ja teemojen perusteella tehtävän luokittelun. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.) Tehtäessä laadullista tutkimusta aineiston analyysin yksi keskeisimmistä seikoista on luokittelujen tekeminen (Hirsijärvi ym. 2015, 232). Luotettavuuden lisäämiseksi tulisi analyysin toteutumisesta tehdä tarkka selostus. Sisällönanalyysin onnistumiseksi tutkijan tulee pelkistää aineisto sekä muodostaa käsitteet, jotka kuvaavat luotettavasti tutkittavaa kohdetta. (Elo

ym. 2011, 140.) Aineisto kerättiin kolmelta suositulta keskustelupalstalta käymällä läpi kaikki keskustelualoitukset, jotka tämän opinnäytetyön aihealueeseen kuuluivat. Palstat jaettiin kirjoittajien kesken niin, että jokainen perehtyi yhteen keskustelupalstaan tarkemmin. Aineiston keruun jälkeen aineisto kerättiin yhteen Word-tiedostoon ja sen käsittely sekä analysointi aloitettiin heti. Keskustelupalstoilta löydetyin materiaalin analysoiminen ei mennyt ihan nii2,5pn kuin oltiin aluksi suunniteltu. Koronavirus-pandemian luoman poikkeusolosuhteiden vuoksi kouluun ja kirjastoihin pääsy oli mahdotonta ja siten esimerkiksi aineiston tulostaminen ei ollut mahdollista. Tulostaminen olisi selkeyttänyt aineiston analysointia, lajittelua ja kokonaiskuvan saamista, sillä aineiston määrä oli suuri. Analysointiin löydettiin kuitenkin erilainen, mutta toimiva keino ja lopuksi analysointi onnistui tutkimuskysymysten pohjalta, kuten tavoitteena alun perin olikin. Analyysi toteutettiin sisällönanalyysina. Aineiston analysoinnin tulokset on esitetty kuvioina, joissa ne on jaettu yleisimpiin esille nousseisiin luokkiin. Kuviot kirjoitettiin auki luokittelua apuna käyttäen. Luokittelu ja kuvioiden käyttö lisää työn uskottavuutta sekä helpottaa lukijaa tekemään tulkintoja ja näkemään kokonaiskuvan.

Etenkin aineiston uskottavuutta saattoi vähentää aineiston joukossa olevat mahdollisten nettitrollien kirjoittamat yliampuvat viestit, joiden tarkoituksena on oletettavasti ollut vain provosoida ja ärsyttää tahallaan muita käyttäjiä. Aineiston analysointiin ja opinnäytetyön uskottavuuteen vaikuttaa vähentävästi se, että tulokset keskustelupalstoilta poimituista lasten uniongelmista ja niiden hoitokeinoista perustuivat osittain vanhempien omiin havainnoiteihin lasten nukkumisesta. Vanhemmillä voi olla aivan täysin erilainen käsitys siitä, millaiset asiat lasten nukkumisessa on normaaleja ja mitkä epänormaaleja. Kokeemukset lasten oireilun vakavuudesta tai hankaluudesta ovat subjektiivisia, eivätkä ne välttämättä perustu teoretietoon tai todellisuuteen.

Saturaatio eli kyllästyneisyys -termiä käytetään, kun arvioidaan aineiston riittävyttä. Voidaan ajatella, että aineistoa oli riittävästi luomaan teoreettisesti merkittävä tulos. (Hirsijärvi ym. 2015, 182.) Saturaation saavuttaminen lisäsi opinnäytetyön uskottavuutta, sillä aineisto alkoi aika nopeasti toistamaan itseään ja aineistosta löytyi paljon samankaltaisia ongelmia ja hoitokeinoja.

Analysoidessa aineistoa ei tarkoituksena ollut raportoida lause lauseelta aivan kaikkea, mitä keskustelupalstoilta löytyi, vaan jäsentää ja tarkastella niiden takaa löytyneitä ilmiöitä mahdollisimman hyvin. Aineiston viestiketjut olivat laajoja ja ne sisälsivät paljon kuvailevaa tietoa, joka aiheutti haasteita analyysin tekemisessä. Keskustelupalstoilta löy-

detystä aineistosta piti saada selkeä kokonaiskuva tutkimuskysymysten pohjalta ja viestiketjuista poimitut kommentit piti tiivistää tarpeeksi lyhyiksi ilman, että asiayhteys muuttuisi. Aineiston luotettavuutta olisi lisännyt, jos aineistoa olisi voitu analysoida jonkin mittarin avulla, mutta tähän käyttötarkoitukseen sopivaa mittaria ei kuitenkaan löytynyt.

Tutkimuksen *riippuvuudella* tarkoitetaan tutkimuksen toteuttamista tutkimuksia ohjaavien yleisten periaatteiden mukaisesti (Sarajärvi & Tuomi 2018). Tässä opinnäytetyössä riippuvuutta lisää työn toteuttaminen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti sekä Turun ammattikorkeakoulun antamia ohjeita noudattaen. Myös lähteiden tuoreus lisää tutkimuksen riippuvuutta. Lähteinä pyrittiin käyttämään korkeintaan kymmenen vuotta vanhaa lähdemateriaalia. Osa käytetyistä lähteistä oli kuitenkin vanhempia, mutta ne koettiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten kannalta oleellisiksi. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin koko opinnäytetyön tekemisen ajan kriittisesti. Tiedonhaun luotettavuutta vähensi maksullinen aineisto, sillä kaikkea tutkimustietoa ei maksullisuuden vuoksi saatu auki eikä käytettyä tutkimuksessa. Opinnäytetyötä tehtäessä vallitsi koronavirus-pandemia, jonka vuoksi kirjastoihin pääsy oli estynyt ja siten lähdemateriaali jäi osaltaan suppeammaksi mitä odotettiin.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin, riippuen tutkijasta ympäristöstä sekä sovellusympäristöstä (Sarajärvi & Tuomi 2018). Opinnäytetyön siirrettävyyttä lisää aineiston keruun sekä analysoinnin tarkka esittäminen, sillä näin tutkimus voidaan toteuttaa myöhemmin uudestaan ja tulokset olisivat samanlaisia. Tosin siirrettävyys toteutuu toisenlaisiin olosuhteisiin vain osittain, sillä aineisto koostui ainutkertaisista kokemuksista. Siirrettävyyttä vähentää keskustelupalstat aineistona, sillä aineiston keräämisen jälkeen viestiketjuihin on saattanut tulla lisää viestejä.

Luotettavuuden täyttymiseksi jonkun ulkopuolisen henkilön tulisi tarkastaa tutkimusprosessin toteutuminen (Sarajärvi & Tuomi 2018). Koko opinnäytetyöprosessin aikana työn tekijöiden tukena olivat asiantuntevat opinnäytetyön ohjaajat. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää kolmen tekijän yhteistyö: aiheeseen perehdyttiin kokonaisvaltaisesti kolmen tekijän kautta. Myös tuloksia tarkasteltiin kolmesta eri näkökulmasta: aineistoa analysointiin yhdessä sekä analyysia tehtäessä päädyttiin samoihin tuloksiin.

Tutkimuksen tulosten *vahvistettavuuteen* vaikuttaa tutkimustuloksien perustuminen tutkimustuloksiin, eikä työn tekijöiden omiin käsityksiin. Ratkaisut tulee esittää niin tarkasti, että lukija pystyy seuramaan ja arvioimaan tutkijan päättelyä. *Vahvistuvuudessa* taas

tutkimuksessa tehdyt tulkinnat saavat tukea samankaltaisia ilmiöitä tarkastelleista tutkimuksista. (Sarajärvi & Tuomi 2018.) Opinnäytetyön vahvistettavuutta lisää tuloksien raportoinnissa käytetyt lainaukset, sillä niiden avulla pystytään näkemään, etteivät tulokset perustu ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden intuitioon tai omaan, henkilökohtaiseen tulkintaan. Ratkaisujen esittäminen tarkasti ja seikkaperäisesti on haastavaa kirjoittaa auki, sillä tämä on kolmen tekijän pään sisällä käynyt prosessi, eikä päiväkirjoja tai vastaavia ollut käytössä. Samankaltaisia tutkimuksia ei ole juurikaan tehty, joten vahvistuvuutta on tässä opinnäytetyössä hankalaa arvioida. Myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmiin sekä samankaltaisesti toteutettuihin lastenhoitoon liittyviin tutkimuksiin perehdyttiin yksittäisinä ilmiöinä, jotka täten osittain tukevat tulkintoja.

9 POHDINTAA JA TULOSTEN TARKASTELUA

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa, mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla kirjoitetaan myöhäisleikki-ikäisten lasten uneen liittyvistä ongelmista ja miten niitä neuvotaan hoitamaan. Tavoitteena on lisätä lasten huoltajien tiedonsaantia myöhäisleikki-ikäisten lasten uniongelmista ja niiden hoidosta. Näiden kartoitusten pohjalta Tyks voi laatia lasten ja nuorten päivystyspoliklinikan infotauluille lasten huoltajille suunnattuja ohjeistuksia.

Tulosten perusteella havaittiin, että eniten keskustelua keskustelupalstoilla herättivät laajat ongelmat nukkumaanmenotilanteen ympärillä. Keskustelupalstoilla viestiketjuissa huokui vanhempien epätoivo ja väsymys lasten uneen liittyvissä asioissa. Mitä pidemmälle ja syvemmälle keskustelupalstojen viestiketjuihin mentiin, sitä useammin alkoivat tietyt uniongelmat ja vaikeudet nukkumiseen liittyvissä asioissa kertaantua. Näistä nukkumaanmenorutiinit, nukahtamisen vaikeus ja nukahtamisen pitkittyminen olivat useimmiten esille nousseita ongelmia.

Leikki-ikäisen nukahtamisongelmat ovat tutkijoiden mukaan hyvin yleisiä ja muun muassa Zetterbergin (2009) tutkimuksen mukaan jopa 80% viisivuotiaista lapsista on ongelmia nukahtamisen suhteen. Myös muilla ikäryhmillä oli vaikeuksia nukkumaan menemisen ja nukahtamisen kanssa, mutta esiintymisprosentit eivät olleet niin massiiviset, mitä viisivuotiaiden kohdalla. Viisivuotiailla unenaikaisia ongelmia oli taas todettu olevan ikäryhmistä vähiten. (Zetterberg 2009, 28-29.)

Simola (2014) taas on tutkinut alle kouluikäisiä lapsia ja todennut, että 3-6-vuotiaista yli puolella on uniongelmia ja yleisimmin ongelmat liittyivät nukkumaan menemisen vastustamiseen ja nukahtamisen viivästymiseen. Simolan (2014) mukaan lapset kärsivät myös kuorsaamisesta, hampaiden narskuttamisesta ja unissapuhelusta. Tutkimuksen tulokset olivat osittain samoja, kuin tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset, mutta kuorsaaminen ja hampaiden narskuttaminen olivat ongelmia, joita keskustelupalstoilla ei noussut ylös.

Keskustelupalstoilla vanhemmat kertoivat lasten nousevan sängystä esimerkiksi itkemään vanhemman perään tai puuhailemaan omassa huoneessaan omia touhujaan. Mo-

net vanhemmista mainitsivat myös palvelusten pyytämisen: vanhempien jättäessä lapsen huoneeseen nukkumaan, alkoivat lapset usein valitella nälkää tai janoa ja pyytämään esimerkiksi lämpimämpää peittoa tai viileämpää yöpukua.

Vanhempien kohdalla epäröintiä esiintyi muun muassa siinä, miten vanhemmat punta-roivat rajanvetoa siihen, miten kauaksi aikaa lapsen voi jättää huoneeseen itkemään vanhemman perään. Pohdintaa aiheutti myös se, miten tiukasti pitää kiinni asetetuista rajoista ja esimerkiksi siitä, että lapsi nukkuu omassa huoneessaan omassa vuoteessaan. Rajoista kiinnipitäminen voi olla tällaisessa tilanteessa hyvin vaikeaa, sillä monille vanhemmille lapsen itkua voi olla sydäntäsärkevää kuunnella. Toisaalta lapsi voi myös oppia siihen, että itkulla voi saada aikuisen hetyään lapsen vaatimuksiin. Tilanteessa olisikin hyvä pohtia, johtuuko lapsen itku huomion hakemisesta vai onko se jo vaativaa, lapsen häädystä ja pelosta johtuvaa. Rajoja testaavien lasten kanssa toimiminen tulisi olla vanhempien keskeistä yhteistyötä, joka toteutetaan johdonmukaisesti ja lipsumatta, jolloin tulokset voivat olla nähtävissä yllättävän nopeastikin (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45).

Vanhempien vieressä nukkuminen tai sinne yöllä omasta sängystä siirtyminen voi myös olla lapsen tapa hakea turvallisuuden tunnetta. Tilanteen voisi ratkaista esimerkiksi sillä, että selvitetään, miksi lapsi ei uskalla tai halua nukkua omassa huoneessaan. Joskus hyvin pieni, vanhemman mielessä mitätön asia, voi olla lapsen päässä suuri. Pimeys, raollaan oleva kaapin ovi tai ikkunaan osuva, tuulessa heiluva oksa voivat aiheuttaa lapselle suurtakin pelkoa, mutta ovat hoidettavissa helposti ja nopeasti.

Nukahtamisvaikeuksien hoitoon yksi kulma on se, että vanhempi on vain fyysisesti läsnä ja palauttaa lapsen sänkyyn, jos lapsi on sieltä karannut ja lähtee aikuista seuraamaan. Palauttamisessa tärkeää on muistaa tehdä se mahdollisimman vähäeleisesti ilman vanhemman kiihtymistä tai kiukkua. Pitkien jutteluiden välttäminen on myös tärkeää, sillä juttelulla lapsi voi pyrkiä määrittelemään aikuisen toimintaa ja näin ollen saa oman toimintansa puskettua läpi vanhempien asettamasta rajasta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 44-45.)

Vuorovaikutuksen torjuminen uniongelmiin hoitomenetelmänä on asiantuntijoiden mukaan kuitenkin hyvin ristiriitainen hoitokeino. Menetelmät ovat kyllä osoittautuneet tehokkaiksi, sillä tämän tyylisestä unikoulusta on hyötynyt keskimäärin 82% lapsista. Hyödyistä huolimatta menetelmää on alettu kritisoida teoreettisista syistä, sillä se voi vaurioittaa lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta. Jos lapsen itkuun ei reagoi,

lapselle voi tulla hyvin turvaton olo. Lapsen kiintymyskäyttäytymistä tulee kohdella herkästi, sillä käyttäytymisellään lapsi yrittää ylläpitää läheisyyttä vanhempiin ja saada turvallisuuden tunteen tilanteissa, joissa lapsi kokee olonsa hätäntyneeksi. Yöheräämiseen yhdistetty itku saattaakin olla siis lapsen tapa varmistaa olevansa turvassa myös yöaikaan. Vuorovaikutuksen torjumiseen perustuvissa menetelmissä ei siis huomioida tätä näkökulmaa ollenkaan. (Almqvist ym. 2007.)

Neuvoja uniongelmiin ratkaisuun kaivattiin kipeästi keskustelupalstoilla kirjoittelevien käyttäjien keskuudessa, sillä tilanteet ja vaikeudet kotona olivat useasti edenneet jo niin hankalaan pisteeseen, että koko perheen hyvinvointi oli vaarassa. Viestiketjujen perustella voidaan todeta, että vanhemmilla oli jo selkeästi käytössään tietoa ja työvälineitä uniongelmiin hoitoon, mutta heillä ei ollut tarvittavaa osaamista menetelmien käyttöön tai he tarvitsivat tukea ja lisäapua tilanteisiin. Viestiketjuissa vanhemmat myötäelivät perheiden tilanteissa: vanhemmat kertoivat omista kokemuksistaan sekä tavoistaan, joilla heidän perheensä oli samankaltaisessa tilanteessa selvinnyt.

Keskustelupalstojen käyttäjien todettiin antavan hyvin paljon neuvoja tilanteiden ja ongelmien ratkaisemiseen. Esimerkiksi rutiinien merkitystä korostettiin ja avun piiriin haikutumista suositeltiin omien, hyvien kokemusten pohjalta. Nukkumaanmenotilanteiden säännöllisyys onkin tärkeää, sillä totutut ja samanlaisina toistuvat tavat ennen nukkumaanmenoa ovat lapselle hyvin tärkeitä (Storvik-Sydänmaa 2015, 23).

Keskustelupalstoilla korostettiin myös ennakoitua: lapsen huone olisi hyvä järjestää sellaiseksi, että lapsen on hyvä siellä nukkua, eikä häiriötekijöitä ilmaantuisi nukkumaanmentäessä. Vanhemmat ovat yleensä, kuten sanonta kertoo, omien lastensa parhaita asiantuntijoita. Lapsen toimintatavat oppii usein vuosien varrella, joten lapsen toimintaa on usein helppokin ennakoida. Jutustelua päivän kulusta ja kuulumisista olisi hyvä tehdä jo hyvissä ajoin ennen lapsen iltarutiineja, ettei mielen päällä olevat asiat vaivaisi nukahdamista yrittävää lasta. Iltasadut, laulut tai runot tuovat lapselle turvallisen olon ja rauhoittavat parhaassa tapauksessa lapsen sänkyyn. Vanhempi voi vielä ennen huoneesta poistumistaan tarkistaa, ettei varpaita palele tai kurkkua kuivaa janon vuoksi. Näin vanhempi ja lapsi tekevät yhdessä nukkumaanmenohetkestä ja nukkumisympäristöstä mahdollisimman toimivan. Nukkumisympäristö on hyvä järjestää puhtaaksi, tarpeeksi lämpimäksi ja miellyttäväksi (Storvik-Sydänmaa 2015, 23).

Lapsi olisi hyvä vierottaa yöheräilyä ja nukahtamisvaikeutta ylläpitävistä tottumuksista sillä, että minimoidaan unta haittaavia tekijöitä ja lisätään unta edistäviä tekijöitä (Almqvist ym. 2007). Keskustelupalstoilta kerätyn aineiston pohjalta voidaan todeta, että lapsen unta haittaavia tekijöitä ovat esimerkiksi puutteelliset iltarutiinit, pelot ja turvattomuuden tunne, jaetut huoneet ja eri ikäryhmää olevat sisarukset, vanhempien erilaiset näkemykset lapsen nukuttamisesta tai unesta ja lapsen haastavan kehityskauden aiheuttamat muutokset lapsen kehossa tai mielessä. Unen laatua ja unta lisääviä tekijöitä taas ovat toimivat iltarutiinit, rauhallinen nukkumisympäristö, päivittäiset leikki- ja aktiivisuus- hetket, toimivaksi rakennettu vuorokausirytmii ja vanhempien yhteistyö.

Keskustelupalstoilla jaettiin paljon hyviä ja hyödyllisiä vinkkejä lasten uniongelmien hoitoon, mutta joukkoon eksyi myös vastaajia, jotka antoivat vääriä keinoja lasten uniongelmien hoitoon. Keskustelupalstoilta vinkkejä ja apua hakevat huoltajat välttämättä tiedä, miten suhtautua keskustelupalstalta löytämäänsä tietoon tai arvioida sen luotettavuutta. Väärään tietoon perustuvat vastaukset vaikuttivat olevan lähinnä olettamuksia, miten uniongelmiä vastaajien mielestä kuuluisi hoitaa.

Aineiston joukosta löytyi myös kyseenalaisia vastauksia, joiden käyttäminen voi olla jopa vaaraksi lapselle. Vastauksissa neuvottiin antamaan lapselle unilääkettä salaa lapselta. Vanhempien väsymys ja mahdollinen univaje näkyi keskustelupalstoilla satunnaisena kontrollin menettämisenä. Vanhemmat kuvailivat joutuneensa väsymyksen ja toivottoisuuden myötä niin hankaliin tilanteisiin, että olivat turvautuneet äänen korottamiseen tai jopa lapsille huutamiseen. Myös uhkailuun oli jouduttu turvautumaan vanhempien ollessa tilanteessa täysin keinottomia.

Viestiketjuihin vastaajat kehottivat vanhempia pitämään huolta myös siitä, että aikuinen pysyy itse rauhallisena tilanteessa. Tämän kerrottiin vaikuttavan positiivisesti myös lapsen rauhoittumiseen. Ketjuissa myötälettiin tilanteissa ja muistutettiin vanhempia siitä, että virheiden tekeminen ei tee vanhemmista automaattisesti huonoja kasvattajia, ja että vaikka kuinka tekisi parhaansa, ei se välttämättä riitä. Se onkin totta, sillä jos uniongelmissa kärsivä aikuinen ei nukahda parhaista yrityksistään huolimatta, ei uniongelmainen lapsikaan välttämättä nukahda vanhemman parhaista yrityksistä huolimatta (Almqvist ym. 2007).

Opinnäytetyön aihe oli osaltaan hyvin ajankohtainen, sillä sosiaalisen median käyttö on valtavan yleistä ja lisääntyy koko ajan enemmän. Internet on hyvin isossa kuvassa, kun pohditaan nykyajan ihmisten kommunikointia ja vuorovaikutusta. Ihmiset hakevat paljon

tietoa internetistä ja hakukoneella erilaisilla hakusanoilla tietoa hakiessa ensimmäisten tulosten joukossa on usein juuri keskustelupalstojen viestiketjuja. Toisaalta taas keskustelupalstoja selatessa huomattiin, että niiden aikakausi on ollut jo muutamia vuosia sitten. Monet viestiketjut olivat lähes kymmenen vuotta vanhoja, ja niihin ei ollut tullut uusia vastauksia lähivuosina. Muutamia uudempia viestiketjuja löytyi kuitenkin, pääosin Vauva.fi -sivustolta, jolla keskustelu lasten uniongelmistä olikin kattavinta ja ajankohtaisinta.

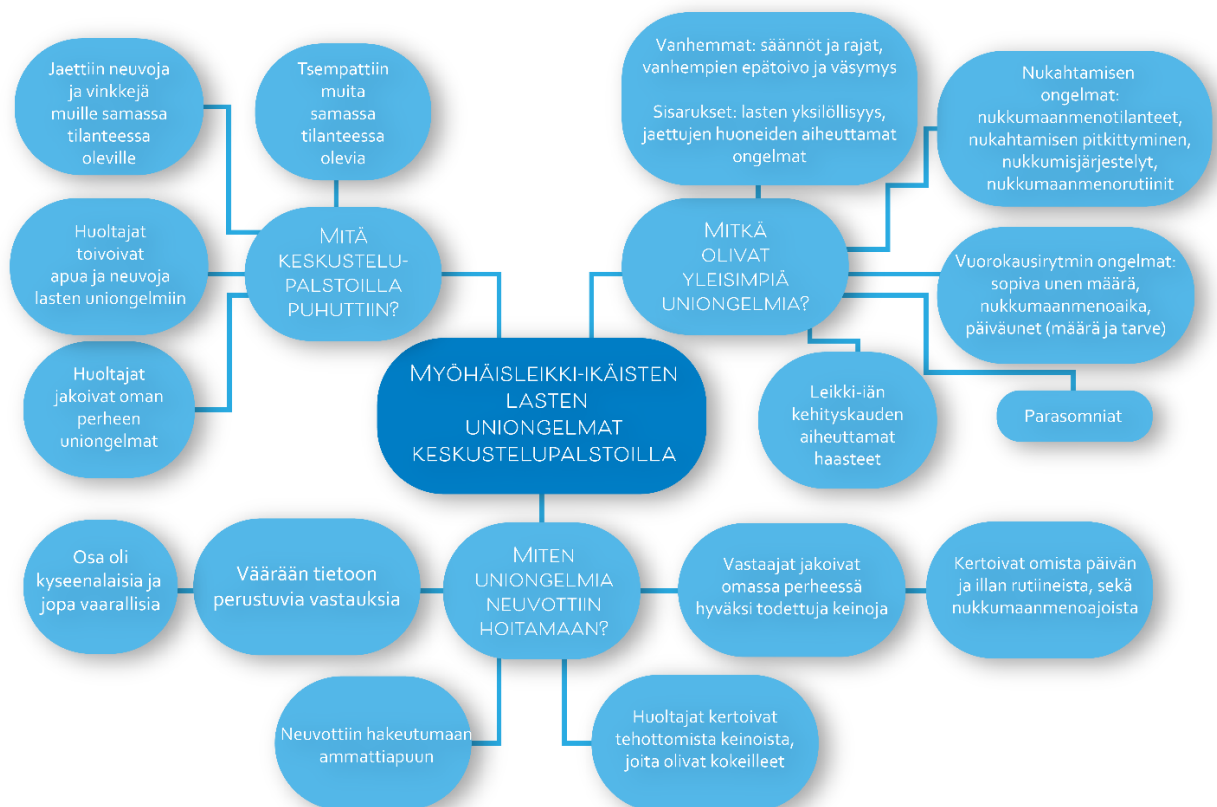
Opinnäytetyön aineistoa kerätessä todettiin, että vanhemmat etsivät usein vinkkejä lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyen internetin keskustelupalstoilta. Bryan ym. (2020) ovat tutkineet aiheita aiemmin ja tutkimuksen mukaan vanhemmat etsivät tietoa erityisesti lasten uneen ja mielenterveysongelmiin liittyen. Keskustelupalstojen etu lienee siinä, että niillä on helppo keskustella asioista kuin asioista - myös niistä hyvin henkilökohtaisistakin - matalalla kynnyksellä, sillä siellä voi avata omia kokemuksiaan ja puhua ongelmistaan anonyymisti niin, että tunnistusvaara on hyvin pieni.

Aineistoa läpikäydessä havaittiin, että monet viestiketjuissa kirjoittelevista henkilöistä olivat lapsen vanhempia ja oletettavasti pääosin äitejä. Viestiketjut ja niissä olleet kommentit olivat usein hyvin pitkiä ja keskusteluja oli käyty monen päivän ajan hyvin tiuhaan tahtiin. Pääosin kommentit ja vastaukset olivat asiallisia, mutta oli ketjuja, joissa tunteet selvästi kuumenivat ja esille nousi myös asiattomia kommentteja. Tällaiset liittyivät usein ylipäätään perhekulttuuriin, esimerkiksi kasvatukseen ja rajojen asettamiseen sekä niistä kiinnipitämiseen. Esille nousi myös muutamia kommentteja, joiden kirjoittaja oli oman kertomuksensa mukaan terveydenhuollon ammattilainen. Näiden henkilöiden ammatillisuudesta ei kuitenkaan voitu olla varmoja.

Opinnäytetyön tekeminen sujui ongelmitta. Aikataulussa pysyttiin hyvin ja työn tekeminen oli suurimmilta osin helppoa ja mielekästä. Työnjako kirjoittajien kesken oli tasapuolista. Näkemys opinnäytetyön toteuttamisesta, etenemisestä, tavoitteista ja yhteistyöstä oli tekijöiden kesken suurilta osin samanlainen, mikä helpotti opinnäytetyön onnistumisessa. Opinnäytetyön tekeminen oli opettavaista, antavaista ja ammatillista kasvua tukevaa.

Opinnäytetyö antoi uutta tietoa lapsen unesta ja sen kehittymisestä, sekä mahdollisesti valmiuksia vanhempien tukemiseen näissä asioissa. Haastavuus ilmeni esimerkiksi sitten, että tuoreen ja ajankohtaisen materiaalin löytäminen opinnäytetyön aineistoa varten

oli vaikeaa. Lopulta keskustelupalstoilta löytyneeseen aineistoon, sen määrään ja laatuun, oltiin kuitenkin tyytyväisiä – tulokset olivat kattavia ja niistä saadaan toivottavasti aikaiseksi paljon hyödyllistä aineistoa perheiden tueksi ja avuksi. Tutkimuksen tulosten avulla lasten vanhemmille voidaan antaa käytännön vinkkejä esimerkiksi nukkumisen ja nukkumaanmenoon liittyvien rutiinien tueksi. Toimeksiantoa ajatellen kuviossa 4 on tiivistetty yhteenvedoksi opinnäytetyön tulokset. Keskustelupalstoilla huoltajia mietittyneet leikki-ikäisten lasten uniongelmiin liittyvät kysymykset tiivistettiin kuvioon 5.



Kuvio 4. Yhteenvedo opinnäytetyön tuloksista



Kuvio 5. Keskustelupalstoilla ilmenneitä kysymyksiä

Tutkimuksella on antia myös vanhempien lisäksi erityisesti alle kouluikäisten lasten kanssa toimiville ja työskenteleville. Erityisesti varhaiskasvatuksen ja esimerkiksi lastenpsykiatrian alalla problematiikka unen suhteen on iso osa arkea univajeen vaikuttaessa väistämättä lasten hyvinvointiin. Lapsen uni-valverytmi voi olla hoitoon hakeutuessa ihan

päälaellaan ja sen korjaamiseen tarvitaan sairaalahoitoa. Uni-valverytmin ongelmat vaikuttavat myös koulunkäyntiin ja koulunkäyntiongelmista kärsivät myös iso osa lastenpsykiatrisen hoidon piirissä olevista lapsista.

Opinnäytetyön aiheesta ei ole tehty kovin paljon aikaisempia tutkimuksia. Samantyyppisiä tutkimuksia, joissa aihe on sivunnut tämän opinnäytetyön aihetta, on kuitenkin tehty. Monet tutkimukset ovat käsitelleet eri ikäluokkaa ja vauvaikäisten uniongelmissa löytyikin useampia tutkimuksia koskien esimerkiksi vauvojen unen laatua ja raskausajan merkitystä vauvan uneen. Neurologisia sairauksia sairastavien lasten uniongelmiä on myös tutkittu hyvin paljon.

Myöhäisleikki-ikäisten lasten, erityisesti terveiden ja ei neurologisia sairauksia sairastavien, uniongelmiä ja niiden vaikutuksia olisi hyvä myös jatkossa tutkia enemmän, sillä 3–6 vuoden iässä alkaneilla ongelmilla voi olla hyvinkin kauaskantoisia vaikutuksia. Lasten uniongelmiin myöhäisvaikutuksia voitaisiin tutkia enemmän esimerkiksi siltä kannalta, miten uniongelmat myöhäisessä leikki-iässä vaikuttavat jatkossa kouluikäisen lapsen elämään ja oppimiseen. Pitkään jatkuneella, edes osittaisella, univajeella on tutkijoiden mukaan vaikutuksia aivojen toimintaan ja siten esimerkiksi lapsen oppimiseen.

Oppimisen on todettu hankaloituvan, sillä univaje vaikuttaa erityisen herkästi muistiin ja keskittymiskykyyn. Heikentynyt keskittymiskyky saattaa altistaa lapsen vaaratilanteisiin. Huono keskittymiskyky lisää myös suoritusvirheitä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23-25.)

Tulevaisuudessa jatkon kannalta olisi hyvä, jos tämän opinnäytetyön kaltaisia tutkimuksia tehtäisiin enemmän ja niiden pohjalta tulleita tuloksia käytettäisiin ammattihenkilöstön toimesta enemmän ja laajemmin perusterveydenhuollossa. Uniongelmiin voisi olla hyvä kiinnittää paljon enemmän huomiota jo esimerkiksi neuvolakäynneillä, sillä muuttuva maailma ja erityisesti iltaan painottuvaisemmaksi muuttuva elämä lisää varmasti osaltaan lasten uniongelmiä, sillä kasvattajien tieto ja taito rajojen asettamiseen on lisääntynyt. Zetterbergin (2009) mukaan lasten nukkumisesta kieltäytyminen ja iltakiukuttelu oli vähäisempää vuonna 2005 kuin vuonna 1988. Unenaikaiset ongelmat ja päiväväsytys olivat taas osaltaan lisääntyneet vuodesta 1988 vuoteen 2005. (Zetterberg 2009, 46.)

Kaikenikäisten lasten uniongelmiin olisikin syytä perehtyä jatkossa laajemminkin myös sen vuoksi, että vaikka vanhempien ja ammattihenkilöstön tieto ja taito lisääntyvät vuosien varrella, muuttuu maailma jatkuvasti virtuaalipainotteisemmaksi sosiaalisen median käytön lisääntymisen seurauksena. Vanhemmat tai lasten huoltajat selkeästi kaipaavat neuvoja ja tukea hankaliin tilanteisiin, muutenkin kuin uniongelmiin osalta. Internetistä

luotettavan tiedon löytäminen voi olla vaikeaa ja useasti huoltajat saattavatkin turvautua kyseenalaisiin lähteisiin, kuten esimerkiksi keskustelupalstoilta saatuihin vinkkeihin, joiden alkuperästä tai oikeellisuudesta ei voida varmistua.

Keskustelupalstat ovat jo hieman väistyneet muiden sosiaalisen median kanavien tieltä. Jatkoa ajatellen voisi olla hyvä, jos kehitettäisiin esimerkiksi ammattihenkilöiden pitämä sivusto, jossa olisi mahdollisuus kysyä chat-tyylisesti, anonymisti leikki-ikäisten ongelmiin liittyvistä asioista ja ongelmista ja saada niihin luotettavia vastauksia. Vastaavallaisia sivustoja löytyy jo esimerkiksi mielenterveyspuolelta, mutta lapsiperheille ei tällaista vielä ole. Tällaisella palvelulla taattaisiin se, ettei huoltajien tarvitsisi olla ongelmien kanssa yksin ja että he saisivat luotettavia ja turvallisia neuvoja.

LÄHTEET

Almqvist, F., Heinonen, K., Paavonen, E.J., Pesonen, A-K, Räikkönen, K. 2007. Hoivaten höyhensaarille - positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 123(20) s. 2487-93. Viitattu 29.3.2020 <https://www.duodecim-lehti.fi/duo96816>

Aronen, ET., Kirjavainen, T., Liukkonen, K., Niskakangas, M., Pitkäranta, A., Simola, P., Virkkula, P. 2010. Sleep problems and daytime tiredness in Finnish preschool-aged children-a community survey. Psykologian laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 1.3.2020 <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=2c784753-72d3-4455-ba1a-fc7ac30e4113%40sessionmgr4007>

Bryan, M., Evans, Y., Morishita, C., Midamba, N., Moreno, M. 2020. Parental Perceptions of the Internet and Social Media as a Source of Pediatric Health Information. Academic Pediatrics. Viitattu 23.3.2020 <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S1876285919303912?via%3Dihub>

Begley, T., King, C., Lynch, AM., Nicholl, H., Tracey. 2017. Internet Use by Parents of Children With Rare Conditions: Findings From a Study on Parents' Web Information Needs. School of Nursing and Midwifery. Dublin: The University of Dublin. Viitattu 28.3.2020 <https://www.jmir.org/2017/2/e51/>

Daneback, K & Plantin, L. 2009. Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. BMC Fam Pract 10, 34. Viitattu 28.3.2020 <https://bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2296-10-34#citeas>

Dretea, P. & Moren-Cross, J. L. 2005. Social capital and social support on the web: the case of an internet mother site. Sociology of Health & Illness. Viitattu 4.3.2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1467-9566.2005.00464.x>

Elo, S., Kanste, O., Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede. 23 (2), 138–148. Viitattu. 5.5.2020 https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa

Finnish Internet Audience Measurement. 2019. Tulokset – Verkkosivustot ja sovellukset. Viitattu 2.3.2020 <https://fiam.fi/tulokset/>

Hakala, S., Vesa, J. 2013. Verkkokeskustelut ja sisällön erittely. Oteita verkosta - Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino

Hakulinen-Viitanen T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Viitattu 14.4.2020 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hermanson, E. 2019. Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen. Kotineuvola. Artikkelin tunnus: kot00310. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 30.3.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi

Iivanainen, T. 2008. runoja, aforismeja, mietelauseita ja muita hupaisaa. Blogi. Viitattu 9.5.2020. <https://katisa.vuodatus.net/lue/2008/10/runoja-ja-loruja>

Jalanko, H. 2017. Unihäiriöt lapsella. Artikkelin tunnus: dlk00536. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 22.12.2017. Viitattu 1.3.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536

Kaksplus.fi. Ohjeita. Säännöt. Viitattu 25.3.2020 <https://kaksplus.fi/saannot/>

Karlsson, L., Pajulo, M. & Pyykkönen, N. 2012. Vanhemmuus ja pienten lasten unihäiriöt. Katsausartikkeli. Lääkärilehti. 40/2012 vsk 67 s. 2813 – 2817. Viitattu 30.3.2020 <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vanhemmuus-ja-pienten-lasten-unihairiot/>

Kauppalehti. 25.5.2019. Trollin työkalupakki: Sanakirja kertoo, mitä on doksaus, spleinaus, olkinukke ja kaasuvälitys. Viitattu 18.4.2020 <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/trollin-tyokalupakki-sanakirja-kertoo-mita-on-doksaus-spleinaus-olkinukke-ja-kaasuvälitys/f55336ec-a6bf-4aea-bc5a-f8b2c6b1155f>

Kosonen, M., Laaksonen, S-M., Rydenfelt, H., Terkamo-Moisio, A. 2018. Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. Viitattu 28.4.2020 <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/69924>

Laaksonen, S-M. 2017. Miten somesta kerättyjä aineistoja sopii käsitellä?. Viitattu 28.4.2020 <https://etiikka.fi/miten-somesta-kerattya-aineistoja-kasitellaan/>

Lindberg, M. 2006. Alle kouluikäisten lasten nukkuminen ja uni sekä nukkumisen ja unen pulmat vanhempien havainnoimana. Pro Gradu - työ. Psykologian laitos. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.3.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93477/gradu01101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Madge, C. & O'Connor, H. 2006. Parenting gone wired: empowerment of new mothers on the internet? Social and Cultural Geography. Leicester: University of Leicester. Viitattu 26.3.2020 https://www.researchgate.net/publication/27245525_Parenting_Gone_Wired_Empowerment_of_New_Mothers_on_the_Internet

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). 2018. Lapsen uni. Viitattu 23.2.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>

Niemelä, K. 2010. Vauvapaikat verkko yhteisöinä ja yhteisöllisyyden muodostajina. Pro gradu - työ. Tietojärjestelmätiede. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.2.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25735/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201012223217.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oulun kaupunki. Lapsen ikäkaudet. Leikki-ikä – kehitys. Viitattu 30.3.2020 <https://lapsuus.ouka.fi/lapsen-ikakaudet/leikki-ika/kehitys/>

Paavonen, E.J., Saarenpää-Heikkilä, O. 2013. Lapsuuden unihäiriöiden arviointi ja hoito. Potilaan lääkäri. Viitattu 29.3.2020 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkeli/lapsuuden-unihairioiden-arviointi-ja-hoito/>

Paavonen, E.J., Saarenpää-Heikkilä, O. 2014. Lapsuuden unihäiriöiden arviointi kliinisessä työssä. Suomen lääkäri. 69(46):11-17. Viitattu 1.4.2020 <https://www.terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti>

Paavonen E.J., Saarenpää-Heikkilä, O. 2019: Lastenneuvolakäsikirja - Uni ja Unihäiriöt. JHL. Viitattu 1.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>

Puusniekka, A., Saarinen-Kauppinen, A. 2006. Analyysin äärellä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 4.5.2020 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy

- Rinta-Haka, P. 2019. Lasten ja nuorten unihäiriöt. Lääkäriin käsikirja. Artikkelin tunnus: ykt00684. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.4.2020 <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti>
- Räty, T. 2011. Internetin sisältämä terveystieto. Pro gradu - työ. Sosiaali- ja terveysjohtamisenlaitos. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 25.3.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006: KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.4.2020 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unenpuute vauvasta murkkuun. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy
- Saarenpää-Heikkilä, O., Hyvärinen, P. 2008: Unen ja unirytmien häiriöt -Opaskirjan PSHP:n lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon käyttöön. Tays. Viitattu: 29.3.2020 file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/Unikirja_0108.pdf
- Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 129(21):2253-9. Viitattu 30.3.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307>
- Simola, P. 2014. Sleep problems and their implications from preschool to school age. Väitöskirja. Käyttäytymistieteet. Psykologian laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 29.2.2020 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45386/simola_dissertation.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Viitattu 29.3.2020 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2019a. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Liitetaulukko 15. Internetin käyttötarkoitusten yleisyys 2019, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.3.2020 http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_tau_015_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2019b. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaisen internetin käyttö 2019. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.3.2020 http://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. E-Kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Lainattu Elliblibrary 6.5.2020
- Turtiainen, R., Östman, S. Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Oteita verkosta - Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. Viitattu 1.3.2020 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#readmore>
- Vauva.fi. Keskustelualueen säännöt. Viitattu 25.3.2020 https://www.vauva.fi/artikkeli/keskustelualueen_saannot?ga=2.257605890.886554097.1585128734-1284442217.1582629990

Keskustelupalstojen otsikot

VAUVA #1	"Tutkimusten mukaan lapset jotka nukkuvat yhdessä vanhempien kanssa ovat..."
VAUVA #2	"Miehen lapsi nukkuu samassa sängyssä.."
VAUVA #3	"Mitä h***vettä teen tuon 3-vuotiaan kanssa joka ei suostu menemään nukkumaan???? ov"
VAUVA #4	"Miksi 3-vuotias ei nukahda ja nuku kunnolla?"
VAUVA #5	"Vajaa neljävuotias ei nuku"
VAUVA #6	"Mitä v...ua, kaverin 6-vuotias lapsi ei osaa nukahtaa itse!"
VAUVA #7	"Miten opettaa lapsi nukahtamaan nopeammin?"
VAUVA #8	"Miten saada leikki-ikäisen nukkumaan-"
VAUVA #9	"Pienten lasten nukutus, EN JAKSA ENÄÄ"
VAUVA #10	"Lasten nukkumaanmeno aika?"
VAUVA #11	"3-vuotiaan nukkumaanmeno on ihan helvettiä"
VAUVA #12	"Lasten unihäiriöt ja oma univelka, voimat loppuu"
VAUVA #13	"Miksei perhetyö voi tulla auttamaan öisin, eli valvomaan lapsen kanssa joka yksinkertaisesti nuku?"
VAUVA #14	"Millaiset iltarutiinit teidän lapsilla ja milloin nukkumaan?"
VAUVA #15	"Millaiset iltarutiinit teillä lasten kanssa?"
VAUVA #16	"Miten saada lapsi nukkumaan?"
VAUVA #17	"En jaksaa lasten nukuttamista iltaisin!!!"
VAUVA #18	"Lapsi näkee toistuvasti samaa painajaista eikä ala nukkumaan.."
VAUVA #19	"Mistä johtuu lapsen unissakävely?"
VAUVA #20	"Öisin raivoava uhmaikäinen"
SUOMI24 #1	"taaperon nukuttamisesta"
SUOMI24 #2	"4-vuotias ei nuku tarpeeksi"
SUOMI24 #3	"kummituksia"
SUOMI24 #4	"Kun äiti ei saa enää lasta enää nukkumaan"
SUOMI24 #5	"Kuinka saada 4,5 vuotias nukkumaan?"
SUOMI24 #6	"nukkuminen"
SUOMI24 #7	"nukutushelvetti iltaisin"
SUOMI24 #8	"Nukkumaanmenoajat"
SUOMI24 #9	"ei päikkäreitä, yönille aikasin"
SUOMI24 #10	"nukkumismysteeri"
SUOMI24 #11	"miten alle 5v lapsenne nukahtavat? galluppi"
SUOMI24 #12	"missä iässä ja miten lapsi oppii nukahtamaan yksin"
SUOMI24 #13	"Nukkumaan käynnin vaikeus"
SUOMI24 #14	"Kuinka paljon lapsenne nukkuvat?"
KAKSPLUS #1	"Milloin päiväunet pois?"
KAKSPLUS #2	"Yönien pituus 3-5vuotiailla?"
KAKSPLUS #3	"yli 3v päiväunet?"

KAKSPLUS #4	"Nelivuotiaan päiväunet"
KAKSPLUS #5	"Milloin päiväunet pois?"
KAKSPLUS #6	"Nukkuuko 3v päikkärit"
KAKSPLUS #7	"Miten teidän melkein 3v. käyvät päiväunille?"
KAKSPLUS #8	"Tämä vaihe kun päikkärit alkaa jäämään pois..."
KAKSPLUS #9	"PPH vai päiväkotiki 3v tyttö"
KAKSPLUS #10	"Yöunien pituus 3-5vuotiailla?"
KAKSPLUS #11	"3-vuotias ja nukkuminen.."
KAKSPLUS #12	"nukkumaan meno"
KAKSPLUS #13	"3,5v unen tarve"
KAKSPLUS #14	"3.5-vuotiaan lapsen unirähti.."
KAKSPLUS #15	"Tämä vaihe kun päikkärit alkaa jäämään pois..."
KAKSPLUS #16	"Vajaa 4 v. tulee viereen nukkumaan?"
KAKSPLUS #17	"Lasten painajaiset"
KAKSPLUS #18	"Lasten painajaiset"
KAKSPLUS #19	"5,5v painajaiset?"
KAKSPLUS #20	"lapsi ja painajaiset"
KAKSPLUS #21	"4v ja painajaiset"
KAKSPLUS #22	"voinko sanoa päiväkodissa että meidän 3v tyttöä ei saa laittaa päiväunille??"
KAKSPLUS #23	"Kuinkakohan kauan tätä nukkumaanmeno rumbaa jatkuu?"
KAKSPLUS #24	"Lasten nukkumaanmeno"
KAKSPLUS #25	"Esikoisen nukkumaanmeno mennyt ranttiliksi vauvan myötä"