

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Kukka-Maaria Rytönen

TASSUTOIMIJA - harjoitepaketti nuoren itsetunnon tukemiseksi  
koira-avusteisin harjoittein

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2018



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2018**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijä**  
Kukka-Maaria Rytönen

**Nimeke**  
TASSUTOIMIJA - harjoitepaketti nuoren itsetunnon tukemiseen koira-avusteisin harjoittein

**Toimeksiantaja**  
Nuorisokoti Messi

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön aiheena on koira-avusteinen toiminta nuoren itsetunnon tukemisessa. Opinnäytetyössä oli tavoitteena vahvistaa nuorisokodissa asuvien nuorten itsetuntoa koira-avusteisilla harjoitteilla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada nuorisokodille työvälineitä koira-avusteiseen työskentelyyn. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Tassutoimija-harjoitepaketti koira-avusteiseen toimintaan.

Harjoitepaketti pitää sisällään 20 erilaista harjoitetta, jotka tukevat eri tavoin nuoren itsetunnon vahvistumista. Harjoitteiden lisäksi harjoitepaketti sisältää erilaista välineistöä harjoitteiden toteuttamiseen sekä tunnemittarin ja väittämäkortit helpottamaan tunnetyöskentelyä. Harjoitepaketin harjoitteet testattiin toimivaksi usean nuoren ja koiran, eli koirakon, toimesta.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jota on ohjannut kehittämistoiminnan menetelmä. Opinnäytetyön tutkimusasenne on laadullinen. Aineistoa on kerätty havainnoimalla ja haastatteleamalla. Harjoitteiden testaamisella ja toimivaksi toteamisella oli suuri painotus opinnäytetyössä.

Pääosin nuoret kokivat koirien kanssa toimimisen positiivisena ja mielialaa kohottavana. Harjoitepaketin harjoitteet toivat nuorille onnistumisen kokemuksia, mikä on tärkeää itsetunnon tukemisessa.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 55  
Liitteet 10  
Liitesivumäärä 17

**Asiasanat**

koira-avusteinen toiminta, itsetunnon tukeminen, nuoret, lastensuojelu



**THESIS**  
**November 2018**  
**Degree Programmes in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Kukka-Maaria Rytönen

Title  
TASSUTOIMIJA – a Training Programme to Support Self-esteem of Young People with Dog-assisted Exercises

Commissioned by  
Nuorisokoti Messi

**Abstract**

The subject of this thesis is dog-assisted activity for supporting self-esteem of young people. The subject was experimented with young people living in a child welfare department. The aim of the thesis was to generate practice to the child welfare department about dog-assisted working, and the output of the thesis was a training programme called Tassutoimija for dog-assisted activities.

The training programme includes 20 different exercises. Each of them supports self-esteem in a different way. Furthermore, the training programme contains an indicator of emotions and statement cards to facilitate processing emotions. The training programme has been tested not only by several young people but also with different dogs.

The thesis is functional, and it has been directed by the development method. The framework of the thesis is qualitative, and the data has been collected by observation and interviews. Testing and improving exercises had a great emphasis in the thesis.

The young people found dog-assisted activities mainly positive and working with a dog also raised their spirits. The exercises of the training programme gave experiences of success to the young people, which is otherwise extremely important in supporting self-esteem.

Language

Finnish

Pages 55

Appendices 10

Pages of Appendices 17

Keywords

dog-assisted activities, supporting self-esteem, young people, child welfare

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Green Care .....	5
2.1	Eläinavusteinen työskentely.....	6
2.2	Koira-avusteinen työskentely .....	8
3	Nuoret lastensuojelussa.....	9
3.1	Lastensuojelun tarkoitus .....	11
3.2	Lastensuojelun palvelujärjestelmä .....	12
4	Nuoret ja nuoruus .....	14
4.1	Nuoren itsetunnon tukeminen .....	15
4.2	Eläin itsetunnon tukemisen apuna .....	19
5	Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt .....	20
6	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	22
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	23
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
7.2	Kehittämistoiminnan menetelmä .....	24
7.3	Laadullinen tutkimusasenne toiminnallisessa opinnäytetyössä .....	26
7.4	Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä .....	27
7.5	Tutkimuksellinen havainnointi .....	28
8	Harjoitepaketin kehittämisprosessin toteutus.....	29
8.1	Toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	30
8.2	Harjoitepaketin kehittäminen ja sisältö.....	31
8.3	Harjoitteiden testaaminen .....	35
8.4	Harjoitteiden testaamiseen liittyvät ohjauskerrat ja nuorten kokemukset.....	37
9	Tassutoimija-harjoitepaketin kehittämisprosessin arviointia.....	42
10	Pohdinta.....	47
10.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	49
10.2	Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	50
10.3	Jatkotutkimus ja -kehittämisideat .....	51
	Lähteet.....	53

### Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupa
Liite 3	Haastattelurunko
Liite 4	Havainnointirunko
Liite 5	Suostumus toimintaan osallistumiseksi
Liite 6	Harjoitekortit
Liite 7	Tunnemittari ja väittämäkortit
Liite 8	Saatesanat harjoitepaketin liitteeksi
Liite 9	Taskunoppaan tarkoitetut vaihdettavat kortit
Liite 10	Testatut harjoitteet ja nuoren valitsevat väittämäkortit

## 1 Johdanto

Eläimen ja ihmisen suhde on ikivanha mutta siltikin uusi. Jo varhaisista ajoista alkaen ihminen on asunut ja työskennellyt eläinten kanssa. Nykytiedon mukaan ensimmäisiä ihmisen kumppaneita olivat koirat. (Ikäheimo 2013, 5.) Monissa tutkimuksissa on todettu koirilla olevan myönteinen vaikutus ihmisen elämään monilla eri elämän osa-alueilla. Koirat ovat myös hyvin suosittuja eläinavusteisessa toiminnassa monipuolisuutensa ja helppokäyttöisyytensä vuoksi.

Raportissa tulen kuvaamaan prosessia, joka on toimeksiantajalleni Nuorisokoti Messille kehittämäni Tassutoimija-harjoitepaketti. Harjoitepaketti on kehitetty työvälineeksi nuorten itsetunnon tukemiseksi. Tassutoimija-harjoitepaketti sisältää kaksikymmentä erilaista koira-avusteista harjoitetta, joilla kaikilla on omat itsetunnon vahvistamista tukevat tavoitteensa. Harjoitepaketti on syntynyt kevään ja kesän 2018 aikana.

Raportti sisältää yhteenvedon koira-avusteisesta toiminnasta tehdyistä opinnäytetöistä ja aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta. Selvitän opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoitteet. Tämän jälkeen esitän työni menetelmälliset valinnat ja kuvaan sen toteutusta. Raportin loppupuolella arvioin läpikäymääni prosessia ja kerron harjoitepaketin soveltuvuudesta. Liitteisiin olen valokuvannut kaikki kehittelemäni ja valmistamani materiaalit sekä opinnäytetyöhön liittyvät luvat.

## 2 Green Care

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla on ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun edistävä vaikutus. Tunnetuimpia toimintamuotoja ovat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, eläinavusteinen työskentely, seikkailukasvatus, ekopsykologia ja viherympäristön kuntouttavan käytön palvelut. (Yli-Viikari & Haapasaari 2013, 99.) Eläinavusteiset

menetelmät ovat yksi neljästä Green Care Finland ry:n määrittelemistä toimintaympäristöistä (Suomi, Juusola & Anundi 2017, 31).

Green Care -toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Vaikka toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön tai maatilalle, luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitospäristöissä. Luonto- ja eläinavusteisuus sopivat erityisesti niihin tilanteisiin, joissa kommunikaatio ja luottamuksellinen vuorovaikutus on haasteellista. Ne sopivat myös silloin, kun lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalle halutaan saada toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvia arvoja. Green Caressa toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä ja ne mahdollistavat ympäristöjen luomisen, joissa ihminen voi tulla esiin omana yksilönään. (Green Care Finland ry 2018a.)

## **2.1 Eläinavusteinen työskentely**

Eläimiä, erityisesti koiria ja hevosia, käytetään laajalti sosiaalihuollon sekä kasvatuksen apuna. Eläintä voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätilanteissa, jolloin se voi olla ammattimaista tai vapaaehtoista. Psykoterapiassa eläin on monin tavoin auttava työskentelykumppani. Kouluissa koirat ovat erityisen suosittuja, sillä niitä on tavallisissa luokissa, erityisluokissa, autististen ja kehitysvammaisten parissa. Kirjastoissa voi lukea koiralle. Sosiaalialan laitoksissa koirat ovat suosittuja sekä lastenkodeissa, sijaisperheissä ja perhekodeissa eläimet ovat tärkeässä roolissa. Vanhainkodeissa koiria käytetään ystävinä ja liikuntaan aktivoimisessa. (Ikäheimo 2013, 7 – 8.)

Green Care -toiminnoista eläinavusteisen toiminnan vahvuus esimerkiksi puutarhanhoitoon verrattuna on siinä, että se tarjoaa ympärivuotista toimintaa. Eläinten hoidon rutiinit tarjoavat päivittäin mielekkäitä mahdollisuuksia työhön. Esimerkiksi talliyhteisöistä löytyy oivallisia paikkoja myös sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun. (Salovuori 2014, 54.) Eläimen kanssa toimiminen ja ulkona oleminen motivoi asiakasta. Eläimen kanssa työskentely on kokonaisvaltaista sekä elämyksellistä harjoittelua ja eläimen kanssa on luonnollista harjoitella vastavuoroista

yhteistyötä ja kaverisuhteita. Eläin voi olla ystävä yksinäiselle, vähentäen täten yksinäisyyttä. Eläimen kanssa toimiessa yleinen hyvinvointi lisääntyy ja ne voivat auttaa myös syrjäytymisen ehkäisyssä. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 4 – 5.)

Eläimen vahvuus on siinä, että ne kohtelevat ihmisiä tasavertaisesti luokittelematta diagnoosien tai sosiaalisen statuksen mukaan. Eläimet ovat kumppaneina aitoja, eivätkä ne pelaa pelejä tai vedä rooleja, joita ihmisten välisessä kanssa käymisessä kohdataan. Eläimet antavat myös mahdollisuuden kosketukseen, leikkiin, hoivan antamiseen ja hellyyden osoittamiseen. Niiden avulla mahdollistuu monien taitojen harjoittelu ja niiden avulla voidaan mallintaa sosiaalisia tilanteita, joita asiakkaiden on tarpeen työstää. (Salovuori 2014, 53.) Eläinten läsnäolon vaikutuksia on todennettu useissa tutkimuksissa. Tilannekohtaiset vaikutukset ovat erilaisia, eläin voi aktivoida sekä rauhoittaa. (Green Care Finland ry 2018b.)

Eläinten hoito antaa mahdollisuuden vastuunkantamisen harjoitteluun. Hoitamisen kautta voidaan mallintaa arkisia toimia, kuten syömiseen, nukkumiseen ja puhtauteen liittyviä asioita. Syntymiseen, lisääntymiseen, vanhenemiseen ja kuolemaan liittyvät asiat voivat olla helpommin ymmärrettäviä, kun niiden luonnollisuus tulee nähtäväksi eläinten kautta. Eläimet tarjoavat myös mainion mahdollisuuden ottaa puheeksi ja mallintaa esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyviä asioita. Ryhmässä olemista ja ryhmän keskinäisiä suhteita voidaan käsitellä esimerkiksi eläinlaumaa tarkkailemalla ja sen jälkeen keskustelemalla ryhmän keskinäisistä suhteista. (Salovuori 2014, 84 – 85.)

Eläinavusteinen työskentely voidaan määritellä ja jaotella eri tavoin. Eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted interaction, AAI) on yläkäsite, jonka sisällä ovat toiminnan eri muodot. Eläinavusteisen työskentelyn alle kuuluvat eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted therapy, AAT), eläinavusteinen sosiaalityö (Animal-Assisted social work, AASW), eläinavusteinen opetus/pedagogiikka (Animal-Assisted education/pedagogy, AAE/AAP) ja eläinavusteinen toiminta (AAA). Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa ja painottuu lähinnä vierailuihin

sekä vapaaehtoistoimintaan. Eläinavusteinen terapia, eläinavusteinen sosiaalityö ja eläinavusteinen opetus/pedagogiikka taas ovat aina ammatillisia, suunniteltuja, tavoitteellisia ja dokumentoituja työmuotoja. Nämä eläinavusteisen työskentelyn muodot ovat osa ammattilaisen toteuttamaa kasvatus- ja kuntoutusprosessia, jonka tavoitteena on tukea asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. (Kahilaniemi 2016, 20 – 21.)

## **2.2 Koira-avusteinen työskentely**

Kansainvälisesti tarkasteltuna koira-avusteisella työskentelyllä on merkittävä asema. Suomessakin ammattimainen koira-avusteinen työskentely lisääntyy huomasti. Koira-avusteisessa työskentelyssä yhdistyvät ammattihenkilön sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan ohjaajuus ja vahva eläinavusteisen työmuodon ja eläimen lajityypillisten käyttäytymistarpeiden tuntemus. Koira hyödynnetään yhtenä toiminnallisena menetelmänä. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2018.)

Kaikista eläimistä koiralla on parhaimmat edellytykset toimia vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, sillä koira ja ihminen ovat vuosisatojen saatossa hioutuneet lajieroistaan huolimatta kiinteästi yhteen. Koirien tiedetään tunnistavan tarkasti ihmisen tunteita, sillä koira on kumppanuutemme aikana oppinut tulkitsemaan hyvin ihmisen eleitä muita lajeja paremmin. Ihmiselle on myös kehittynyt taito tunnistaa sosiaalista kanssakäymistä ohjaavia elementtejä koiran vuorovaikutuksesta. (Kihlström-Lehtonen 2013, 88 – 89.)

Koira tuo tilaan leikkisyyttä, rauhallisuutta ja tässä hetkessä olemista (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5). Suomessa koiria työskentelee mm. kasvatuksessa, fysioterapiassa, psykoterapiassa, muistisairaiden hoidossa ja toimintaterapiassa. Menetelmää voidaan käyttää silloin, kun se vastaa asiakkaan toiveita ja on sovellettavissa hänen kuntoutumisensa ja oppimisensa tavoitteita vastavaksi. Kasvatuksen alalla koiria työskentelee kouluissa ja lastensuojelulaitoksissa. Tällöin koira voi toimia esimerkiksi sosiaalisten taitojen opettajana yhdessä tehtävien harjoitusten avulla. (Kihlström-Lehtonen 2013, 89.)



Koira opettaa ihmiselle tunteiden ilmaisua, jolloin tunteet ovat rakentavammin ilmaistavissa toisille ihmisille. Koirat auttavat taistelussa stressiä vastaan, auttavat alakulon yli ja ovat tukena kriiseissä. Koirat vahvistavat myös hetkessä elämisen taitoja, luovat pysyvyyttä, kehittävät itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja. Koira vastaa rehellisesti tunneilmaisuihin, eivätkä arvota niitä sopiviin tai sopimattomiin. Koirat tarjoavat mahdollisuuden ilmaista kokemuksia, joita ei muuten osaisi tai rohkenisi kertoa. (Suomen Hoivakoira 2018.)

Yhteistyö koiran, asiakkaan ja ohjaajan välillä perustuu vuorovaikutukseen, joka on koira-avusteisen työmuodon keskeisin vaikuttaja. Ohjaajan läsnäolo ja ammattillisuus näyttelee suurta roolia suhteessa tuloksiin. Harjoitteiden jälkeen käytävä keskustelu vaikuttaa oleellisesti siihen, kuinka paljon kokemastaan asiakas voi siirtää arkielämäänsä. (Kihlström-Lehtonen 2013, 89.)

Käytettävän koiran tulee olla hyväkäytöksinen, peruskoulutettu, turvallinen ja rokotettu. Se ei saa osoittaa pelon tai aggressiivisuuden merkkejä asiakastilanteissa. On suositeltavaa, että koira olisi käynyt ennen työskentelyn aloittamista soveltuvuuskokeen, jossa eläimen käyttäytymiseen perehtyneet asiantuntijat ovat arvioineet koiran soveltuvuutta. Työskentelyn edetessä on mahdollista suorittaa myös työnäyttö, joka pätevoittää eläin- ja ammattihenkilö -työparin kyseiseen työskentelymuotoon. (Kahilaniemi 2016, 29.)

### **3 Nuoret lastensuojelussa**

Nuoruus on liukuva käsite, mutta arkielämässä nuoruudella tarkoitetaan ikävaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuoruus on yksilöllistä, sillä sama henkilö voi olla eri yhteydessä lapsi, nuori tai aikuinen. Lainsäädännössä sekä erilaisissa tutkimuksissa ja tilastoissa ikämääritykset nuoruudelle ovat erilaisia. (Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi ry 2014, 9.) Nuorisolaki määrittää nuoreksi alle 29-vuotiaan henkilön. Lastensuojelulaissa nuorena pidetään 18 – 20-vuotiasta hen-

kilöä ja lapsena alle 18-vuotiasta henkilöä (Lastensuojelulaki 417/2016). Nuorisopsykiatriassa nuoruus on määritelty alkavan 12. ikävuoden jälkeen samoin kuin lastensuojelun tilastoinnissa ja nuorisohankkeiksi merkityissä projekteissa. (Aaltonen & Heikkinen 2013, 197.)

Nuoruus ei ilmiönä ja sanana nouse juuri esille lastensuojeluun liittyvissä raporteissa ja tutkimuksissa. Lastensuojelu ammatillisena käsitteenä, instituutiona tai toimenpiteenä luo miellelyhtymän lapsuudesta, jonka sisällä on nuoruus. Tällöin lapsuus on pääkäsite ja nuoruus alakäsite. Käytännössä lastensuojelu huomioi lapsia ja nuoria iän mukaan eri tavoin. Kyseisessä iässä lapselle on varattava tilaisuus tulla kuulluksi häntä koskevassa lastensuojelutoimenpiteessä. (Aaltonen & Heikkinen 2013, 197.)

Nuorten asiakkuus lastensuojelussa voi tarkoittaa avohuoltoa, huostaanottoa, sija- tai jälkihuoltoa. Perinteinen lastensuojelun avohuolto on keskittynyt vanhemmuuden tukemiseen ja kunnan nuoriso- ja koulutoimen on odotettu vastaavan nuoren tuen tarpeisiin. Lastensuojelu kohtaa nuoret useimmiten siinä vaiheessa, kun muut auttamistoimet eivät riitä. Koska lastensuojelulla itsellään ei ole tarjottavana sopivia palveluita nuorten kriisitilanteisiin, tuki on yleensä aina jonkun toisen asiantuntijatahon tuottamaa. Avohuollon roolia koulunkäynnin tukemisessa ja psykiatrisen hoidon ohella voidaan pitää kuitenkin tarpeellisena ja mahdollisesti tulevaisuudessa kehittyvänä osa-alueena. (Aaltonen & Heikkinen 2013, 200 – 201.) Nuorten yleisimpiä mainittuja sijoitussyitä ovat nuoren opintoihin liittyvät ongelmat, nuoren päihteiden käyttö, nuoren mielenterveysongelmat ja vanhemman väsymys. Tutkimuksissa on tullut esille, että nuorten sijaishuoltoon siirtymisen syyt liittyvät lähes yksinomaan nuoriin itseensä tai heidän käyttökseen. (Pietilä 2017, 131.)

Sijoitukset ja huostaanotot ovat aina viimesijaisia toimenpiteitä, kun avohuollon tukitoimista ei ole enää apua. Niihin päädytään hyvin eri syistä ja tilanteet vaihtelevat vastentahtoisesta palvelusta nuoren omasta pyynnöstä tehtävään toimenpiteeseen. Viimeksi mainittu tilanne on sellainen, jossa nuoruudella voi olla merkitystä tuen saamisen kannalta. Jälkihuollossa myönteinen suhtautuminen lastensuojelun palveluihin sekä nuoren oma aloitteisuus on ensisijaista. Se on

nuoren tarpeisiin räätälöityä tukea, jonka tavoitteena on auttaa siirtymistä itsenäisesti pärjääväksi aikuiseksi. (Aaltonen & Heikkinen 2013, 201 – 202.)

Nuoruudessa esille tulevat kriisit saattavat edellyttää nopeita toimenpiteitä. Tämä johtuu siitä, että ne ajoittuvat samaan vaiheeseen kodin vaikutuspiiristä irtaantumisen kanssa. 2000-luvun taitteesta nuorten määrä lastensuojelun asiakkaina on kasvanut tasaisesti. Kasvu on asettanut haasteita lastensuojelun ohella muun muassa kouluille, päihdetyölle, nuorisotyölle ja psykiatrian avohuollolle. (Aaltonen & Heikkinen 2013, 208.)

### **3.1 Lastensuojelun tarkoitus**

Perustaltaan lastensuojelun ydin on yksinkertainen: lapsen henkisen ja fyysisen kehityksen turvaaminen sekä sitä vaarantavien tekijöiden poistaminen. Lastensuojelutarpeen taustalla on tavallisia elämäkriisejä sekä poikkeuksellisen koettelevia oloja erityisen vaativia tilanteita. Yhteiskunnallisessa työnjaossa lastensuojelu painottuu pienehköön vaikkakin laajentuvaan väestömäärään. Kohdattavat pulmat voivat juontua vaativissa tilanteissa koko elämäkirjoon toimeentulosta lukutaitoon ja vaatteiden hankinnasta ihmissuhteisiin. Lapsen kehityksen ja terveyden turvaamisessa voidaan työskennellä inhimillisen hyvinvoinnin kaikilla ulottuvuuksilla. Suppeimminkin ymmärretyn lastensuojelun tehtäväkenttä on sangen laaja. (Bardy 2013, 73 – 74.)

Lastensuojelun tarkoitus on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Sosi- ja terveysministeriö 2018). Lastensuojelulla on kolme perustehtävää. Niitä ovat lasten yleisiin kasvuolosuhteisiin vaikuttaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä ja varsinainen lastensuojelun tehtävä. Kaikki lastensuojelun toimenpiteet on suunniteltava ja toteutettava siten, että ne ovat perusteltuja lapsen näkökulmasta ja tuottavat mahdollisimman hyvän lopputuloksen. Jos hyvää ratkaisua tilanteeseen ei löydy, valitaan lapsen kannalta vähiten huono ratkaisu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a, 2018b.)

Lastensuojelua on lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu, jota toteutetaan silloin kun lapsi ja perhe ovat asiakkaina lastensuojelussa. Lastensuojelu on aina arvosidonnaista, sillä sen tehtävänä on olla aina lapsen puolella ja lasta varten. Lähtökohtana on lapsen etu. Lastensuojelulla pitää olla kyky tunnistaa syrjivä sekä epäinhimillinen kohtelu ja välttää näitä toiminnassaan. Viranomaisilla on velvollisuus edistää aktiivisesti lapsen ja perheen hyvinvointia sekä tarjota heille apua ja tukea oma-aloitteisesti. Lastensuojelulaki on erityislaki, joka säätelee lastensuojelutoimintaa. Lastensuojelulain keskeisenä tavoitteena on varmistaa lapsen oikeudet ja etujen huomioon ottaminen sekä turvata palvelut ja tukitoimet, joita lapsi ja perhe tarvitsee. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018a, 2018 f.)

### **3.2 Lastensuojelun palvelujärjestelmä**

Lastensuojelun palvelujärjestelmä on laaja kokonaisuus ja sen tulee toimia suunnitelmallisesti ja ennakkoidusti. Palvelu ja tuki toteutetaan sellaisilla tavoilla, joilla lapsi ja perhe hyötyvät eniten. Lastensuojelun lisäksi tulee järjestää myös ehkäisevää lastensuojelua lapsen tai nuoren hyvinvoinnin turvaamiseksi. Ehkäisevän lastensuojelun tarkoituksena on lapsen ja hänen perheensä tukeminen muiden palvelujen piirissä, sillä tällöin ei edellytetä lastensuojeluasiakkuutta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018a, 2018c.)

Valtaosa lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta toteutuu avohuollon tukitoimilla, joilla tähdätään elämäntilanteen paranemiseen ja kuntoutumiseen. Näistä tukitoimista merkittävimpiä ovat tehostettu perhetyö ja perhekuntoutus. Myös lapsen ja perheen taloudellinen tukeminen sekä asumisen puutteiden korjaaminen kuuluvat avohuollon tukitoimiin. Myös terveydenhuollon, varhaiskasvatuksen ja oppilashuollon tukipalveluita voidaan järjestää lastensuojelun avohuollon tukitoimina. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018c.) Avohuollon tukitoimena voidaan käyttää lyhytaikaisesti myös lapsen sijoittamista kodin ulkopuolelle. Tällöin avohuollon tukitoimena tapahtuva sijoitus on rajattu, tuen tarvetta arvioiva tai kuntouttava jakso. Avohuollon sijoituksen tulisi tapahtua ensisijaisesti siten, että lapsi sijoitetaan yhdessä vanhemman tai huoltajan kanssa. Jos lasta ei kuitenkaan

voida lapsen edun mukaisesti sijoittaa yhdessä vanhempansa tai huoltajansa kanssa, voidaan lapsi sijoittaa lyhytaikaisesti myös yksin. Sijoitukseen vaaditaan lapsen huoltajan ja 12 vuotta täyttäneen lapsen suostumukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018d.)

Jos avohuollon tukitoimet eivät ole riittävät lapsen auttamiseksi, järjestetään sijaishuoltoa ja huostaanotto. Sijaishuollolla tarkoitetaan lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018c.) Lastensuojelulain mukaan lapsi on otettava huostaan ja hänelle on järjestettävä sijaishuoltoa, jos puutteet lapsen huolenpidossa tai kasvuolosuhteissa uhkaavat vakavasti vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä, tai jos lapsi vaarantaa vakavasti kehitystään tai terveyttään käyttämällä päihteitä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikoksen tai toimii muuten näihin rinnastettavasti (Lastensuojelulaki 417/2007). Sijaishuolto voi tapahtua laitoksessa tai perheessä tai joskus jopa lapsen sukulaisperheen luona. Sijaishuolto ei ole yleensä tarkoitettu pysyväksi. Viranomaisten tehtävänä on tukea vanhempia niin, että he olisivat itse kykeneviä huolehtimaan lapsestaan. Huostaanottoa on kuitenkin jatkettava niin kauan, että sen edellytykset ovat voimassa ja se on lapsen edun mukaista. Mikäli huoltajan elämäntilanteeseen ei ole tullut kohtuullisessa ajassa vaadittavia lapsen edun mukaisia muutoksia, tulee lapsen olosuhteet sijaishuollossa pyrkiä vakiinnuttamaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018c.)

Sijaishuollon päättymisen jälkeen lapsi tai nuori saattaa olla pitkään erityisen tuen tarpeessa ja tätä tukea tarjotaan jälkihuoltona. Jälkihuollon palvelut rakennetaan aina lapsen tai nuoren yksilöllisen tarpeen mukaan suunnitelmallisesti yhteistyössä viranomaisten kanssa. Perusedellytyksiä ovat riittävän toimeentulon ja asumisen järjestäminen. Muita jälkihuollon palveluita voivat olla esimerkiksi psykososiaalisen tuen antaminen, tuki koulunkäyntiin ja opintoihin, tukea harrastuksiin, loma- ja virkistysmahdollisuuksien tarjoaminen sekä mahdollisuus säännölliseen aikuisen tukeen. Jälkihuoltovelvoitteeseen kuuluu lapsen tai nuoren lisäksi myös hänen vanhempiensa tai muun huoltajansa tukeminen erityisesti sijaishuollon jälkeisessä kotouttamistilanteessa. Kunnan velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen loppuu nuoren täyttäessä 21 vuotta tai viiden vuoden kuluttua siitä, kun

lapsi on sijaishuollon päättymisen jälkeen ollut viimeksi lastensuojeluasiakkaana. Lapselle tai nuorelle jälkihuolto on vapaaehtoista. Vaikka lapsi tai nuori kieltäytyisi jälkihuollosta, hänellä on mahdollisuus pyytää sitä, milloin tahansa ennen 21 ikävuottaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018c, 2018e.)

#### **4 Nuoret ja nuoruus**

Nuoruus ei ole irrallinen kehitysvaihe vaan osa elämänkaarta. Se on nopea fyysisen ja psyykkisen kasvun vaihe. Nuoruusiän alkaminen ajoittuu puberteettivaiheen alkuun ja eri yksilöiden väliset erot nuoruusiän siirtymisessä vaihtelevat paljon. Nuoren kehittyminen aikuiseksi vaatii nuoruuden kehitystehtävien ratkaisemista, itsenäistymistä, identiteetin löytämistä, vastuuseen kasvamista ja oman paikan löytämistä yhteiskunnassa. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45 – 46.)

Nuoruus on elämänvaihe, jonka aikana yksilö etsii voimavarojaan sekä minuuttaan ja identiteettiään. Nuoruusiä ajoittuu vuosien 12.–21. ikävuoteen, jotka voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12.–16. ikävuosi) sekä nuoruuden keski- ja loppuvaiheisiin (16.–25. ikävuosi). Nuoruusiässä yksilön fyysinen ja psyykinen minä kehittyvät ja sosiaaliset suhteet muuttuvat lyhyen ajan sisällä. Nuorten kehitystehtävinä pidetään esimerkiksi identiteetin löytämistä, kasvamista vastuuseen ja integroitumista yhteiskuntaan. (Friis ym. 2004, 44 – 45.)

Sosiaalinen kehitys johtaa vähitellen nuoren aseman muuttumiseen perheessä ja ystävien keskuudessa. Varhaisnuoret kritisoivat ja pyrkivät kyseenalaistamaan aiemmin hyväksymänsä auktoriteetit. He eivät ole enää helposti sopeutuvia ja aikuisten hallittavia. Nuoret alkavat yhä enemmän kiinnostua asioista kodin ulkopuolella ja tällöin kavereista tulee entistä tärkeämpiä. Samanlaisuus ikäisten kanssa tuntuu välttämättömältä, mutta toisaalta yksityisyyden tarve on huomattava. Nuoren identiteetin tunne vaihtelee, sillä he kasvavat liian nopeasti, jolloin murrosiän tuomat muutokset vaikuttavat mielialaan ja käsityksiin omasta itsestä ja kehosta. (Friis ym. 2004, 45.)

Irtaantuminen vanhemmista voimistuu murrosiässä. Nuori voi osoittaa itsenäistymistä uhmalla tai riitelyllä. Tunnekuohut koettelevat kaikkia. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 32.) Nuoren elämä aaltoilee riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä. Lapsi hänessä tarvitsee huomiota, huolenpitoa ja vanhempiin tukeutumista, kun taas hänessä oleva nuori vaatii täydellistä itsenäistymistä. Nuoren mieli muuttuu hetkessä eikä nuori lopulta tiedä itsekään, mikä hänen on ja mitä hän tahtoo. (Sinkkonen 2010, 54 – 55.) Itsekeskeisyys korostuu itsenäistymisvaiheessa (Friis ym. 2004, 45).

Nuoren kyky huolehtia itsestään riippuu kehitysvaiheesta, terveydentilasta, kokemuksista, yhteiskuntaan ja kulttuuriin suuntautuneisuudesta sekä käytettävissä olevista voimavaroista. Itsestä huolenpidon toteutuminen määräytyy siitä, minkä nuori ymmärtää olevan itselleen hyväksi ja minkä hän kokee tärkeäksi elämäntilanteessaan. Mahdollisuuksia itsestään huolehtimiseen lisätään tukemalla nuoren elämänhallinnan tunnetta. (Friis ym. 2004, 45.)

Nuoruuden kehitykseen liittyy psyykinen prosessi, jonka kulku voi vaihdella ja näkyä ulospäin eri tavoin. Se voi näkyä tasaisena, vaihtelevasti kuohuvana ja tasaisena, kovasti kuohuvana, kehityksen välttämisenä ja suorana hyppynä aikuisuuteen. Näistä kolme jälkimmäistä ovat selvimpiä merkkejä nuoren kehityksen vaikeuksista ja avun tarpeesta. Kuohuva kehitys saattaa ilmetä epäsosiaalisuutena, käytöshäiriöinä ja päihteiden käyttönä. Tähän tulisi puuttua varhain, jotta nuoren kehitys pääsisi etenemään normaalisti. Nuoren mielialat voivat vaihdella rajusti, jolloin on syytä huolestua, jos oirehdinta kestää pitkään ja nuori ei selviydy tavallisista tehtävistään. (Friis ym. 2004, 49.)

#### **4.1 Nuoren itsetunnon tukeminen**

Yleinen käsitys nuoren murrosikäisen itsetunnosta on, että se on herkästi haavoittuva ja ailahteleva. Eräissä tutkimuksissa on osoitettu, että murrosikäisen itsetunnolle tyypillisiä ovat suuret, jopa päivittäiset vaihtelut. Kuitenkin suurin osa

tutkimuksista osoittaa, että murrosikäisen itsetunto on odotettua pysyvämpi, eivätkä suuret vaihtelut ole itsestään selvä asia. Nuoren itsetunnon suurin vaihtelevuus on murrosiän alkuvaiheessa noin 12–14-vuotiailla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 37.)

Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan myönteistä realismia omista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Sillä ei tarkoiteta itsensä näkemistä yltiöpositiivisessa valossa tai itsensä korostamista muiden yläpuolelle. Hyvä itsetunto on myönteinen, totuudenmukainen arvio itsestä. Hyvä itsetunto tuottaa riittävän vahvan omakuvan, jolloin omien haasteiden ja puutteiden havaitseminen ei romuta itseluottamusta tai tuota voittamatonta ahdistusta. Omat hyvät ominaisuudet ovat viime kädessä tärkeämpiä kuin huonot ominaisuudet. Realistiseen omakuvaan ja hyvään itsetuntoon liittyy siltikin pyrkimys kehittyä ja tehdä parhaansa. Vahva itsetunto tuo tunteen elämönhallinnasta ja itsenäisyydestä, jolloin ihminen uskaltaa tehdä omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja eikä ole riippuvainen toisten mielipiteistä. (Suomen mielenterveysseura 2018a.) Hyvän perustan itsetunnolleen saanut arvostaa itseään ja se välittyy hänen olemuksestaan. Hyvin itseään arvostava ja sen näyttävä, ystävällisen oloinen ihminen saa lähes poikkeuksetta ystäviä ja hyvää kohtelua. Muut kohtelevat häntä, kuten hän kohtelee itseään, arvostavasti. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pääsee siis elämässään helpommin eteenpäin. (Caciatore, Korteniemi-Pokela & Huovinen 2009, 14 – 15.)

Itsetunnosta puhutaan kuin se olisi yksi ominaisuus tai laadullinen piirre, ja ihmisellä olisi sitä paljon tai vähän tai se olisi ihmisellä hyvä tai huono. Vaikka jokaisella ihmisellä on jonkinlainen hänelle tyypillinen ”yleinen itsetunto”, joka koostuu itseluottamuksesta ja siitä, kuinka hän katsoo selviävänsä elämästä ja kuinka hän ottaa vastaan haasteet, itsetunto ei kuitenkaan ole yksi ominaisuus vaan kokonaisuus. Itsetunnolla on osa-alueita, joita ovat suoritusitsetunto ja tunne sosiaalisesta selviytymisestä. Suoritusitsetunto tarkoittaa ihmisen luottamusta omaiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä, sekä millaisen tavoitetaso hän itselleen asettaa. Sosiaalisen selviytymisen taitoihin liittyvä itseluottamus taas on sitä, että hänellä on luotettavia ystäviä ja hän on yhtä pidetty ja suosittu kuin muutkin sekä muut ihmiset viihtyvät hänen seurassaan. Näiden itsetunnon osa-



alueiden lisäksi lapsilla ja nuorilla on omana piirteensä kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto. Tällä osa-alueella hyvä itsetunto ilmenee esimerkiksi varmuutena, että vanhemmat rakastavat nuorta ja heistä on hauska olla hänen kanssaan, tai kokemuksena, että nuori on vanhemmilleen tärkeä eikä häneltä odoteta liikaa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26 – 27.)

Kokemus omasta minästä, sen vahvuudesta sekä pysyvyydestä vaihtelee. Usko itseensä on myös ikä- ja temperamenttikysymys. Sukupuolella on myös vaikutusta niin, että pojat uskovat tyttöjä useammin selviytymiseensä kyvyistä riippumatta. Hormonimylläkät romahduttavat kuitenkin väistämättä niin tytön kuin pojan itsetuntoa. Esimerkiksi kuukautiskiertoon kuuluu hyvin erilaisia vaihteita. Hyväkin itsetunto saattaa kadota hetkeksi ja toisaalta ovulaatioaikaan olo voi olla hyvinkin säteilevä ja itsevarma. Vuorokauden aikakin voi vaikuttaa itsetuntoon. Joku toinen on vahvimmillaan aamulla, toinen illalla. (Cacciatore ym. 2019, 22, 26 – 27, 29.)

Itsetunto on kuin vuoristorata. Välillä olo on kaikkivoipa, kunnes jostakin tulee takaisku. Takaiskun voi aiheuttaa epäonnistuminen, sairaus tai jostain muusta syystä paha olo. Myös traumaattinen tapahtuma menneisyydessä ja jokin siihen viittaava tilanne nykyhetkessä, voi muuttaa salamannopeasti epävarmaksi. Itsetunnon romahtaminen aiheuttaa vahvuuden menettämisen ja hyvien aikojen unohtamisen. Tunteet, jotka horjuttavat itsetuntoa, syntyvät syystä. Niiden taustalla on jokin sisäinen solmu, johon kannattaa yrittää vaikuttaa sen poistamiseksi. (Cacciatore ym. 2019, 29 – 31.)

Vahva itsetunto kehittyy myönteisten kasvukokemusten avulla lapsuudessa ja nuoruudessa. Vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus tukevat hyvän itsetunnon kehittymistä. (Suomen mielenterveysseura 2018a.) Itsetunto ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset ovat osa keskeisistä nuoren mielenterveyttä suojaavia tekijöitä (Friis ym. 2004, 49). Nuoren itsetunto vahvistuu, kun hän kokee tulevansa hyväksytyksi mukavana ja hankala, tasaisena ja kuohuvana. Nuoren itsetuntoa tukee, kun häneen luotetaan ja hänelle jaetaan vastuuta. Nuori kaipaa tulla kohdelluksi kuin toisena aikuisena. (Cacciatore ym. 2019, 263.)

Itsetuntoa voi vahvistaa myöhemminkin ja se onkin usein erilainen eri elämänvaiheissa. Itsetunto on persoonallisuuden yksi keskeinen ominaisuus, mutta kuitenkin arvoa tai onnistuneisuutta ei mitata sen mukaan. Hyvä itsetunto helpottaa elämää, mutta siltikin heikon itsetunnon kanssa voi opetella tulemaan toimeen ja sitä on myös mahdollista kohentaa. (Suomen mielenterveysseura 2018a.)

Itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin tunne ovat yhteydessä toisiinsa, sillä itsetunnoltaan vahva ihminen näkee elämässään enemmän hyviä puolia kuin heikon itsetunnon omaava. Positiiviset tunteet ovat yhteydessä hyvään itsetuntoon, negatiiviset taas huonoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 40.) Itsetunto ja yhtä lailla sen puute vaikuttavat toimintaan ja ratkaisuihin. Oma toiminta ja sen seuraukset vaikuttavat itsetuntoon, joten hyvä tai huono itsetunto johtavat usein itseään vahvistavaan kehään. (Suomen mielenterveysseura 2018.) Huono itsetunto ja masennus kulkevat usein käsi kädessä. Masentunut ihminen ei pidä puoliaan ja ei koe olevansa tärkeä eikä taistele minkään puolesta tai tunne olevansa samanarvoinen muiden kanssa. Kaikki se työ, mitä tehdään itsetunnon tukemiseksi, ehkäisee masennusta. (Cacciatore ym. 2019, 242.)

Itsetunto rakentuu kokemuksista, joita ihminen saa ympäristöstään ja muista ihmisistä. Lapsuudessa itsetunto kehittyy siitä, kuinka vanhemmat hoitavat lasta, kun taas myöhemmin siihen, millaisena vanhemmat pitävät lasta ja mitä he häneltä odottavat ja kuinka suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Myöhemmin koulu, kaverit ja harrastukset rakentavat itsetuntoa vanhempien ja kodin lisäksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 147.)

Aikaisemmin on sanottu, että vahvan itsetunnon kehittyminen pohjautuu onnistumisen kokemuksiin. Lapselle tulisi turvata onnistumisen kokemuksia ja tunne onnistumisesta. Yksinkertaisimmillaan kiinnitetään huomiota kaikkeen positiiviseen, mitä lapsi tekee. On myös etsittävä todellisia onnistumisen mahdollisuuksia. Onnistumisen tulee olla todellista ja sellaiseen asiaan liittyvää, jota juuri sen ikäinen lapsi tai nuori arvostaa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 271.)

## 4.2 Eläin itsetunnon tukemisen apuna

Kaltoin kohdellut ja traumatisoituneet lapset ja ovat monesti kokeneet ihmissuhteissaan pettymyksiä. Tämän vuoksi he suhtautuvat ihmisiin varautuneesti ja voivat reagoida toisen kärsimykseen tai pahaan oloon torjuvasti tai vihamielisesti. Kiintymys eläimeen voi olla merkittävä psyykkisen tervehtymisen elementti. Monet perhekotien työntekijät ja sijaisvanhemmat kertovat, että eläimestä voi tulla täysin lukkiutuneelle lapselle ensimmäinen elävä olento, jolle tämä voi osoittaa helliä tunteita. Eläimen hoivaaminen ja sen osoittama kiintymys vahvistavat itsetuntoa ja antavat kokemuksen omasta myönteisyydestä ja merkityksestä muille elollisille olennoille. (Sinkkonen 2013, 43.)

Eläimen käytöstä voidaan käyttää apuna tapahtumien ja turvallisuuden ennakkoinnissa (Laukkanen 2013, 29). Lapsesta on rohkaisevaa havaita oman toimintansa selvä näkyminen eläimen käytöksessä. Hän oppii itse hallitsemaan eläintä ja myötävaikuttamaan, miten hallitsee itseään. Ymmärrys eläimen olemuksesta, elävyydestä ja tunteista syntyy, kun lapsi saa osakseen empatiaa ja rakkautta. Eläimiin voi sijoittaa niitä vahingoittamatta ominaisuuksia, joita niissä ei objektiivisesti katsoen ole, mutta joilla niistä tehdään eräänlainen mielikuvitusoveri lapselle. Eläimen läheisyys voi tyydyttää läheisyyden ja lohdutuksen tarpeet. (Sinkkonen 2013, 40, 42.) Läheisyyden kokemus on hyvinvoinnin lähde ja se on elämän turvallinen perusta. Läheisyys parantaa itseluottamusta, tuo rohkeutta ja kohottaa mielialaa. Säännöllinen kontakti eläimiin kehittää ihmisen taitoja selvittää sosiaalisista tilanteista. (Suomen Hoivakoira 2018.)

Eläinten kanssa ja niiden välityksellä pääsee tunnistamaan omia tunteitaan sekä kokemaan erilaisia tunnetiloja ja tunteita, kuten esimerkiksi iloa, levollisuutta ja rauhoittumista. Empatian kyky, pysyvyys ja luottamus lisääntyvät sekä oman toiminnan tarkkailu ja hallinta kehittyvät. Myös keskittyminen vahvistuu. Ikävien asioiden sanoittaminen eläimen avulla on helpompaa ja eläin voi toimia peilinä oivalluksille itsestään. Kun oppii uskomaan omiin kykyihinsä, itseluottamus ja itsetunto vahvistuvat. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.)

## 5 Aikaisemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Green Care -toiminnasta ja eläinavusteisesta toiminnasta on tehty viime vuosina useita opinnäytetöitä. Etenkin sosiaalipedagoginen hevostoiminta on herättänyt paljon kiinnostusta ja siihen aihealueeseen liittyen on tehty monia opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Rajaamisen vuoksi esittelenkin tässä luvussa vain koira-avusteiseen toimintaan liittyviä opinnäytetöitä, jotka olisivat aihealueeltaan mahdollisimman lähellä omaa opinnäytetyötäni.

Syksyllä 2011 valmistuneessa opinnäytetyössä Anni Alvari ja Henna Ranta ovat tutkineet mahdollisuuksia käyttää koira apuna lastensuojelun perhetyössä. Opinnäytetyö suoritettiin toimintatutkimuksena ja sen teoriapohjana olivat sosiaalipedagogiikka ja Green Care -ajattelumalli. Aineistonkeruumenetelminä olivat kyselylomakkeet, perheiden täyttämät päiväkirjat, perheiden ja työntekijöiden haastattelut sekä Alvarin ja Rannan tekemät havainnot. Tulokset kertoivat, että koiralla oli positiivisia vaikutuksia asiakkaiden itsetuntoon ja arkeen. (Alvari & Ranta 2011, 2.)

Riitta Kauppinen ja Mirva Matkaniemi ovat kehittäneet 2013 valmistuneessa opinnäytetyössään eläinavusteista toimintaa lapsi- ja perhetyön menetelmäksi. Opinnäytetyö toteutettiin järjestämällä Toverikoira-toimintaa iisalmelaisille perheille vertaistukitoimintana. Opinnäytetyön viitekehys oli sosiaalipedagoginen ja toiminnassa sovellettiin perhetyön menetelmiä lapsilähtöisesti. Opinnäytetyöllä edistettiin lapsiperheiden hyvinvointia sekä tehtiin näkyväksi vaihtoehtoisia tapoja koiran kanssa toimimiseen. Koiran positiivinen vaikutus havaittiin jo lyhyen ryhmäkokeilun aikana. Hyöty todettiin myös havainnoin ja saadun palautteen myötä. (Kauppinen & Matkaniemi 2013, 3.)

2015 Henna-Riikka Sepponen ja Liisa Vilen selvittivät ammattilaisen näkökulmasta koira-avusteisen työn hyötyjä, haasteita ja kehittämiskohteita. Yksi opinnäytetyön tarkoituksista oli selvittää vapaaehtoistyössä käytettävän ja ammattilaisen koiran eroa. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella.

Työntekijöille koira lisäsi työhyvinvointia, mahdollistaen luovuuden ja ammatillisen kehittymisen sekä omien vahvuuksien hyödyntämisen eri tavoin. Koira aktivoi, rohkaisee, rauhoittaa ja lisää onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyön toivotaan parhaimmillaan rohkaisemaan työntekijöiden lisäksi työnantajia suhtautumaan avoimemmin uusiin menetelmiin ja tiedostamaan koiran käytön hyötyjä. (Sepponen & Vilen 2015.)

Elina Aaltosen opinnäytetyössä tarkoituksena oli tuottaa tietoa koira-avusteisesta työskentelystä. Opinnäytetyö selvitti, miksi ja miten koira käytetään sosiaalialalla. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa sosiaalialalla työskenteleville ajankohtaista tietoa työskentelyn hyödyistä ja lisätä tietoisuutta koiran käytön mahdollisuuksista sosiaalialalla. Opinnäytetyön painopisteenä olivat lapset ja nuoret. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yksityisessä lastensuojelun ryhmäkodissa, jossa asuva sijoitettu nuori tapasi koira kuusi kertaa. Tapaamisilla toteutettiin haastatteluista ja kirjallisuudesta esiin nousseita menetelmiä, joiden vaikuttavuutta nuoreen ei arvioitu. (Aaltonen 2016.)

Marika Haake, Pirjo Pulkkinen ja Kirsi Pellinen tutkivat syksyllä 2016 valmistuneessa opinnäytetyössään, millaisia apuvälineitä ja harjoituksia työntekijät käyttivät koira-avusteisessa työssään sosiaalialalla. Lisäksi selvitettiin, käytetäänkö seurakunnissa koira-avusteisia menetelmiä ja olisiko sellaiseen kiinnostusta. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat koira-avusteisia menetelmiä työssään käyttävät työntekijät ja se toteutettiin Webropol-kyselynä sekä sähköposti- ja puhelinhaastatteluilla. Opinnäytetyön ja sen pohjalta kirjoitetun kirjan on tarkoituksena lisätä tietoutta koira-avusteisesta työmenetelmästä. Seurakuntiin tehdyt haastattelut toivat ilmi eläinavusteisen toiminnan olevan vähäistä, mutta kiinnostusta siihen kuitenkin on. (Haake, Pulkkinen & Pellinen 2016.) Opinnäytetyön pohjalta Eeva Kahilaniemen kirjoittama kirja on keskeinen lähde teos tässä raportissa esitellyn opinnäytetyöni kannalta.

Muita tutkimuksia aiheesta on Vilja Vähä-Ahon 2017 valmistunut pro gradu -tutkielma. Tutkielmassa analysoitiin koira-avusteista toimintaa lastenkodissa sekä kerätty lasten ja ohjaajien kokemuksia koira-avusteisesta työskentelystä. Tutkimusaineisto on kerätty havainnoimalla ja haastatteluilla, jotka on toteutettu niin

yksilö- kuin ryhmähaastatteluilla. Tutkimuksessa on osoitettu, että koira toi positiivisen lisän lastenkodin arkeen. Työntekijät kokivat, että koira paransi yhteistyömahdollisuuksia lasten kanssa. Myös tunteiden peilaaminen ja sanoittaminen koiran kautta tulivat esille tutkimusmateriaalissa. (Vähä-Aho 2017.)

Myös Kela on ollut kiinnostunut eläinavusteisen toiminnan mahdollisuuksista ja teetättänyt aikavälillä 15.12.2017 – 14.1.2018 kyselyn eläinavusteisesta terapiasta palvelun tuottajille. Kyselyn ovat toteuttaneet Eija Haapala ja Tiina Suomela-Markkanen. Kyselyssä on vastauksia seitsemältäkymmeneltä palveluntuottajalta, jotka käyttävät työssään eläinavusteisia menetelmiä. Vastauksista voi päätellä, että eläimiä voi käyttää kuntoutuksessa apuna monille eri asiakasryhmille ja monenlaisessa kuntouksessa. Tutkimuksen aineistossa tuli esille eläinavusteisen toiminnan yhteiskunnalliset haasteet, kuten esimerkiksi toiminnan kriteeristön ja säädösten puuttuminen. (Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 1, 10.)

## **6 Opinnäytetyön lähtökohdat**

Opinnäytetyöni tarkoituksena on saada työkaluja koira-avusteiseen toimintaan nuorisokodissa. Toimeksiantajanani olevalla nuorisokodilla oli tarve koira-avusteiselle harjoitepaketille, sillä koira-avusteisesta työskentelystä on tarkoitus tehdä osa nuorisokodin toimintaa. Yksi opinnäytetyöni lähtökohta oli ajatus harjoitepaketin mahdollisimman monipuolisesta hyödynnettävyydestä nuorisokodin kuntouttavassa lastensuojelutyössä. Tästä syystä opinnäytetyöni tuotoksena syntyvässä harjoitepaketissa on monipuolisesti erilaisia harjoitteita.

Tavoitteena opinnäytetyössäni on vahvistaa nuorisokodissa asuvien nuorten itsetuntoa koira-avusteisten harjoitteiden avulla. Harjoitukset tukevat itsetunnon vahvistumista, sillä harjoitteissa keskitytään onnistumisen kokemuksiin nuoren toimiessa koiran kanssa. Onnistumiset vahvistavat itsetuntoa yksinkertaisimmillaan siten, että onnistumisen tunne taataan niin, että kiinnitetään huomiota kaikkiin positiivisiin tekoihin. Toinen tärkeä asia on järjestää todellisia onnistumisen

mahdollisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 271.) Itsetunnon vahvistamisen lisäksi harjoitepaketin harjoitteissa ja niiden läpikäynnissä korostuvat tunteet ja tunteiden ilmaisu. Kyky omien tunteiden havaitsemiseen ja tiedostamiseen on itseluottamuksen ja tunnetaitojen perusta. Tunnetaitoja tarvitaan myös vuorovaikutuksessa ja kyvyssä nähdä tunteiden syitä ja seurauksia. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.) Harjoitteet tukevat myös toiminnan ohjausta ja suunnittelutaitojen vahvistumista. Keltikangas-Järvisen (1994, 295, 297) mukaan nämä edellä mainitut ovat kognitiivisia taitoja eli tietoisia ajattelu- ja päättelyprosesseja. Näillä taidoilla lisätään hallinnantunnetta. Kun ymmärtää, kuinka maailma toimii, ymmärtää sen, miten voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Hallinnantunne on osa itseluottamusta.

Harjoitepaketti on suunniteltu nuorisokodissa tehtävään asiakastyöhön ja se sisältää 20 erilaista harjoitetta koiran kanssa toteutettavaksi. Harjoitepaketin harjoitteet on tulostettu ja laminoitu harjoitekorteiksi. Yksittäiset harjoitekortit mahdollistavat helppokäyttöisyyden, sillä kortteja on helppo kuljettaa mukana erilaisiin ympäristöihin. Kortit myös mahdollistavat harjoitepaketin muokattavuuden ja harjoitteiden lisäämisen pakettiin. Korttien lisäksi harjoitepaketti sisältää saatesanat paketin käyttäjälle, tunnemittarin ja väittämäkortit toiminnan arviointiin sekä harjoitteissa tarvittavat välineet.

## **7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat**

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on piirteitä laadullisesta tutkimuksesta. Laadullinen tutkimusasetus näkyy tulosten arvioinnissa, sillä tulosten arviointi pohjautuu vahvasti kohderyhmän ajatuksiin ja kokemuksiin testatuista harjoitteista (Vilka & Airaksinen 2003, 63). Koko opinnäytetyöprosessia ohjaavana menetelmänä toimi kehittämistoiminnan menetelmä, mitä voisi vielä tarkentaa tutkimukselliseksi kehittämistyöksi. Tutkimuksellinen kehittämistyö näkyy opinnäytetyössäni uuden ohjaustoiminnan kehittämisenä ja uusien ohjaustyökalujen löytämisenä toimeksiantajalleni. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009,

19 – 20.) Kehittämistyössä käytettävissä menetelmistä tiedonkeruuseen ja arviointiin olen käyttänyt haastattelua ja havainnointia. Haastattelut ja havainnoinnin olen toteuttanut harjoitteiden testaamiseen liittyvillä ohjauskerroilla.

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunniteltu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi perehdyttämisoas tai turvallisuusohjeistus. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulun toiminnalliseen opinnäytetyöhön yhdistyy käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että opinnäytetyöllä on toimeksiantaja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Siltikin tiedon keräämisen keinot ovat samat. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kerättyä aineistoa ei ole aina välttämätöntä analysoida yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tämä koskee kuitenkin vain laadullisella tutkimuksella kerättyä aineistoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57 – 58.)

### **7.2 Kehittämistoiminnan menetelmä**

Kehittämistyötä kuvataan usein prosessina. Tämä johtuu siitä, että kehittäminen vie aikaa ja koostuu useimmiten selkeistä vaiheista. Prosessien kautta tarkastelu auttaa toimimaan järjestelmällisesti ja ottamaan huomioon asiat, jotka kussakin vaiheessa olisi hyvä tehdä ennen seuraavaan prosessin vaiheeseen siirtymistä. Aikataulussa pysymisen vuoksi prosessin huolellinen suunnittelu onkin hyvin tärkeää ja tavoitteiden määrittely tulisi tehdä ennen käytettävien menetelmien pohdintaa. (Ojasalo ym. 2009, 22 – 23.)



Kehittämistyö voidaan jäsentää muutostyön prosessiksi. Ensimmäisenä siihen kuuluu kehittämishaasteiden selvittäminen, niitä koskevien tavoitteiden asettaminen ja suunnitelma tavoitteisiin pääsemiseksi. Tämä vaihe on suunnitteluvaihe. Toisena muutosprosessiin kuuluu suunnitelman toteutus, josta muodostuu toteutusvaihe. Kolmantena, eli viimeiseksi, arvioidaan, kuinka muutostyössä on onnistuttu. Arvioinnin pohjalta alkaakin usein jo uuden kehittämistyön suunnittelu. (Ojasalo ym. 2009, 23.)

Tutkimuksellisen kehittämistoiminnan lähtökohtana ovat kehittämiskohteen tunnistaminen sekä sen ja siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen. Kehittämishankkeet kohdistuvat usein liiketoiminnan tai työelämän kehittämiseen, jolloin tarkoituksena on saada aikaan jonkinlainen muutos. Tavoitteena voi olla esimerkiksi uusi liiketoimintamalli, tuote tai palvelu sekä sen jalostaminen ja tuotteistaminen tai prosessien ja uusien mallien tai menetelmien kehittäminen. Tavoitteena voi olla myös uuden työkuulttuurin kehittäminen. Kehittämistoimintaa suunnitellessa on syytä pohtia, mitkä ovat odotukset ja mitä ne merkitsevät työyhteisön arjessa. (Ojasalo ym. 2009, 24.)

Sen jälkeen, kun kehittämiskohde on tunnistettu, haetaan siihen liittyvää tietoa. Tietoa haetaan käytännössä ja perehtymällä olemassa olevaan teoreettiseen ja muuhun kirjoitettuun tietoon. Kokoon saadulle tiedolle annetaan merkitys suhteessa kehittämishankkeeseen. Keskeistä on löytää näkökulma jäsentämään kehittämiskohdetta ja kehittämistyön etenemistä. Tutkimustieto sekä organisaation ja toimintaympäristön taustatieto määrittelevät tarkemman kehittämistehtävän ja rajaavat kehittämisen kohteen. (Ojasalo ym. 2009, 25.)

Tulosten jakaminen on keskeinen osa tutkimuksellista kehittämistyötä. Tutkimuksellisissa kehittämistöissä raportointi osallisille prosessin etenemisestä on tärkeää koko prosessin ajan. Raportoinnin tarkoituksena ei ole pelkästään kehittämistyön kuvaaminen vaan kehittämistyön eteenpäin vieminen. Loppuraportoinnissa pääpaino on yleensä kehittämistehtävän, tietoperustan ja kehittämisprosessin tarkassa kuvaamisessa ja aikaansaannosten arvioinnissa. (Ojasalo ym. 2009, 26, 47.)

Arviointi on kehittämistyön viimeinen vaihe, vaikkakin arviointia tehdään koko prosessin ajan. Arviointi kohdistuu kehittämisprosessiin ja sen tuotoksiin. Arvioinnissa tarkastellaan usein kehittämistyön suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja saavuttamista, kehittämisessä käytettyjä menetelmiä, toiminnan johdonmukaisuutta sekä vuorovaikutusta ja sitoutumista. Aikaansaannoksia arvioidessa voidaan käyttää kriteereinä esimerkiksi lopputuloksen merkittävyyttä, yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä, sovellettavuutta, toistettavuutta ja neutraalisuutta. (Ojasalo ym. 2009, 26, 47.)

### **7.3 Laadullinen tutkimusasetus toiminnallisessa opinnäytetyössä**

Laadullisella tutkimusmenetelmällä on erityispiirteitä se, että tavoitteena ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta (Vilka 2015, 120). Laadullinen tutkimusmenetelmä toimii selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Lähtökohtana on halu kirjoittamattomasta faktatiedosta tai halusta ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet ja käsitykset ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavat. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä laadullinen tutkimusasetus palvelee myös sellaisissa tilanteissa, joissa on tavoitteena toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin pohjautuvaa ideaa. Kysymykset on muotoiltava alkavaksi sanoille mitä, miten ja miksi. Tällöin vastaajan on helpompi kuvailla ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään. (Vilka & Airaksinen 2003, 63.) Laadullinen tutkimusmenetelmä edellyttää tutkijalta täsmennystä, tutkitaanko kokemuksia vai käsityksiin liittyviä merkityksiä (Vilka 2015, 118).

Toiminnallisissa opinnäytetyöissä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää konsultaation tapaan lähteenä. Analysointi on kuitenkin hyvä tehdä, jos selvitystä halutaan käyttää tutkimustietona sisällöllisten valintojen perusteluun. Analysointikeinoksi riittää tällöin tyypittely tai teemoittelu riippuen, millaista tietoa ollaan etsimässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 64.)

#### 7.4 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelut ovat yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä tutkimus- ja kehittämistyössä. Haastattelu sopii moniin erilaisiin kehitystehtäviin, sillä haastatteluilla saadaan nopeasti kerätyksi syvällistäkin tietoa kehittämisen kohteesta. Haastattelu on aineistokeruumenetelmänä hyvä valinta silloin, kun halutaan korostaa yksilöä tutkimustilanteen subjektina. Kehittämistyössä haastattelu kannattaa yhdistää myös toisiin menetelmiin, sillä useimmiten menetelmät tukevat hyvin toisiaan. Haastattelujen tehtävänä voi olla asioiden selventäminen tai syventäminen. (Ojasalo ym. 2009, 95.)

Haastattelu on vuorovaikutusta, joka on etukäteen suunniteltu ja haastattelijan ohjaamaa. Se vaatii myös haastateltavan motivoimista, motivaation ylläpitämistä ja osapuolten välistä luottamusta. (Ojasalo ym. 2009, 96.) Haastattelijan tehtävänä on rakentaa jatkumoa haastatteluun. Haastattelijalla voi syventää aihetta tekemällä kysymyksiä haastateltavan vastausten tai kuvausten perusteella. (Vilkkä 2015, 127.)

Haastattelumuoto riippuu siitä, millaista tietoa selvityksellä halutaan oman idean sisällöksi ja tueksi. Haastattelutapa valitaan sen mukaan, millaista ja miten tarkkaa tietoa opinnäytetyön tueksi tarvitaan. Toiminnallisissa opinnäytetöissä usein riittää niin sanottu suuntaa antava tieto. Tämän vuoksi haastattelun puhtaaksi kirjoittaminen, litterointi, ei ole yhtä välttämätöntä, täsmällistä ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63 – 64.)

Koska haastattelun tavoitteena on kehittämistehtävän ratkaisua edistävän aineiston kerääminen, se eroaa tavallisesti käydystä keskustelusta, sillä haastattelussa haastattelijalla ohjaa käytävää keskustelua. Haastattelijalla kysyy ja kerää tietoa, haastateltava vastaa ja antaa tietoa. Avoimessa haastattelussa keskustellaan yleisesti haastatteluaiheesta. Keskustelu on avointa ja molemmat osapuolet osallistuvat aktiivisesti ja tasavertaisesti. Keskustelu voi olla epämuodollista. Avoin haastattelu on käyttökelpoinen esimerkiksi silloin, kun tutkimuksen tarkoituksena

on jonkin ilmiön merkitys osallistujille tai yksittäisten mittareiden pätevyyden vahvistaminen. (Ojasalo ym. 2009, 97 – 98.)

### **7.5 Tutkimuksellinen havainnointi**

Vaikka ihminen havainnoi erilaisia asioita päivittäin, tutkimuksellinen havainnointi on systemaattista tarkkailua, ei vain satunnaista katselemista. Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa esimerkiksi siitä, miten ihmiset käyttäytyvät. Havainnointia käytetään joko itsenäisesti tai haastattelun tai kyselyn lisänä ja tukena. Haastatteluja ja kyselyjä voidaan täydentää havainnoinnin avulla. Havainnointi sopii hyvin esimerkiksi kehitystehtäviin, joissa on kohteena yksilön toiminta ja vuorovaikutus. (Ojasalo ym. 2009, 103.) Tutkimuksesta riippuu, mitä ja miten havainnoidaan. Nämä päätökset tehdään jo tutkimussuunnitelmavaiheessa. (Vilkkä 2015, 149.)

Havainnointi on aina mahdollisimman järjestelmällistä ja se kohdistuu ennalta määrättyyn kohteeseen. Tulokset pyritään rekisteröimään muistiin välittömästi esimerkiksi havainnointilomakkeilla, havainnointipäiväkirjalla tai videoimalla, valokuvaamalla tai äänittämällä tilanteita. Kohteen mukaan havainnoidaan eleitä, ilmeitä, asentoja ja liikehdintää. Ydinkysymys havainnoinnin suunnittelussa on havainnoijan rooli ja miten näkyvä hän on. Havainnoija voi olla ulkopuolinen tarkkailija tai toisessa ääripäässä aktiivinen osallistuja. Havainnointi voi olla strukturoitua eli jäsenneltyä toimintaa tai strukturoimatonta, eli joustavaa ja väljää toimintaa. Käytettiinpä mitä havainnointitekniikkaa tahansa, on määritettävä havainnoinnille tavoitteet ja päätettävä siltä vaadittava tarkkuus. (Ojasalo ym. 2009, 104 – 105.)

Havainnoinnissa laadullisen tutkimuksen analyysi syntyy yleensä kahdesta toisiinsa nivoutuvasta vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on pelkistäminen, jolloin yhdistetään havainnot. Toinen vaihe on tulosten tulkinta. On muistettava, että kerätty aineisto ei ole tutkimustehtävän ratkaisu vaan materiaalia, johon

kehittämistyö perustuu. Aineisto kuvaa havainnoitavien tekoja havainnoinnin aikana. Havainnointien yhdistäminen eli pelkistäminen mahdollistaa aineiston ilmiöiden yleistämisen. (Ojasalo ym. 2009, 106 – 107.)

## **8 Harjoitepaketin kehittämisen prosessin toteutus**

Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2017. Tällöin tein toimeksiantajalleni asiakastyönharjoittelua. Nuorisokodin johtavan ohjaajan kanssa tuli puheeksi, että etsin opinnäytetyön aihetta. Kävimme keskustelun toimeksiantajan tarpeesta ja erilaisista aiheista. Kaikkia innostava aihe löytyi ja sovimme, että teen opinnäytetyön koira-avusteisesta toiminnasta. Jo tällöin oli puheessa harjoitteiden kehittäminen koira-avusteiseen toimintaan, joten suuntaviivat olivat hyvin selkeät alusta alkaen.

Ideapaperin opinnäytetyöstäni palautin lokakuussa 2017 ja opinnäytetyön lukupiiriin pääsin marraskuussa 2017. Tällöin ideapaperi hyväksyttiin ja sain alkaa tekemään suunnitelmaa. Ensimmäistä versiota suunnitelmasta tein joulukuun 2017 – helmikuun 2018 välisenä aikana. Maaliskuun ajan tein muokkauksia suunnitelmaani, jonka jälkeen suunnitelma oli valmis ja ohjaavien opettajien hyväksymä. Koko tämän ajan tein yhteistyötä myös toimeksiantajan kanssa ja pidin heidät ajan tasalla opinnäytetyöni etenemisestä. Toimeksiantosopimus (liite 1) ja tutkimuslupahakemus (liite 2) allekirjoitettiin huhtikuussa. Tämä aikajakso kuuluu suunnitteluvaiheeseen pohdittaessa opinnäytetyöprosessiani suhteessa kehittämistoiminnan menetelmän vaiheisiin.

Harjoitepaketin harjoitteita suunnittelin huhtikuun 2018 aikana. Kävin läpi alaan liittyvää kirjallisuutta sekä pohdin harrastamieni koiraharrastuslajien mahdollista hyödynnettävyyttä harjoitepaketissa. Harjoitteiden miettimisen lisäksi kartoitin tarvittavaa välineistöä harjoitteiden mahdollistamiseksi. Kun mahdolliset harjoit-

teet oli valittu, testasin harjoitteita ensin itse omilla koirillani. Kun totesin harjoitteet toteuttamisen mahdolliseksi, aloin suunnitella harjoitteiden testaamista nuorisokodin nuorten kanssa.

Harjoitteita testasin nuorten ja eri koirien kanssa toukokuun 2018 aikana. Harjoitteiden testaaminen tapahtui ohjaustuokiaina, joissa ohjasin nuorta toimimaan koiran kanssa harjoitteen edellyttämällä tavalla. Ohjauskerran harjoitteet valitsin nuoren ja koiran taitojen sekä nuoren voinnin mukaisesti. Harjoitteiden testaukseen osallistui kuusi eri nuorta ja viisi eri koiraa. Ohjaustuokioiden lisäksi kävin koiran kanssa myös nuorisokodin tiloissa sijaitsevassa koulussa testaamassa yhtä harjoitetta, joka on suunniteltu koulunkäynnin tukemiseen.

Kehittämistoiminnan menetelmän vaiheista edellä kuvattu vaihe on suunnitelman toteuttamisen vaihetta. Toteutusvaiheessa olen käyttänyt kehittämistyötä tukevia menetelmiä, joista omat menetelmälliset valintani olivat haastattelu ja havainnointi. Haastattelurunko on esitetty liitteessä 3 ja havainnointirunko on esitetty liitteessä 4. Toteutusvaihetta seurasi arviointivaihe, jolloin arvioin harjoitteiden toimivuutta suhteessa opinnäytetyöni tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Tehtyäni arviointia harjoitteiden toimivuudesta valmistin testaamistani harjoitteista harjoitekortit ja suunnittelin saatesanat harjoitepaketille kesäkuussa 2018. Nimen harjoitepaketille keksin elokuun alkupuolella nimeä pitkään pohdittuani. Opinnäytetyöraporttia kirjoitin kesän ja syksyn aikana.

### **8.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä**

Opinnäytetyöni toimintaympäristönä toimi toimeksiantajani Nuorisokoti Messi Oy. Nuorisokoti Messi on erikoistunut psyykkisesti oireilevien vaativahoitoisten nuorten psykososiaaliseen kuntoutukseen sijaishuollon ja avohuollon palveluina. Messissä hoidetaan myös jälkihuoltoikäisiä nuoria. Messissä uskotaan luontoympäristön parantavaan voimaan ja toimitaan Green Care -periaatteella. (Messi Oy 2018.) Harjoitteiden testaukseen tarkoitettut ohjauskerrat pidettiin nuorisokodin

päärakennuksessa, saunarakennuksessa ja pihalla. Ohjauskerrat pyrittiin rauhoittamaan niin, että lisäksi tilanteessa olivat vain nuori ja koira.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat nuorisokodin asiakkaina olevat nuoret. Testaukseen osallistuneet nuoret olivat iältään 16–18-vuotiaita. Yhtä nuorta lukuun ottamatta koira-avusteinen toiminta oli vierasta ja osalla heistä ei ollut minkäänlaista koiran ohjauskokemusta. Kaikki nuoret olivat kiinnostuneita koira-avusteisesta toiminnasta ja koiran kanssa olemisesta. He saivat osallistua testaukseen tarkoitettuihin ohjaustuokioihin oman jaksamisensa ja halunsa mukaan. Nuoret saivat päättää, kuinka monta kertaa osallistuivat ohjaukseen. Osa osallistui kerran, osa kaksi kertaa. Nuorilta ja vanhemmilta on pyydetty testaamiseen osallistumiseksi myös kirjallinen suostumus (liite 5).

## **8.2 Harjoitepaketin kehittäminen ja sisältö**

Harjoitepaketin kehittämisen aloitin tutustumalla koira-avusteisen toiminnan kirjallisuuteen. Kehittämisessä käytin apuna myös omaa koiraharrastustaani, jonka ansioista pystyin pohtimaan mahdollisia harjoitteita. Harjoitteita pohtiessa hyvänä apuna oli Eeva Kahilaniemen (2016) *Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin* -kirja. Kirjasta sain malleja harjoitteiden toteuttamiseen ja näin, millaisia erilaisia harjoitteita koira-avusteisessa toiminnassa on käytetty. Koiraharrastusmaailmasta harjoitteita pakettiin löytyi rally-tokosta ja tokoagista. Rally-toko on koiraharrastuslaji, jossa pääpainona on ohjaajan ja koiran iloinen yhteistyö (Rally-tokoyhdistys ry 2018). Tokoagi taas on leikkimielinen laji, jossa harjoitellaan koiran kieltä ja yhteistoimintaa koiran kanssa (Koirapalvelu Vihmerä 2018). Kummastakin lajista löytyi useampi harjoite, joita myös muokkasin harjoitepaketin tavoitteisiin sopivammaksi.

Harjoitekortit muodostuivat valitsemistani harjoitteista. Harjoitekortit on kuvattu liitteessä 6. Pyrin valitsemaan harjoitepakettiin mahdollisimman monipuolisia har-

joitteita, jotka kuitenkin olisivat helposti toteutettavissa sekä muokattavissa. Testattuani harjoitteet ensin itse oman koirani kanssa ja myöhemmin nuoren kanssa, valmistin harjoitekortin jokaisesta harjoitteesta. Harjoitekortista löytyvät tarkat ohjeet harjoitteen suorittamiseksi, ohjaajan tehtävän kuvaus kyseisessä harjoitteessa, ehdotuksia harjoitteen muokkaamiseen tai harjoitteen sijoitteluun ohjauskerran kulussa sekä harjoitteen tavoitteet. Kirjoitettuani ja sommiteltuani kortit, tulostin ja laminoin ne, jotta ne olisivat mahdollisimman kestäviä ja sopivat käyttöön myös ulko-olosuhteissa.

Harjoitekorttien lisäksi harjoitepakettiin kuuluu tunnemittari ja väittämäkortit (liite 7) sekä saatesanat paketin käyttäjälle (liite 8). Tunnemittari ja väittämäkortit on tarkoitettu toiminnan arviointiin. Tunnemittarilla nuori pystyy määrittelemään mielialansa numeroasteikolla 1–10. Tunnemittarissa numero yksi kuvaa heikointa mahdollista mielialaa, kun taas numero kymmenen kuvaa parasta mahdollista mielialaa. Mielialoja ovat kuvaamassa myös erilaiset tunteita esittävät koirien kuvat. Nuori määrittää mielialansa merkitsemällä tunnemittarissa olevalla helmellä sen hetkistä mielialaansa kuvaavan numeron. Parhaan tuloksen toiminnan arviointia varten tunnemittarilla saa, kun nuori määrittää mielialansa ennen ja jälkeen toiminnan. Tällöin mielialan mahdollinen muuttuminen on pystytty osoittamaan konkreettisesti. Väittämäkortit taas on tarkoitettu sanoittamaan nuoren tunteita ja ajatuksia toiminnasta. Väittämäkortit sisältävät positiivisia ja negatiivisia väittämiä koskien nuoren tuntemuksia, nuoren omaa toimintaa, koiran toimintaa sekä nuoren ja koiran yhteistoimintaa. Väittämäkortit on tarkoitettu ohjaustuokion lopussa käytettäväksi ja nuoren valitsemista väittämistä on tällöin myös hyvä keskustella. Saatesanat tuovat lukijan tietoon miksi ja milloin harjoitepaketti on kehitetty, harjoitepaketin sisällön sekä kehittämisessä käytetyt lähteet.

Harjoitepakettiin tarvittavat tarvikkeet pohdin sen jälkeen, kun olin tehnyt hahmotelmaa harjoitepakettiin mahdollisesti tulevista harjoitteista. Tein listan, mitä tarvikkeita harjoitteisiin tarvittaisiin ja toimitin listan nuorisokodin johtavalle ohjaajalle, joka hoiti tavaroiden hankkimisen. Koska nuorisokodissa ei ollut ennalta mitään tarvikkeita koira-avusteiseen toimintaan, tarvikkeita hankittiin monen-



moista aina koiranmakupalapussista erilaisiin koiran kanssa pelattaviin älypeleihin asti. Harjoitepaketin välineistö on kuitenkin moniin erilaisiin harjoitteisiin sopivaa, joten välineistön käyttö ei ole sidoksissa pelkästään harjoitekortteihin. Kuvasssa 1 on esitetty harjoitepaketin välineistö hulavannetta lukuun ottamatta.



Kuva 1. Harjoitepaketin harjoitteisiin tarvittavaa välineistöä (Kuva: Kukka Rytönen).

Harjoitepaketin tarvikkeisiin kuului myös noppaharjoitteessa käytettävä noppa ja siihen kuuluvat vaihdettavat kortit. Harjoitepaketin noppa on niin sanottu taskunoppa, johon voi vaihtaa kortteja tarpeen mukaan jokaiselle sivustalle (kuva 2). Aluksi tein kortit, joissa oli numerot 1 – 6. Nopan numerokortteja voi hyödyntää hyvin monella tavalla, mutta olin pohtinut, että haluaisin pakettiin muunlaisiakin vaihdettavia kortteja. Valmistin myös kortit, joissa on kaikki opiskeltavat kouluaiheet ja kortit, joissa on erilaisia liikuntalajeja sekä kortit, joissa on erilaista rennompaa puuhaa kouluympäristöön esimerkiksi perjantai-iltapäiville. Kortit valmistin tulostamalla ne ensin paperille, leikkaamalla sopivan kokoiseksi ja

laminoimalla, jotta ne kestäisivät paremmin käyttöä. Noppaan kuuluvat kortit ovat kuvattuna liitteessä 9.



Kuva 2. Noppaharjoitteeseen tarkoitettu taskunoppa numerokorttien kanssa kuvattuna (Kuva: Kukka Rytönen).

Nimesin harjoitepaketin nimellä Tassutoimija-harjoitepaketti. Halusin nimeen jotain koiraan viittaavaa, mutta myös viittauksen toimintaan ja tekemiseen. Pyöritelin nimiä mielessäni kuukauden päivät, kunnes Tassutoimija alkoi kuulostaa mielestäni oikein hyvältä. Sana tassu on symboloimassa koiran osuutta ja toimijana on symboloimassa niin toimintaa kuin nuoren itsetunnon vahvistumista ja kehittymistä oman elämänsä subjektiksi.

### 8.3 Harjoitteiden testaaminen

Valittuani testattavat harjoitteet, aloin ensin testata harjoitteita omilla koirillani nähdäkseni, että millä tavalla harjoitteet ylipäättään toimisivat. Opetin harjoitteet koiralle ja jokaisen kerran jälkeen pohdin, sopiiko harjoite myös nuoren kanssa toteutettavaksi. Itse harjoitteita testatessani kävin myös mielessäni läpi harjoitteissa mahdollisesti vastaantulevia haasteita. Pohdin myös, miten mikäkin harjoite tukee harjoitepaketin tavoitteita onnistumisen kokemuksen tuomisesta ja sitä kautta itsetunnon vahvistamisesta. Tästä syystä niin koiralle kuin ihmiselle haastavat harjoitteet jäivät pois harjoitepaketista. Päädyin valitsemaan testattaviin harjoitteisiin mieluummin helppoja, mutta haastavammaksi muunneltavia harjoitteita jo alun pitäen vaikeiden harjoitteiden sijaan. Testattuani itse kaikki harjoitteet koirillani aloitin harjoitteiden testaamisen nuorten kanssa.

Harjoitepaketin testaaminen tapahtui nuorisokodin ympäristössä toukokuussa 2018. Testauskertoja oli tuona aikana kymmenen kertaa. Ohjauskertojen harjoitteet olivat vaihtuvia. Yhdellä ohjauskerralla testattiin 4–7 harjoitetta. Millään kerralla harjoitteet eivät olleet täysin samat, vaan pyrin vaihtelevaan harjoitteita, jotta niiden toimivuus olisi testattu mahdollisimman laajalla kohderyhmällä. Testaukseen osallistui yhteensä kuusi nuorta ja viisi koiraa, joista muodostui yhteensä yhdeksän koirakkoa.

Harjoitteiden testaamiseen tarkoitettu ohjauskerta noudatti jokaisella kerralla tiettyä kaavaa. Jos nuori osallistui ohjaukseen ensimmäistä kertaa, kävin hänen kanssaan läpi koiran kanssa toimimisen sekä koiran ohjaamisen ja palkitsemisen perusteita. Kävin myös läpi opinnäytetyöhön liittyviä käytänteitä, kuten esimerkiksi havainnoinnin ja haastattelujen näkymisen muistiinpanojen kirjoittamisena ja nuoren anonymiteettisuojaan. Varmistin, että nuori ymmärsi opinnäytetyön olevan julkinen, mutta hänestä ei löytyisi opinnäytetyöraportissani muuta tietoa, kuin se, että hän on nuorisokodin asiakas. Jokainen testaamiseen osallistunut nuori toi esille, että ymmärsi ja hyväksyi kyseiset asiat.

Käytyäni nuoren kanssa läpi koiran ohjaamiseen ja opinnäytetyöhön liittyvät asiat, aloitimme varsinaisen testaamiseen keskittyvän ohjauskerran. Aluksi pyysin nuorta määrittämään mielialansa tunnemittarilla. Jotkut nuoret halusivat määrittämisen lisäksi kertoa, miksi olivat valinneet juuri sen numeron, jonka mielialansa numeroksi määrittivät. Jos nuori halusi toimia näin, kävimme keskustelua avoimena haastatteluna mielialasta ja siihen liittyvistä asioista.

Mielialan määrittämisen jälkeen aloitimme harjoitteet koiran kanssa. Harjoitepaketissa on harjoitteita, jotka sopivat oikein hyvin ohjaustuokioiden aloittamiseen, joten pyrin ottamaan näitä harjoitteita mukaan jokaiselle ohjauskerralle. Näillä harjoitteilla koira saatiin paremmin luomaan kontaktia nuoreen ja nuori sai tuntea koiran palkitsemisesta näiden niin sanottujen kontaktiharjoitteiden muodossa. Näiden harjoitteiden jälkeen siirryimme toiminnallisempiin ja motorisesti vaativampiin harjoitteisiin. Toiminnallisempia harjoitteita oli koirakosta riippuen 2-3. Koiran kanssa toimiminen päätettiin aina harjoitteeseen, joka ei vaadi nuorelta fyysistä tekemistä vaan painottuu enemmän koiran tarkkailuun, koskettamiseen tai avustamiseen.

Kun kaikki harjoitteet oli käyty läpi, pyysin nuorta jälleen arvioimaan mielialaansa tunnemittarin avulla. Jos nuori halusi, kävimme läpi, miksi hän määritteli mielialansa juuri siihen numeroon ja mikä oli muuttunut alkutilanteesta. Tunnemittarin käytön jälkeen, pyysin nuorta valitsemaan kolme korttia väittämäkorteista, jotka kuvasivat nuoren tuntemuksia ohjaushetkestä. Nuoren valittua kolme parhaiten tuntemuksiaan kuvaavaa korttia, luin kortit ääneen ja keskustelimme niistä avoimen haastattelun omaisesti. Avoimena haastatteluna kävimme läpi, miltä koiran kanssa toimiminen tuntui ja herättikö ohjauskerta muita ajatuksia. Annoin nuorelle palautetta hänen toiminnastaan ja yhteistyöstä koiran kanssa. Palaute perustui havaintoihini nuoren toiminnasta koiran kanssa. Nuori sai myös antaa palautetta ohjauskerrasta ja kertoa, halusiko osallistua ohjaukseen jollain toisellakin kerralla.

Noppaharjoitteen testaus tapahtui koululla koirani kanssa. Tämä kerta poikkesi muiden harjoitteiden testauskertojen tutusta kaavasta. Tällöin vietin noin tunnin ajan luokkatilassa ensin esitellen oppilaille, ohjaajalle ja opettajalle, kuinka koira pyörittää noppaa ja kertoen, kuinka harjoitetta voi koulussa hyödyntää. Tämän jälkeen koira pyöritti käskystäni noppaa paikalla oleville oppilaille oppilaiden sen hetkisen tilanteen ja tarpeen mukaisella teemalla. Tästä kerrasta sain suoraa suullista palautetta suoraan opettajalta.

#### **8.4 Harjoitteiden testaamiseen liittyvät ohjauskerrat ja nuorten kokemukset**

Tässä luvussa kerron kymmenen ohjauskerran sisällöt ja tunnemittarilla määritellyt numerot. Tuon esille myös haastattelun kautta saamiani nuoren ajatuksia ohjauskerrasta ja koira-avusteisesta toiminnasta. Liitteessä 10 on taulukoitu tarkemmin ohjauskerroilla testatut harjoitteet ja nuorten valitsemat väittämäkortit. Viimeisenä käyn läpi muista kymmenestä ohjauskerrasta poikenneen noppaharjoitteen testaamisen koululuokassa.

Jokainen ohjauskerta noudatti edellisessä kappaleessa kerrottua kaavaa. Ohjauskerrat kestivät keskimäärin noin 45 minuuttia. Ennen ohjauskertoja olin suunnitellut etukäteen jokaisella kerralla testattavat harjoitteet. Harjoitepaketissa oli yhteensä kaksikymmentä erilaista harjoitetta, joista jokaisen toimivuutta testattiin 1-4 kertaa. Testattavat harjoitteet valikoituivat nuoren ja koiran mukaan. Jos tiesin nuorella olevan haasteita esimerkiksi motoriikan kanssa, valitsin testaukseen harjoitteita, jotka tukisivat motoriikan hallintaa. Koiran kohdalla mietin, kuinka monta harjoitetta koira jaksaa tehdä ja mikä kyseisen koiran osaamistaso on.

Ensimmäisellä ohjauskerralla ohjattavana olevalla nuorella ei ollut aiempaa kokemusta koirien ohjaamisesta. Ennen harjoitteiden aloittamista nuori määräytti mielialansa numeroksi 8 ½. Nuori kuunteli ohjeet tarkasti ja osasi toimia koiran kanssa rauhallisesti ja kärsivällisesti. Vaikka kokemus koirien ohjaamisesta puuttui, niin tästä huolimatta harjoitteet sujuivat hyvin. Harjoitteiden päätettyä hän

määrittä mielialansa numeroksi 9 ja valitsi väittämäkortit. Haastattelussa nuori toi esille pitäneensä koiran kanssa toimimisesta ja harjoitteet olivat hänen mielestään sopivan haastavia. Väittämäkortteja hän olisi halunnut valita useamman kuin kolme kappaletta. Tämän hän perusteli sillä, että korteista olisi löytynyt paljon siihen hetkeen sopivia väittämiä.

Toisen ohjaukserän nuorella oli aiempaa koiran ohjaukokemusta. Ennen harjoitteita nuori määrittä mielialansa numeroksi 8. Nuori kuunteli ohjeitani tarkasti. Aiempi koiran ohjaukokemus näkyi rauhallisessa ja tarkassa ohjaamisessa. Pujottelu jalkojen ali -harjoite oli tälle koirakolle aluksi haastava, mutta toistoilla harjoite alkoi sujua. Nuori palkitsi koiraa sanallisen kehu ja namipalkkion lisäksi myös koskettamalla. Harjoitteiden loputtua nuori määrittä mielialansa numeroksi 9 ½. Mielialan määrittämisen jälkeen hän valitsi väittämäkortit. Haastattelussa nuori toi esille, että hän piti koiran kanssa toimimisesta ja toivoi saavansa osallistua ohjaukserään toisellakin kerralla.

Kolmannella ohjaukserällä ohjattavana oli nuori, joka ennen aloitusta määrittä mielialansa numeroksi 6. Mielialanumeronsa syyksi nuori kertoi sen, että häntä jännitti. Jännittyneisyyden syyksi hän kertoi sen, että koki ettei osaa ohjata koiraa, sillä ei ollut koskaan aiemmin tehnyt niin. Nuoren esille tuoma jännittäminen näkyi läpi ohjauksen ja harjoitteiden toteuttamisessa oli jonkun verran haasteita. Nuori pystyi kuitenkin luomaan koiraan hyvän ja kannustavan suhteen haasteista huolimatta. Harjoitteiden lopuksi hän määrittä mielialansa numeroksi 9. Myös valituissa väittämäkorteissa tuli ilmi nuoren mielialan nousu ja onnistumisen kokemus. Nuori ilmaisi heti harjoitteiden loputtua toiveensa päästä osallistumaan harjoitteiden testaamiseen toisen kerran. Haastattelussa hän kertoi kokeneensa, että koiran kanssa toimiminen piristi häntä ja hänellä ei ollut tarvetta ajatella muuta kuin koiraa ja koiran kanssa toimimista.

Neljännellä ohjaukserällä ohjattavana oli useasti aiemmin koiran kanssa harjoitteita tehnyt nuori. Koirana kuitenkin oli koira, jolla ei ollut mitään kokemusta harjoitteista. Aloituksessa nuori määrittä ohjaukserän aluksi mielialansa numeroksi

9. Nuori osasi koiran kokemattomuudesta huolimatta ohjata koira hyvin ja keksi itse keinoja siihen, kuinka saisi koiran toimimaan toivomallaan tavalla. Harjoite, jossa koira kulkee vanteen läpi, oli hieman haastava nuoren omien haasteiden vuoksi, mutta nuori osasi pienesti tukemanani ratkaista haasteensa. Harjoitteiden lopuksi nuori määritteli mielialakseen numeron 10 ja valitsi väittämäkortit. Nuori toi haastattelussa esille olevansa innokas osallistumaan harjoitteiden testaukseen myös toisen kerran.

Viidennen ohjauskerran ohjattavalla nuorella oli myös aiempaa koirakokemusta. Nuori määritteli aluksi mielialansa numeroksi 9. Kyseisen nuoren kokemus koirien kanssa toimimisesta oli tarpeellinen, sillä koiran toiminnan vuoksi harjoitteet olivat haastavia. Vaikka koiralla oli vaikeuksia keskittyä harjoitteisiin, nuori sai ohjattua koiran keskittymään tekemiseen. Koiran toiminnan vuoksi jouduin muuttamaan harjoitteiden suunniteltua järjestystä ja keskeyttämään Namipiilo-harjoitteen ensimmäisellä kerralla. Toisella kerralla kyseinen harjoite onnistui jo paremmin, kunhan olin ensin muuttanut tapaa, jolla harjoite suoritettiin. Tällöin kohtasin ensimmäistä kertaa ohjauskerralla tilanteen, jossa jouduin pohtimaan suoritustapaa uudelleen ja muuttamaan harjoitetta toimivammaksi. Nuoreen tilanne ei näyttänyt vaikuttavan, eikä hän asiasta keskusteltuaamme kertonut asian häntä häirinneen. Harjoitusten lopuksi nuori määritteli mielialansa numeroksi 9 ½. Vaikka koira oli ollut haastava, nuori valitsi silti väittämäkortteja, joissa toi esille pitäneensä koirasta ja koki tehneensä koiran kanssa yhteistyötä. Kävimme nuoren kanssa keskustelua koiran käyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta ohjauskertaan. Haastattelussa nuori kertoi, että hän koki, ettei koiran haastavuus haitannut häntä. Hän koki tilanteen positiivisena, jos koira ei aluksi tehnyt mitään siltä oli pyydetty, sillä hän sai opastaa koira toimimaan tahtomallaan tavalla ja kehittymään harjoitteissa.

Kuudennella ohjauskerralla testikoirana oli hyvin vauhdikas nuori koira, joten olin tarkoituksella valinnut koiran ohjaajaksi nuoren, jolla oli paljon koirakokemusta. Nuori määritteli ohjauskerran aloituksen mielialan numeroksi 8. Koirakko tarvitsi paljon tukea onnistuakseen harjoitteissa. Ohjauskerran loppupuolella koirakon yhteistyö alkoi sujua paremmin. Esimerkiksi viimeisessä harjoitteessa, Älypelin

pelaamisessa, nuori meni istumaan maahan koiran viereen ja avusti malttamattomasti nuorta koira löytämään makupalat pelistä. Harjoitteiden lopuksi nuori määritteli mielialansa numeroksi 10. Väittämäkorttien valinnan jälkeen keskustelimme erilaisten koirien ohjaamisesta. Haastattelussa nuori myönsi, että tällä ohjauskerralla mukana ollut koira oli hyvin haastava ohjattava, mutta koki silti onnistuneensa ohjaamisessa.

Seitsemännellä ohjauskerralla kolme harjoitetta ohjauskerran harjoitteista olivat yleisiä liikkeitä rally-toko-harrastuslajeista. Ennen harjoitteiden aloittamista nuori määritteli mielialansa numeroksi 9. Nuoren koirakokemus näkyi ohjaustaidoissa ja hän kykeni hyvin myös motorisia taitoja vaativiin harjoitteisiin. Kerroin nuorelle harjoitteiden taustaa. Nuori halusi suorittaa harjoitteet mahdollisimman tarkasti, samoin kuin ne suoritettaisiin kilpailuissa. Tämä nuoren oma tavoite vaati useampia toistoja, mitä yleensä olin harjoitteisiin käyttänyt, mutta nuori pääsi tavoitteeseensa. Harjoitteiden lopuksi hän määritteli mielialansa samaksi kuin aloituksessa, eli numeroksi 9. Väittämäkorteista hän valitsi kuitenkin positiivisia väittämiä. Haastattelussa nuori toi esille, että ei kokenut mielialansa parantuneen johtuen harjoitteesta, jossa pujotellaan kartioita. Nuori toi haastattelussa esille myös sen, että koira oli hänen mielestään jopa liian osaava ja hän ei saanut kokemusta siitä, että hän olisi jollakin tavalla päässyt opettamaan koira.

Kahdeksannelle ohjauskerralle osallistui nuori, jolla ei ollut kokemusta koiran ohjaamisesta. Kyseinen nuori oli alun perin kieltäytynyt tarjouksistani harjoitteiden testaamiseen. Nuori oli kuitenkin todella kiinnostunut ohjauskerran koirasta ja kertoi koira hetken sisätiloissa siliteltyään, että haluaisi sittenkin kokeilla koiran kanssa harjoitteiden testaamista. Aloitusstilanteessa nuori määritteli mielialansa numeroksi 8 ½. Kokemattomuudesta huolimatta nuori ohjasi koira todella hyvin ja hän palkitsi koira luonnostaan hyvin oikea-aikaisesti. Nuori silitteli koira paljon harjoitteiden aikana ja harjoitteiden välisillä tauoilla. Harjoitteiden lopuksi nuori määritteli mielialansa numeroksi 9 ja valitsi väittämäkortit. Haastattelussa nuori kertoi pitäneensä koiran kanssa toimimisesta. Hän kuitenkin kertoi, että ei kokenut mitään suurta innostumisen tunnetta aiheesta eikä ollut kiinnostunut ohjauksesta toista kertaa.



Yhdeksännelle ohjaukerralle osallistunut nuori määrittä mielialansa ennen harjoitteita numeroksi 4. Nuori oli hyvin oma-aloitteinen harjoitteiden muuntelemisessa, esimerkiksi hän vaihtoi ilman kehotusta käsikohteen paikkaa ja Keilausharjoitteessa lähti itse vaihtamaan keilaa eri paikkoihin. Nuori jaksoi hyvin kannustaa koiraa koko ohjaukerran ajan. Harjoitteiden loputtua hän määrittä mielialansa numeroksi 8, mikä oli huomattava nousu harjoituskerran alun numeroon verrattuna. Mielialan nousu näkyi myös hänen valitsemissaan väittämäkorteissa, jotka olivat positiivisia. Haastattelussa nuori kertoi mielialansa nousseen paljon, sillä koiran kanssa toimiessa sai surua ja vihaa aiheuttavat asiat unohtumaan. Hän koki hyväksi sen, että pääsi keskittymään vain koiraan ja ajattelemaan koiran kanssa toimimista.

Kymmenennellä ohjaukerralla testauksessa oli koiran kanssa tehtävien harjoitteiden lisäksi myös ilman koira tehtävä Tassupolku-harjoite. Ennen harjoitteita nuori määrittä mielialansa numeroksi 8. Koko ohjaukerran ajan nuorella ja koiralla oli hyvin toimivaa yhteistyötä. Tassupolku-harjoite onnistui myös hyvin nuoren kanssa. Tassupolkua käytimme tulevaisuuden hahmottamiseen. Hoida ja huolehdi -harjoitteessa nuori arasteli koiran hoitotoimenpidettä, mutta hän uskalsi tukea saatuaan suorittaa hoitotoimenpiteen. Harjoitteiden jälkeen nuori silitteli ja halaili koira pitkän aikaa. Hän toi esille kiintymystään koira kohtaan. Harjoitteiden nuori lopuksi määrittä mielialansa numeroksi 10 ja valitsi väittämäkortit. Haastattelussa nuori toi esille haikeutta siitä, että kyseinen ohjaukerta oli viimeinen. Hän kertoi, että koiran läheisyys ja sen kanssa toimiminen tuo hänelle hyvää mieltä. Hän koki mielialansa nousevan koiran läheisyyden takia.

Noppaharjoitteen kävin testaamassa koirani kanssa nuorisokodin tiloissa sijaitsevassa koulussa, jossa toimii erityisopettajan ohjaama pienryhmä. Testauspäivänä oppilaita oli paikalla kaksi kappaletta. Olimme opettajan kanssa sopineet ennakkoon, että oppilas ryhmittelee matematiikan tehtävänsä kuuteen ryhmään ja koira pyörittää noppaa, joka kertoo, mistä ryhmästä oppilas aloittaa työskenteilyn. Toiselle oppilaalle koira pyörittä luvun, kuinka pitkän tauon oppilas saa pitää

ja kuinka monta tehtävää hänen pitää tehdä, ennen kuin pääsee uudelle tauolle. Noppaharjoitetta voi hyödyntää myös koulun ulkopuolellakin. Tällä kertaa koulu-ympäristö valikoitui noppaharjoitteen testausympäristöksi sen vuoksi, koska en ollut testannut kouluympäristössä mitään muuta harjoitetta ja noppaharjoite sopi mielestäni kaikkein parhaiten kyseiseen ympäristöön.

Harjoitteiden testaamiseen tarkoitetut ohjauskerrat sujuivat hyvin ja toivat tietoa harjoitteiden toimivuudesta oikealla kohderyhmällä. Harjoitteiden testaamisen ohella ohjauskerroilla testattiin toimivaksi myös harjoitepakettiin hankitut tavarat sekä tunnemittari ja väittämäkortit. Mahdollisuus testaamiseen useiden nuorten ja koirien kanssa auttoi arvioimaan paremmin koko harjoitepaketin käytettävyyttä ja sopivuutta.

## **9 Tassutoimija-harjoitepaketin kehittämisprosessin arviointia**

Aluksi on hyvä muistaa se, että itsetunnon kohoaminen ei tapahdu välittömästi. Itsetunnon kohoaminen tapahtuu pikkuhiljaa onnistumisen kokemusten lisääntyessä sekä nuoren omien tunnetaitojen ja kognitiivisten kykyjen vahvistuessa. Green Care -toiminnan välittömät vaikutukset ovat usein todettavissa asiakkaan antaman palautteen sekä heidän ilmaisemansa kehonkielen kautta (Green Care Finland ry 2018c).

Tulokset harjoitepaketin toiminnasta ja sille määriteltyjen tavoitteiden toteutumisesta perustuvat harjoitteiden testaamiseen tarkoitetuilla ohjauskerroilla tehtyihin havaintoihin ja haastatteluihin. Harjoitepakettiin kuuluvat tunnemittari ja väittämäkortit ovat myös hyvin keskeisiä tulosten arvioinnissa. Tulokset olen analysoinut muistiinpanoistani, joita olen tehnyt harjoitteiden testaamiseen tarkoitetuilla ohjauskerroilla. Muistiinpanot koostuvat havainnoinnista ja nuorten kanssa käytyistä avoimista haastatteluista.

Vuorovaikutussuhde eläimen kanssa on yksi sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Eläimen ja ihmisen välinen yhteys lisää molempien osapuolten oksitosiinin tuotantoa ja parantaa tutkimusten mukaan oppimista. Vuorovaikutussuhteella on positiivinen vaikutus esimerkiksi immuunijärjestelmän toimintaan, kivun hallintaan, ja luottamukseen toisia henkilöitä kohtaan. (Kahilaniemi 2016, 19.) Havaintojeni mukaan jokainen testaukseen osallistuneista kuudesta nuoresta sai luotua vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen koiran kanssa. Kukaan heistä ei kokenut koiraa negatiivisena asiana vaan jokainen toi esille mielekkyyttä koiran kanssa olemiseen ja toimimiseen. Seitsemällä kerralla kymmenestä nuori valitsi väittämäkorteista väittämän ”Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa”. Kolmella kerralla kymmenestä väittämäkorteista valittiin väittäjä ”Pidän koirasta”. Väittämäkorttien väittäjä ”Teimme koiran kanssa yhteistyötä” valittiin viidellä kerralla kymmenestä. Nuoret toivat haastatteluissa esille, että koiran kanssa oli mukavaa toimia ja useimmat heistä halusivat osallistua useammankin kerran ohjaukseen, mikä mielestäni kertoo onnistuneesta kokemuksesta.

Onnistumiset, lisääntyneet taidot ja kyvyt rakentavat hyvää itsetuntoa. Onnistumisia sekä uusia taitoja ja kykyjä voi tulla koulusta tai harrastuksista. Myös itsensä voittaminen uudessa tilanteessa kohentaa itsetuntoa. (A-klinikkasäätiö 2018.) Useimmat nuorista ohjasivat koiraa ensimmäistä kertaa. Monet toivat asian kuitenkin esille myönteisenä uutena kokemuksena. Omia onnistumisen kokemuksiaan nuoret toivat kuitenkin vähän esille. Monet heistä ihmettelivät koiran osaamista unohtaen oman osaamisensa. Tällöin positiivisen palautteen antaminen nuoren omasta toiminnasta auttoi nuorta näkemään oman osaamisensa ja osallisuuteensa koiran toimintaan. Yksi nuorista koki hyvin tärkeäksi sen, että hän pääsi niin sanotusti opettamaan koiraa. Havaintojeni mukaan osaamattomampi koira toi nuorelle enemmän onnistumisen kokemuksia verrattuna toiseen kertaan, jolloin nuorella oli ohjattavana paljon osaavampi koira. Kolmella kerralla kymmenestä nuori valitsi väittämälapuista väittämän ”Osasin auttaa koiraa, kun se ei osannut tehdä mitä pyysin”. Havaintojeni ja haastatteluitteni perusteella tämä kertoo siitä, että nuoret kokivat itsensä tärkeäksi päästessään auttamaan koiraa, jonka kokivat muuten hyvin osaavaksi. Oma onnistumistaan harjoituksissa ”Onnistuin harjoituksissa” -väittämäkortilla nuori toi esille kaksi kertaa kymmenestä.

Eläin vähentää yksinäisyyden, masennuksen ja ahdistuksen kokemuksia ja niin kutsutun stressihormonin, kortisolin, määrää ihmisen veressä (Kahilaniemi 2016, 19). Useat tutkimukset kertovat, kuinka jo pelkkä koiran läsnäolo ja sen kosketaminen vapauttavat ihmisen elimistössä oksitosiinia, eli mielihyvähormonia. Koira siis lisää ihmisen hyvinvointia jo pelkällä läsnäolollaan. (Ahonen 2013, 185.) Nuoren mielialaa arvioitiin ohjauskerroilla tunnemittarin avulla. Yhdeksällä kerralla kymmenestä nuori koki mielialansa nousseen koiran kanssa toimisen johdosta. Yhdellä kerralla nuori koki, että mieliala oli pysynyt samana ohjauskerran alkaessa ja loppuessa. Yksikään nuori ei määrittänyt tunnemittarilla eikä sanallistikaan, että koiran kanssa toimiminen olisi laskenut hänen mielialaansa. Väittämäkorttien väittämistä nuoret valitsivat myös jokaisella ohjauskerralla myönteisiä väittämiä. ”Minulla on hyvä mieli” -väittämäkortti valittiin neljä kertaa kymmenestä. Kahdella kerralla nuori valitsi väittämän ”Olen iloinen”.

Haastatteluissa nuoret toivat esille, että koiran kanssa toimiessaan he pääsivät irti mieltä painavista asioista ja saivat keskittyä vain koiraan. Kallio ja Rintamaa (2013, 228) tuovat esille samanlaisia kokemuksia haastateltuaan ammatillisen perhekodin työntekijää. Koiran läsnäolo on saanut lapset unohtamaan huonot päivät ja tapahtuneet asiat. Koiran ansiosta lapset ovat pystyneet rauhoittumaan ja huomaamaan asioiden todellisen vakavuuden.

Koiralla oli paljon vaikutusta siihen, kuinka nuori lähti mukaan testaamaan harjoitteita. Eräs nuori oli kieltäytynyt harjoitteiden testauksesta useamman kerran. Eräällä kerralla hän kuitenkin ilmaisi kiinnostustaan osallistua testaukseen liittyvälle ohjauskerralle. Syyksi hän kertoi, että oli kovin ihastunut sen kertaisten koiran ulkonäköön ja olemukseen. Hän toi useasti esille sitä, että hän ei olisi osallistunut ohjauskerralle minkään muun koiran kanssa vaan hänen kiinnostuksensa johtui vain tästä kyseisestä koirasta. Nuoret saattoivat myös toivoa ohjauskertaa tietyn koiran kanssa, kokiessaan tämän koiran itselleen tärkeämmäksi kuin muut käytettävissä olevat koirat.

Koululla testaamani Noppaharjoite sai myös positiivista palautetta opettajalta ja oppilailta. Opettaja koki harjoitteen olevan hyvä ja helposti koulun arjessa hyödynnettävä. Opettaja kertoi myös kokeneensa koiran oikein hyvänä lisänä luokkatilassa. Hän koki koiran tuoneen luokkaan levollisuutta ja positiivista mielialaa jopa silloin, kun koira vain oleili paikoillaan luokkatilassa. Myös Ahonen (2013, 184 – 185) on todennut koulukoirien tukevan erityisluokalla opiskelevia nuoria monin eri tavoin. Koira tuki oppilaita etenkin tarkkaavaisuudessa ja emotionaalisissa tilanteissa. Koira motivoi oppilaita tulemaan kouluun ja lisäsi ilon hetkiä koulupäivään. Ahosen mukaan koirien tarjoamat mahdollisuudet koulun arkeen ja oppilaiden yksilölliseen tukemiseen ovat erinomaiset.

Jokainen suunnittelemani harjoite oli harjoitepakettiin sopiva joko täysin sellaisenaan tai hieman muokattuna. Muutamia pohdiskelimiäni harjoitteita jätin pois, jotta harjoitepaketin harjoitteiden koko pysyisi kahdessakymmenessä harjoitteessa. Karsimisen hoidin pohtimalla harjoitteiden monipuolisuutta ja vaikeusastetta suhteessa muuhun harjoitepakettiin. Jätin myös pois suunnittelemani ilman koiraan tehtäviä harjoitteita, koska mielestäni ne eivät olleet välttämättä kovin hyvin kohderyhmän ikätasolle sopivia harjoitteita.

Vaikka nuoren itsetunnon vahvistaminen on hyvin pitkä ja laaja prosessi, tulosten valossa voin kuitenkin olla sitä mieltä, että Tassutoimija-harjoitepaketin harjoitteilla oli vaikutusta nuoren mielialaan tuomalla onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta vaikutusta myös itsetuntoon. Harjoitteiden testaukseen osallistuvat nuoret pääsivät myös käsittelemään ja pohtimaan kokemiaan tunteita. Näissä tukena olleet tunnemittari ja väittämäkortit osoittautuivat hyväksi tueksi keskustelulle. Nuoret myös kokivat harjoitteiden testaukseen tarkoitetut ohjaukset mielekkäiksi, mikä on mielestäni hyvin tärkeä tieto harjoitepaketin käyttöä ajatellen.

Sain koottua harjoitepakettiin hyvin erilaisia harjoitteita, joissa jokaisessa on tavoitteet, jotka tukevat itsetunnon vahvistumista. Harjoitekorttien tavoitteet ovat myös hyvin erilaisia, joten ohjaajan on helppo miettiä ohjaamansa nuoren haasteita ja valita sitä kautta ohjaukseen parhaiten sopivat harjoitteet. Harjoitteiden

erilaisuuden ja monipuolisten tavoitteiden kautta harjoitepaketilla on monipuolinen hyödynnettävyys toimeksiantajan tarjoamassa ohjaustyössä. Asiasta oli samaa mieltä myös nuorisokodin ohjaaja, joka on suorittanut koira-avusteisen kuntoutus- ja kasvatustyön täydennyskoulutuksen. Hän koki harjoitepaketin harjoitteiden olevan sopivia toiminnan aloittamiseen ja helppoja aloittaa kokemattomampienkin koirien kanssa. Hän piti positiivisena sitä, kuinka helposti harjoitteita pystytään muokkaamaan vaativuustason ja ohjattavana olevan nuoren mukaan.

Mielestäni Tassutoimija-harjoitepaketti on monipuolinen ja toimiva paketti koira-avusteisen toiminnan aloittamiseen toimeksiantajanani toimineessa nuorisokodissa. Nuoret saivat itsetunnon vahvistamiseen vaikuttavia onnistumisen kokemuksia, joiden kautta myös heidän mielialansa nousi. Nuoret kokivat koiran kanssa toimimisen mielekkäänä ja olivat innokkaita osallistumaan ohjaukseen. Koirista pidettiin sekä osa nuorista loi vuorovaikutussuhteen koiraan ja koki koiran olevan itselleen hyvin tärkeä. Tätä toki edesauttoi koiran vierailu nuorisokodissa harjoitteiden testauskertojen ulkopuolellakin. Yhteistyösuhde koiran kanssa nousi nuorten puheissa hyvin tärkeäksi osaksi ohjauksetojoja. Nuorille vaikutti olevan tärkeää kokea yhteyttä koiraan ja toimia koiran kanssa yhteistyössä. Koira ja harjoitteet, joita nuoret koiran kanssa tekivät, toivat nuorten elämään uusia onnistumisen mahdollisuuksia ja kokemuksia. Heille syntyi myös mahdollisuus tuoda esiin tunteita ja ilmaista niitä. Nuorten haastatteluissa ja harjoitepaketin materiaaleilla antaman palautteen sekä heistä tekemieni havaintojen vuoksi voidaan arvioida harjoitepaketin harjoitteiden mahdollisesti tukeneen nuorten itsetuntoa. Tämän varjossa näkisin opinnäytetyön tavoitteen, nuorten itsetunnon vahvistamisen, toteutuneeksi.

## 10 Pohdinta

Itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Itsetunto on myös kykyä nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16.) Nämä itsetuntoa luonnehtivat lauseet olivat keskeinen ajatukseni Tassutoimija-harjoitepaketin kehittämisessä. Keskeistä on saada nuori edes askeleen eteenpäin itsensä hyväksymistä ja luottamista siihen, että hän on hyvä juuri tuollaisena. Kuinka saada nuori ymmärtämään esillä tuodut asiat, etenkin jos ihmiset ovat aiemmin elämässä tuottaneet pettymyksiä? Itselleni oli luontaista ottaa koira avuksi nuoren itsetunnon tukemiseen. Koira ei tuomitse, ei tuota pettymyksiä ja se kohtaa nuoren jokaisella kerralla iloisena siitä, että juuri se kyseinen nuori on sillä hetkellä paikalla. Nuori pääsee muodostamaan vuorovaikutussuhdetta koiran kanssa omilla ehdoillaan ja kokemaan onnistumisen kokemuksia yhteistyössä koiran kanssa. Koira näkee nuoren arvokkaana ja tärkeänä ihmisenä ja toivottavasti joku päivä nuori alkaa nähdä itsensä koiran silmin, arvokkaana ja tärkeänä.

Uskon, että monet nuoret hyötyvät koiran kanssa työskentelystä harjoitepaketin tyyppisellä toimintamallilla. Itsetunnon osa-alueista tämän tyyppisellä työskentelyllä voidaan tukea erityisesti suoritusitsetuntoa. Suoritusitsetunnon vahvistamisessa ihminen luottamus omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä vahvistuu. Suoritusitsetunto on keskeinen itsetunnon alue. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26.) Koiran kanssa työskentely on omiaan vahvistamaan suoritusitsetuntoa, sillä koiran toimiessa nuoren käskyjen mukaan nuorelle tulee positiivista palautetta omasta toiminnastaan. Tassutoimija-harjoitepaketin toimintamallin mukaan tämä positiivinen palaute tulee koiralta tottelemisen kautta ja ohjaajalta sanallisen positiivisen palautteen muodossa. Nuori saa palautetta pitkin ohjauskertaa, mikä vahvistaa hänen uskoaan omaan osaamiseensa ja tukee kokonaisvaltaista itsetunnon vahvistumista.

Opinnäytetyötä aloittaessani minulla oli vahva visio siitä, mitä aikoisin tehdä. Jouduin kuitenkin välillä taipumaan visioistani toiseen suuntaan ja pohtimaan tekemisiäni. Minun oli ymmärrettävä, että vaikka tein opinnäytetyötäni yksin, silti minun oli otettava aikatauluissani ja toiminnassani huomioon myös testauksessa mukana olleet nuoret ja koirat. Koska halusin testata harjoitepakettia mahdollisimman monipuolisesti, en voinut käyttää pelkästään omia koiriani. Onneksi toimeksiantajani kautta minulle järjestyi testaukseen myös kaksi koira omieni lisäksi.

Opinnäytetyöni on hyvin ajankohtainen, sillä Green Care ja eläinavusteisuus ovat olleet viime vuosina vahvasti nousevia trendejä. Alalle on noussut monenlaisia yrityksiä ja jo olemassa olleet yritykset ovat heränneet muuttamaan toimintaansa Green Care -toiminnan suuntaan. Eläinavusteisuus näkyy jo monissa ohjauspalveluissa, ja alalle on kehitelty monia täydennyskoulutuksia. Myös Kela on herännyt asian suhteen ja on teettänyt palveluntarjoajilleen kyselyn eläinavusteiseen terapiaan liittyen. Näyttäisi, että ainakaan tällä hetkellä eläinavusteisen toiminnan käyttö ei ole ainakaan hiipumassa.

Toivon, että opinnäytetyöni on osaltaan tuomassa koira-avusteista toimintaa ja sen hyötyjä näkyvämmäksi. Koira-avusteinen toiminta vaatii vielä paljon näkyvyyttä, jotta mielikuva toiminnasta pelkkänä koiran silittelynä saadaan kaikkomaan, tai ainakin saataisiin näkyvyyttä koiran silittämisen tavoitteille ja sen tuomille mahdollisuuksille asiakastyössä. Tämän kaiken mahdollistamiseen tarvitaan asiaan uskovia ihmisiä ja standardoituja käytäntöjä. Mahdollisuudet koira-avusteisen toiminnan käyttämiseen ovat kuitenkin olemassa, joten toimijoiden yhteistyöllä ja toiminnan esille tuomisella voitaisiin päästä pitkälle eteenpäin.



## 10.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessi sisältää aina monia luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavia asioita. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkijaa noudattamaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä (Vilkkä 2015, 42). Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt noudattamaan hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisia tapoja luotettavuuden takaamiseksi sekä toimimaan eettisesti kaikkia osapuolia kohtaan, jotka liittyvät jollain tavalla opinnäytetyöhöni.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Tällöin luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 2014, 211.) Olen opinnäytetyön ainoa tekijä, jolloin paineet luotettavuudesta ja luotettavuuden arvioinnista kohdistuvat yksin minuun. Olen pyrkinyt reflektimaan toimintaani ja koko opinnäytetyöprosessia mahdollisimman paljon. Olen kokenut hyödylliseksi tutkimukseen liittyvän kirjallisuuden ja jo valmistuneet opinnäytetyöt, joka on auttanut minua pohtimaan toimintaani eri näkökulmista.

Tutkimuseettiset normit eivät sido tutkijaa laillisesti, mutta ne kuitenkin velvoittavat tutkijaa ammatillisesti. Normeilla ohjataan tutkimuksen tekoa ja ilmaistaan niitä arvoja, joihin tutkijan toivotaan ja uskotaan sitoutuvan. Aineiston hankinnassa painottuvat ihmisarvon suojelua koskevat normit. Nämä normit ilmenevät pyrkimyksenä turvata tutkimuksessa mukana olevien ihmismääräämisoikeus, vahingoittumattomuus ja yksityisyys. (Kuula 2006, 58, 60.) Opinnäytetyössäni mukana olleet nuoret olivat kaikki mukana vapaaehtoisuuteen perustuen. Heillä oli oikeus valita, halusivatko osallistua harjoitteiden testaamiseen ja halusivatko he osallistua uudestaan ensimmäisen kerran jälkeen. Harjoitteiden testaamisesta kerrottiin myös alaikäisten nuorten vanhemmille ja nuoren lisäksi myös he allekirjoittivat suostumuksen nuoren osallistumisesta harjoitteiden testaamiseen.

Ammattihenkilö kunnioittaa asiakastaan ja noudattaa vaitiolovelvollisuuttaan työskentelysuhteessa ja sen jälkeen (Kahilaniemi 2016, 27). Harjoitteiden tes-

taukseen liittyvillä ohjauskerroilla kerroin jokaiselle nuorelle tekeväni opinnäytetyötä, jota varten kirjoitan heistä ja heidän toiminnastaan muistiinpanoja. Toin kuitenkin esille, että tekemiäni muistiinpanoja ei näe kukaan muu, enkä kirjoita heistä missään vaiheessa nimellä tai edes sukupuolella. Korostin, että tiedot, jotka tulen nuoresta kirjoittamaan ovat heidän asiakassuhteensa toimeksiantajaani sekä raportointi heille ohjaamistani ohjauskerroista, joissa tulevat esille heidän haastattelunsa ja havainnointimateriaalini ohjauskerroista. Pysin kirjoittamaan nuorista mahdollisimman anonyymisti. Anonymiteetin vuoksi jätin kertomatta myös koirien tietoja, esimerkiksi koirien rotuja, jotta anonymiteetti säilyisi mahdollisimman pitkälle myös koirakon nähneiden työntekijöiden ja muiden asiakkaiden parissa.

Koiran tuominen asiakkaiden läheisyyteen on myös eettinen kysymys, joka pitää olla hyvin tiedotettu työyhteisön ja asiakkaiden kesken. Eläimen läsnäolosta työyhteisössä on tehtävä tarkat säännöt ja ohjeistukset, sillä vaaratilanteita syntyy helposti tietämättömyyden seurauksena (Kahilaniemi 2016, 31). Toimeksiantajani toimineessa nuorisokodissa oli käytössään sähköinen kalenteri, jonka kautta pystyin tiedottamaan koiran saapumisen paikalle. Pysin tekemään harjoitteiden testauskerroista koiralle mahdollisimman stressittömiä, jotta tilanne olisi mahdollisimman turvallinen jokaiselle osapuolelle. Ohjauskerroille osallistuneiden nuorten kanssa kävin tarkasti läpi koiran kanssa toimimiseen liittyvät ohjeistukset sekä kuinka koiraa kohdellaan ja käsitellään.

## **10.2 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Opinnäytetyön tekoprosessi on ollut ammatillisen kasvuni kannalta hyvin merkityksellinen. Yksin opinnäytetyötä tehdessä joutuu tekemään paljon itsenäistä reflektiota sekä luottamaan omiin visioihinsa ja päätelmiinsä. Itsenäistä työskentelyä koko prosessiin on sisällynyt paljon ja välillä mieleeni tuli kaipaus reflektiotoverista, joka tuntisi aiheen ja prosessin kulun samoin kuin itse tunsin. Kuitenkin olen tyytyväinen valintaani ja koen kehittyneeni ammatillisesti todella paljon opinnäytetyöprosessin johdosta.

Ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu mielestäni vahvasti itseensä luottaminen. Prosessin aikana kyseenalaistin monesti omaa osaamistani ja pohdin, että olenko pätevä tekemään tiettyjä johtopäätöksiä. Etenkin harjoituskortteja tehdessäni pohdin, olenko tarpeeksi pätevä kehittämään kortit, joissa on hyvin yksityiskohtaiset ohjeet ja tavoitteet. Tämä oli itselleni iso asia ja mielestäni se liittyi myös osittain opinnäytetyöni eettiseen puoleen. Päätin luottaa testausvaiheessa tekemiini havaintoihin ja kokemuksiin kunkin harjoitteen toimivuudesta.

Koko prosessin ajan minua vei eteenpäin intohimo opinnäytetyöni aiheeseen. Koirat ovat olleet minulle rakas harrastus jo parin vuosikymmenen ajan ja koirien yhdistäminen sosiaalialan työhön on ollut pitkäaikainen haaveeni. Kiinnostukseni opinnäytetyötä kohtaan ei laantunut missään vaiheessa ja jaksoin innostua aiheesta joka päivä uudestaan. Oli todella mielenkiintoista luoda harjoitepakettia ja testata sitä useiden koirakoiden kanssa. Mielenkiinto aihetta kohtaan syveni entisestään ja palo kehittyä ammattilaiseksi koira-avusteisen toiminnan saralla kasvoi entisestään ohjaustaitojen kehittymisen myötä.

Opinnäytetyöprosessini oli hyvin monipuolinen ja piti sisällään monia ulottuvuuksia aina prosessihallinnasta tuotteen kehittämiseen ja ohjaustuokioihin. Nuorten ja koirien yhteistyö sekä nuorten kokemukset vahvistivat ajatustani koira-avusteisen toiminnan hyödyistä kuin myös siitä, mitä kohden haluan pyrkiä ammatillisesti. Opin myös luottamaan itseeni ja omaan visiooni. Ammatillinen identiteettini ohjaajana on vahvistunut. Sain kokemuksen työyhteisön tuesta toimeksiantajani ja siellä työskentelevien henkilöiden kautta. Prosessi on ollut kokemuksena hyvä ja uskon, että saan tästä kokemuksesta paljon mukaani siirtyessäni kokonaan työelämään.

### **10.3 Jatkotutkimus ja -kehittämisideat**

Jatkotutkimus- ja kehittämisideoita koira-avusteisen toiminnan hyödynnettävyydestä nousi mieleeni jo opinnäytetyön alkuvaiheessa. Koska uskon koiran monipuoliseen hyödynnettävyyteen sosiaalialalla, pohtimani ideat ovat myös hyvin

monipuolisia. Koska opinnäytetyöni tulokset perustuvat ohjattuun toimintaan koiran kanssa, olisi mielenkiintoista lukea tutkimusta, kuinka pelkkä koiran läsnäolo yhteisössä tai laitoksessa on koettu ja mitä hyötyjä asiakkaat ovat kokeneet koiran läsnäolosta olevan. Koiran aktivoiva vaikutus olisi myös mielenkiintoinen tutkimuskohde. Olisiko nuorella esimerkiksi helpompi nousta sängystä ja lähteä liikkeelle, jos nuoren herätystilanteessa olisi ohjaajan lisäksi läsnä myös koira?

Koiran vaikutusta voisi tutkia myös työhyvinvoinnin näkökulmasta. Työuupumus on hyvin näkyvä ilmiö monilla sosiaalialan työpaikoilla, joten voisiko koira tuoda tukea ja jaksamista myös työntekijöille. Tutkimuskysymyksinä voisivat olla esimerkiksi tuoko koira jotain lisää työpaikalle työntekijöiden näkökulmasta tai kuinka työntekijät kokevat työyhteisössä mukana kulkevan koiran.

Eläinavusteinen ja etenkin koira-avusteinen toiminta on noussut viime vuosina hyvin keskeiseksi trendiksi sosiaali- ja terveysalalla. Suomessa toiminta on vielä monin paikoin organisoitumatonta ja etsimässä omaa paikkaansa (Kahilaniemi 2016, 21). Jotta toiminnalle saataisiin kriteeristö sekä pysyvä ja mielestäni sen ansaitsema status sote-kentällä, eläinavusteisen toiminnan eteenpäin vieminen tarvitsee paljon tutkimuksia ja konkreettista tietoa toiminnan hyödyistä.

## Lähteet

- Aaltonen, E. 2016. Koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina\\_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.2.2018.
- Aaltonen, S. & Heikkinen, A. 2013. Nuoret lastensuojelussa. Bardy, M. (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juves Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 197 – 208.
- Ahonen, L. 2013. Koirat kasvun ja kehityksen tukena koulussa. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 184 – 185.
- Alvari, A. & Ranta, H. 2011. Haukku parantaa haavat – Koira-avusteinen työskentely perhetyön menetelmänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36515/Ranta\\_Henni.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36515/Ranta_Henni.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.2.2018.
- Bardy, M. 2013. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Bardy, M. (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juves Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 48 – 78.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Green Care Finland ry. 2018a. Mitä on Green Care? Green Care Finland ry. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. 15.7.2018.
- Green Care Finland ry. 2018c. Eläin rauhoittaa ja aktivoi. Green Care Finland ry. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elain-rauhoittaa-lasnaololla/>. 15.7.2018.
- Green Care Finland ry. 2018b. Vaikuttavuus. Green Care Finland ry. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>. 15.7.2018.
- Haake, M., Pulkkinen, P. & Pellinen, K. 2016. Ammatillinen koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla. Harjoitukset ja apuvälineet käytännössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116314/Haake\\_Marika\\_Pulkkinen\\_Pirjo\\_Pellinen\\_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116314/Haake_Marika_Pulkkinen_Pirjo_Pellinen_Kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.2.2018.
- Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Kysely eläinavusteisesta terapiasta. Palveluntuottajille tehty kysely eläinavusteisesta kuntoutuksesta 15.12.2017 – 14.1.2018. Kela. [https://www.kela.fi/documents/10180/751941/el%C3%A4navusteinen\\_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785](https://www.kela.fi/documents/10180/751941/el%C3%A4navusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785). 20.7.2018.
- Heino, T. 2013. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Bardy, M. (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Tampere: Juves Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 84 – 107.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 5 – 9.

- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Viestipaino.
- Kallio, S. & Rintamaa, J. 2013. Koira mukana lastensuojelussa. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 228.
- Kauppinen, R. & Matkaniemi, M. 2013. Toverikoiratoimintaa lapsiperheille – Eläinavusteista toimintaa sosiaalipedagogisesti. Savonia-ammattikorkeakoulu. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58337/Kauppinen\\_Riitta\\_Matkaniemi\\_Mirva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58337/Kauppinen_Riitta_Matkaniemi_Mirva.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.2.2018.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2013. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 88 – 90.
- Koirapalvelu Vihmerä. 2018. Tokoagi. Koirapalvelu Vihmerä. <http://www.koirapalveluvihmera.fi/tokoagi>. 3.3.2018.
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2018. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kasvatus-ja-kuntoutustyo/>. 25.7.2018.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämän säätelykeinona. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 22 – 36.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Messi Oy. 2018. Olemme messissä. Messi Oy. <http://messioy.fi/palvelut/>. 4.7.2018.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nuortenlinkki.fi. 2018. A-Klinikkasäätiö. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>. 11.2.2018.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pietilä, N. 2017. Hallitsemattomasti nuori. Miksi 17 vuotta täyttäneitä nuoria si-joitetaan kodin ulkopuolelle? Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityön erikoistumiskoulutukseen kuuluva lisensiaatin-tutkimus. Lapsi- ja nuorisososiaalityön erikoisala. <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=812c53eb-336a-47b8-997a-b6adb476fe15>. 27.7.2018.
- Rally-tokoyhdistys ry. 2018. Mitä on rally-toko? Rally-tokoyhdistys ry. <http://www.rally-toko.fi/sivusto/rally-toko/>. 3.3.2018.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Sepponen, H. & Vilen, L. 2015. Koiran käyttö ihmisläheisessä työssä – ammattilaisen näkökulma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87169/Koira\\_ihmisläheisessa\\_tyossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87169/Koira_ihmisläheisessa_tyossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.2.2018.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.

- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 37 – 43.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Lastensuojelu. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/lastensuojelu>. 17.11.2018.
- Suomen Hoivakoira. 2018. Miksi koirat? Koira hoivaa. Suomen Hoivakoira. <http://www.hoivakoira.fi/koira-hoivaa/>. 25.7.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018a. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Suomen Mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>. 11.2.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018b. Tunnetaitojen perusteet. Suomen Mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. 29.7.2018.
- Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry. 2014. Nuorista Suomessa 2014. Tutkimuskooste. Helsinki: Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry.
- Suomi, A. & Juusola, M. & Anundi, E. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Tikkurilan Paino Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Mitä on lastensuojelu? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>. 11.2.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Lastensuojelun arvot ja periaatteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-arvot-ja-periaatteet>. 11.2.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018c. Lastensuojelun palvelujärjestelmä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma#otsikko2>. 22.10.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018d. Sijoitus avohuollon tukitoimena. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/sijoitus-avohuollon-tukitoimena>. 22.10.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018e. Jälkihuolto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/jalkihuolto>. 22.10.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018f. Lastensuojelun arvot ja periaatteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-arvot-ja-periaatteet>. 23.10.2018.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-Kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vähä-Aho, V. 2017. Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/193672/Koira-avusteinen%20tyoskentely%20lastenkodissa.pdf?sequence=2>. 27.7.2018.
- Yli-Viikari, A. & Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (toim.) Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House. 99 – 100.

## Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus  
Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä,  
joita toteutetaan ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <b>NOORISOOTI MESSI</b>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <b>JANI IHALAINEN, P. 0505372282 jani.ihalainen@messioy.fi</b>	
	Työn aihe <b>Kaira-avusteisen toiminnan harjoituspaketti nuoren itsetunnon vahvistamiseen</b>	
Tekijä	Nimi <b>Kukka Rytönen</b>	Opiskelijanumero
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite <b>kukka.rytonen@edu.karelia.fi</b>
	Suoritettava tutkinto <b>Josionomi (AMK)</b>	Ryhmittäminen <b>STJAK 16 B</b>
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) <b>Kinnunen Tommi &amp; Kauhainen Piia</b>	Tehtävänimike <b>1htori</b>
	Toimipaikka ja osoite <b>Karelia-ammattikorkeakoulu Tikkarinne, Tikkarinne 9, 80200 Joensuu</b>	
	Puhelin <b>0504068718 / 0504353142</b>	Sähköpostiosoite <b>Tommi.Kinnunen@karelia.fi/Piia.Kauhainen@karelia.fi</b>
Hanke	Opinnäytetyö liittyy seuraavaan Karelia-amk:n ulkopuolisen rahoituksen hankkeeseen (hankkeen nimi, hankenumero, rahoituslähde/-ohjelma):	
<b>Toimeksiantosopimuksen ehdot</b>		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyö toteutetaan Karelia-amk:n ulkoisella rahoituksella toteutettavan hankkeen yhteydessä. Tekijä ja Ohjaaja luovuttavat Toimeksiantajalle ja Karelia-amk:lle ulkoisella rahoituksella toteutettuihin aikaansaamiinsa tuloksiin sellaiset oikeudet, jotka Karelia-amk on sitoutunut pitämään itsellään tai luovuttamaan edelleen Karelia-amk:n solmimissa rahoitus- ja yhteistyösopimuksissa. Kyseiset tulosten omistus- ja immateriaali-oikeuksia koskevat sopimusehdot on toimitettu Tekijälle ja Ohjaajalle tiedoksi ja allekirjoittamalla tämän sopimuksen he hyväksyvät ne itseään sitoviksi. Ellei toisin sovita, ei kyseisten oikeuksien luovutuksesta makseta korvauksia. Mikäli edellä mainitut sopimusehdot eivät sitä nimenomaisesti estä, opinnäytetyön tekijälle jää kuitenkin aina rinnakkaiset käyttöoikeudet opinnäytetyöhön muutetuiksi.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai sen puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin kolmen vuoden ajan toimeksiannon päättymisestä lukien. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<b>Haapalahhti 16.4.2018</b>	
Tekijä	<b>Haapalahhti 16.4.2018</b>	
Karelia-amk	<b>Joensuu 25.4.2018</b>	



## Tutkimuslupa



## TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

(käytetään, kun tutkimusta/kyselyä tehdään Karelia-amk:n ulkopuoliselle taholle)

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

Opinnäytetyön aihe: Koira-arusteisen toiminnan harjoitepaketti  
nuoren itsetunnon vahvistamiseen

Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:

NUORISOKOTI MESSI, HAAPAKAHDENRAITTI 140 d, 81205  
Haapalahti

Tutkimuksen:

a) kohde/kohdejoukko: Neuorisokodin nuoretb) aineiston keruumenetelmä: Havainnointi, kohdejoukon kokemusten kirjaaminenc) aineiston keruun ajankohta: Toukokuu 2018

Opinnäytetyön tekijä/t:

Kukka Rytönen

Opinnäytetyön ohjaaja/t:

Tommi KinnunenPiia Kanhonen

Työelämäohjaaja:

Sirje Pekkala29.14.2018
  
JANI IHALAINEN
  
Kukka Rytönen
LIITTEET: - tutkimussuunnitelma  
- toimeksiantosopimus

## Haastattelurunko

### HAASTATTELURUNKO TASSUTOIMIJA-HARJOITEPAKETIN TESTAUKSIIN LIITTYVISSÄ OHJAUSKERROISSA

1. Aiempi koirakokemus
2. Mielialan määrittäminen ennen harjoitteita (tukena tunnemittari)
  - mielialaan vaikuttavat asiat
3. Mielialan määrittäminen harjoitteiden jälkeen (tukena tunnemittari)
  - mielialaan vaikuttavat asiat
  - mikä on muuttunut ennen harjoitteita toteutetusta mielialan määrittämisestä
4. Tuntemuksen ohjaushetkestä (tukena väittämäkortit)
  - miksi juuri nämä kortit
  - miltä koiran kanssa toimiminen tuntui (jos ei ole tullut jo aiemmin ilmi)
5. Nouseeko ohjauskerrasta esille jotain muuta?
6. Haluatko osallistua ohjaukseen toisenkin kerran?

## Havainnointirunko

### HAVAINNOINTISUUNNITELMA TASSUTOIMIJA-HARJOITEPAKETIN TESTAUKSIIN LIITTYVISSÄ OHJAUSKERROISSA

1. Nuoren toiminta harjoitteiden aikana
  - koiran ohjaaminen
  - oma toimintakyky
  - koiran palkitseminen ja kannustaminen
2. Nuoren ja koiran yhteistyö
  - kontakti
3. Harjoitteiden toimivuus
  - harjoitteen toteuttamiseen vaikuttavat mahdolliset haasteet

Suostumus toimintaan osallistumiseksi

## **SUOSTUMUS TASSUTOIMIJA-HARJOITEPAKETIN HARJOITTEIDEN TESTAAMISEEN**

Tassutoimija-harjoitepaketti on sosionomiopiskelija Kukka Rytkösen opinnäytetyönä kehittämä harjoitepaketti Nuorisokoti Messille. Harjoitepaketti pitää sisällään kaksikymmentä koira-avusteisesti toteutettavaa harjoitetta. Harjoitepaketti kehitetään tukemaan nuoren itsetuntoa ja tätä kautta harjoitteet tukevat myös nuoren kuntoutumista.

Harjoitepaketin kehittäminen tapahtuu harjoitteiden testauksella yhdessä nuoren ja koiran kanssa. Harjoitteiden testauskerroista tehdään muistiinpanoja, jotka tuhotaan opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Harjoitepaketin kehittäminen raportoidaan Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöraportoinnin ohjeita noudattaen. Nuoresta kirjoitetaan raportissa anonyymisti, joten nuorta ei voi tunnistaa tekstistä. Ainoa asia, joka nuoresta raportoidaan, on asiakassuhde Messiin. Nimiä, sukupuolta tai nuoren tarkkaa ikää ei tuoda esille opinnäytetyöraportissa. Opinnäytetyöraportti julkaistaan opinnäytetyön valmistuttua Theseuksessa, joka on palvelu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden julkaisemiseen.

Suostun ohjaukseen, jotka liittyvät Tassutoimija-harjoitepaketin harjoitteiden testaamiseen osana Kukka Rytkösen opinnäytetyötä,

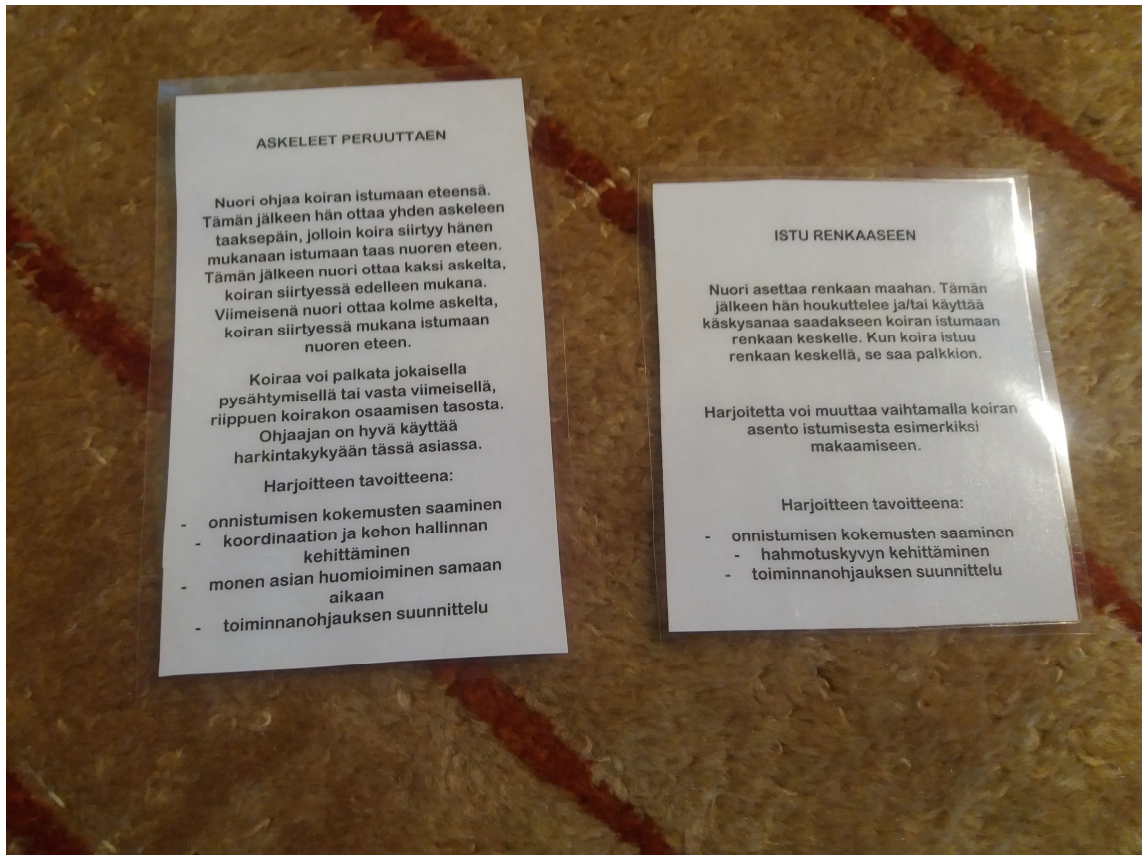
---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

## Harjoitekortit



## ASKELEET PERUUTTAEN

Nuori ohjaa koiran istumaan eteensä. Tämän jälkeen hän ottaa yhden askeleen taaksepäin, jolloin koira siirtyy hänen mukanaan istumaan taas nuoren eteen. Tämän jälkeen nuori ottaa kaksi askelta, koiran siirtyessä edelleen mukana. Viimeisenä nuori ottaa kolme askelta, koiran siirtyessä mukana istumaan nuoren eteen.

Koira voi palkata jokaisella pysähtymisellä tai vasta viimeisellä, riippuen koirakon osaamisen tasosta. Ohjaajan on hyvä käyttää harkintakykyään tässä asiassa.

Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- koordinaation ja kehon hallinnan kehittäminen
- monen asian huomioiminen samaan aikaan
- toiminnanohjauksen suunnittelu

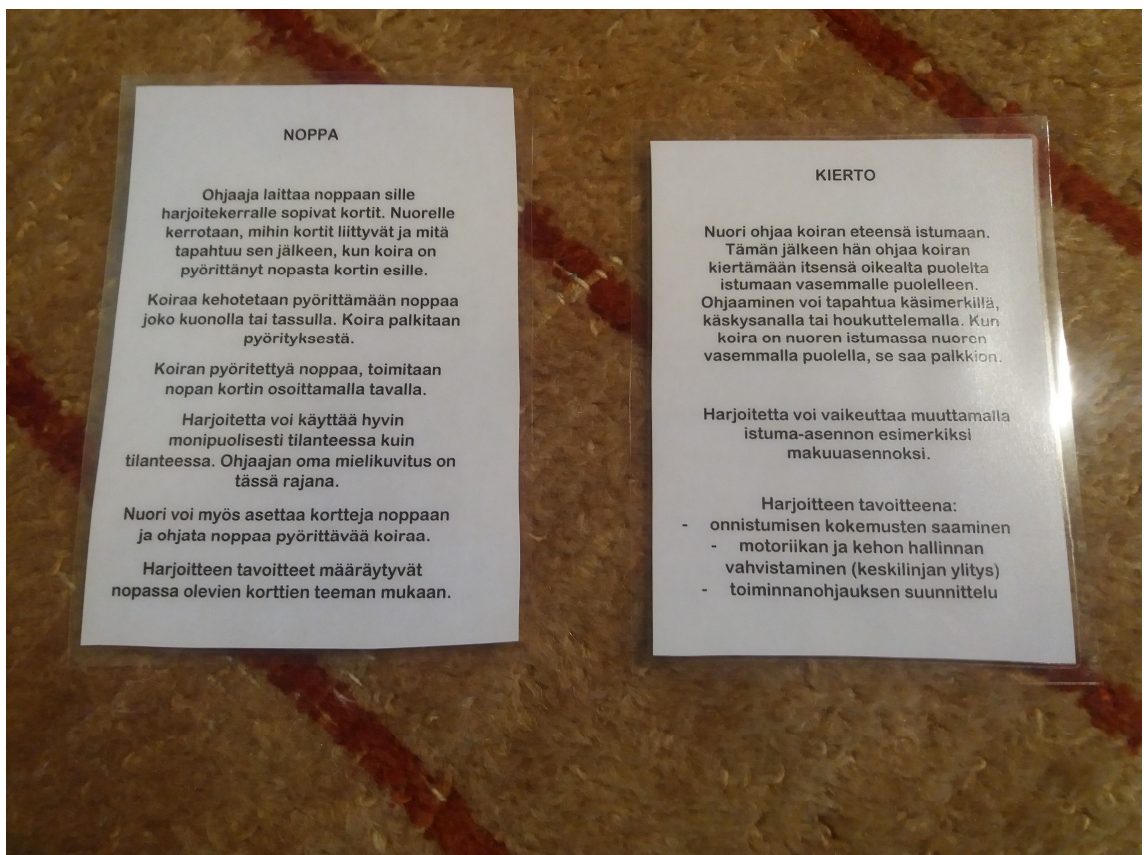
## ISTU RENKAASEEN

Nuori asettaa renkaan maahan. Tämän jälkeen hän houkuttelee ja/tai käyttää käskysanaa saadakseen koiran istumaan renkaan keskelle. Kun koira istuu renkaan keskellä, se saa palkkion.

Harjoitetta voi muuttaa vaihtamalla koiran asento istumisesta esimerkiksi makaamiseen.

Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- hahmotuskyvyn kehittäminen
- toiminnanohjauksen suunnittelu



## NOPPA

Ohjaaja laittaa noppan sille harjoitekerralle sopivat kortit. Nuorelle kerrotaan, mihin kortit liittyvät ja mitä tapahtuu sen jälkeen, kun koira on pyörittänyt nopasta kortin esille.

Koira kehoitetaan pyörittämään noppaa joko kuonolla tai tassulla. Koira palkitaan pyörittämisestä.

Koiran pyöritettyä noppaa, toimitaan nopan kortin osoittamalla tavalla.

Harjoitetta voi käyttää hyvin monipuolisesti tilanteessa kuin tilanteessa. Ohjaajan oma mielikuvitus on tässä rajana.

Nuori voi myös asettaa kortteja noppaan ja ohjata noppaa pyörittävää koiraa.

Harjoitteen tavoitteet määräytyvät nopassa olevien korttien teeman mukaan.

## KIERTO

Nuori ohjaa koiran eteensä istumaan.

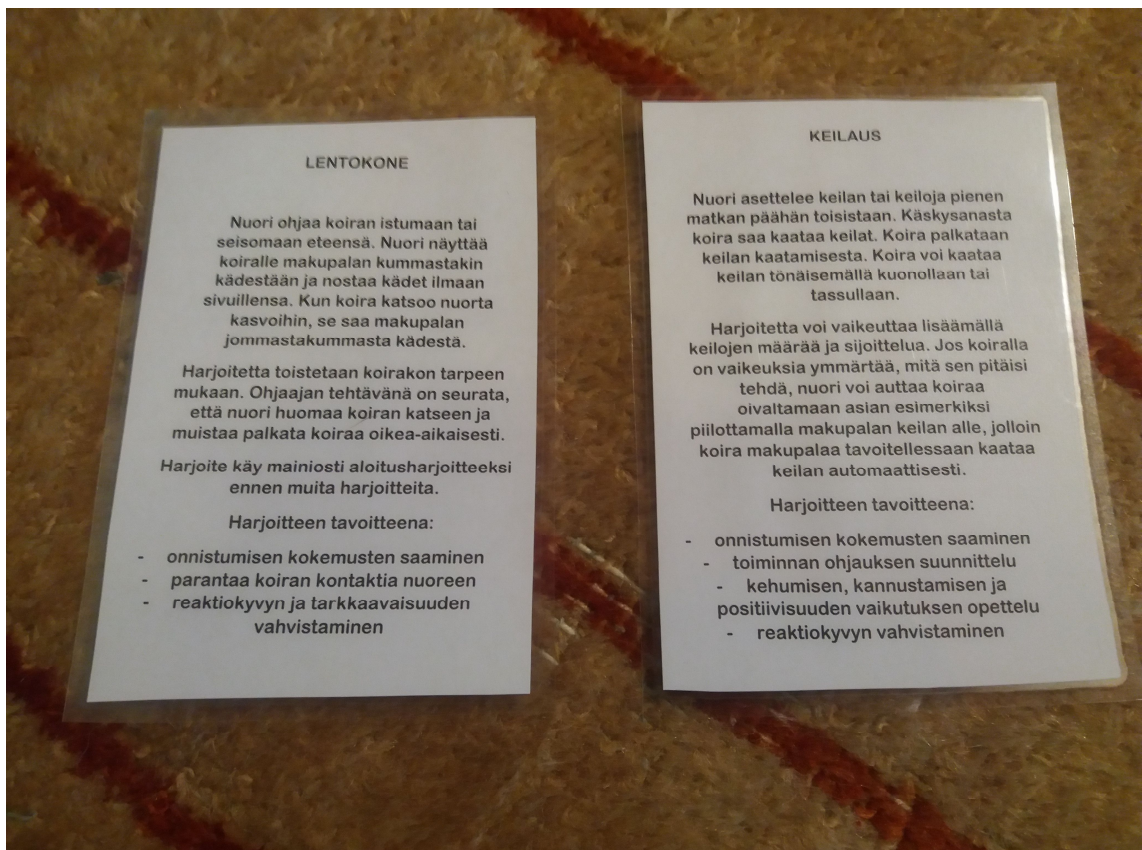
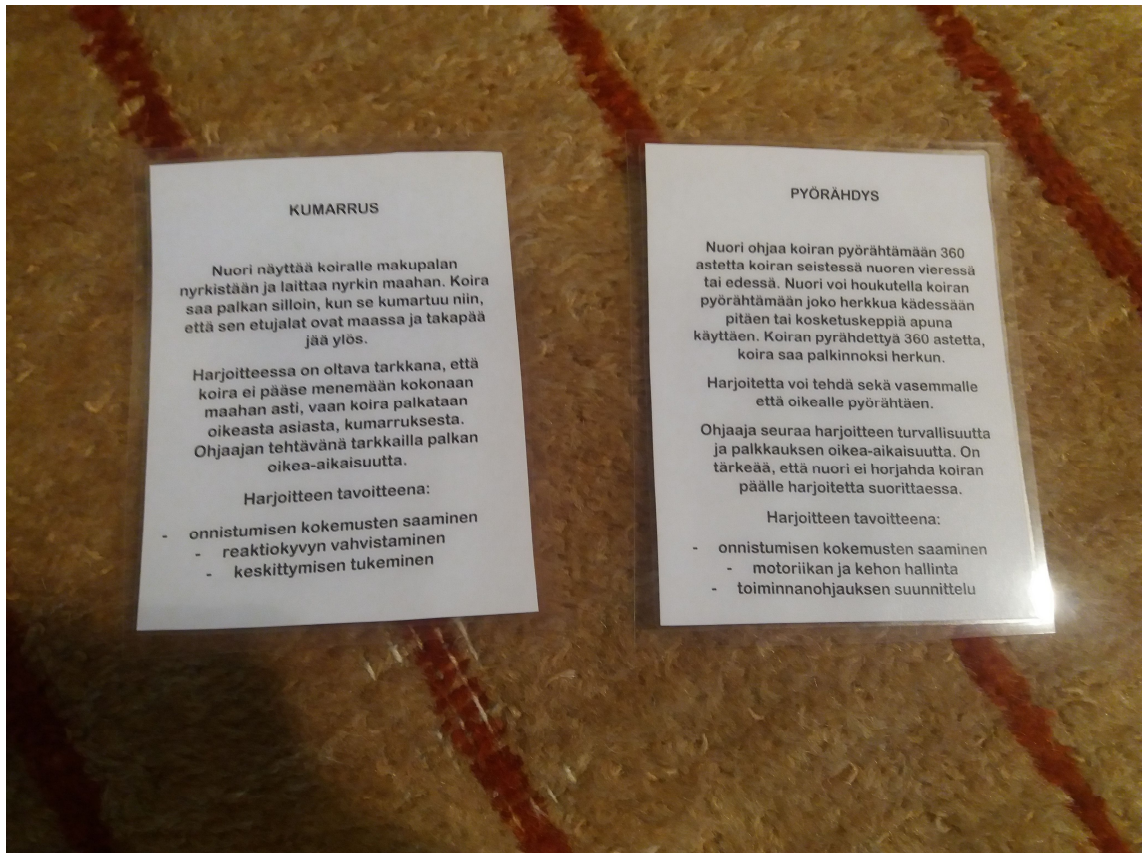
Tämän jälkeen hän ohjaa koiran kiertämään itsensä oikealta puolelta istumaan vasemmalle puolelleen. Ohjaaminen voi tapahtua käsimerkillä, käskysanalla tai houkuttelemalla. Kun koira on nuoren istumassa nuoren vasemmalla puolella, se saa palkkion.

Harjoitetta voi vaikeuttaa muuttamalla istuma-asennon esimerkiksi makuuasennoksi.

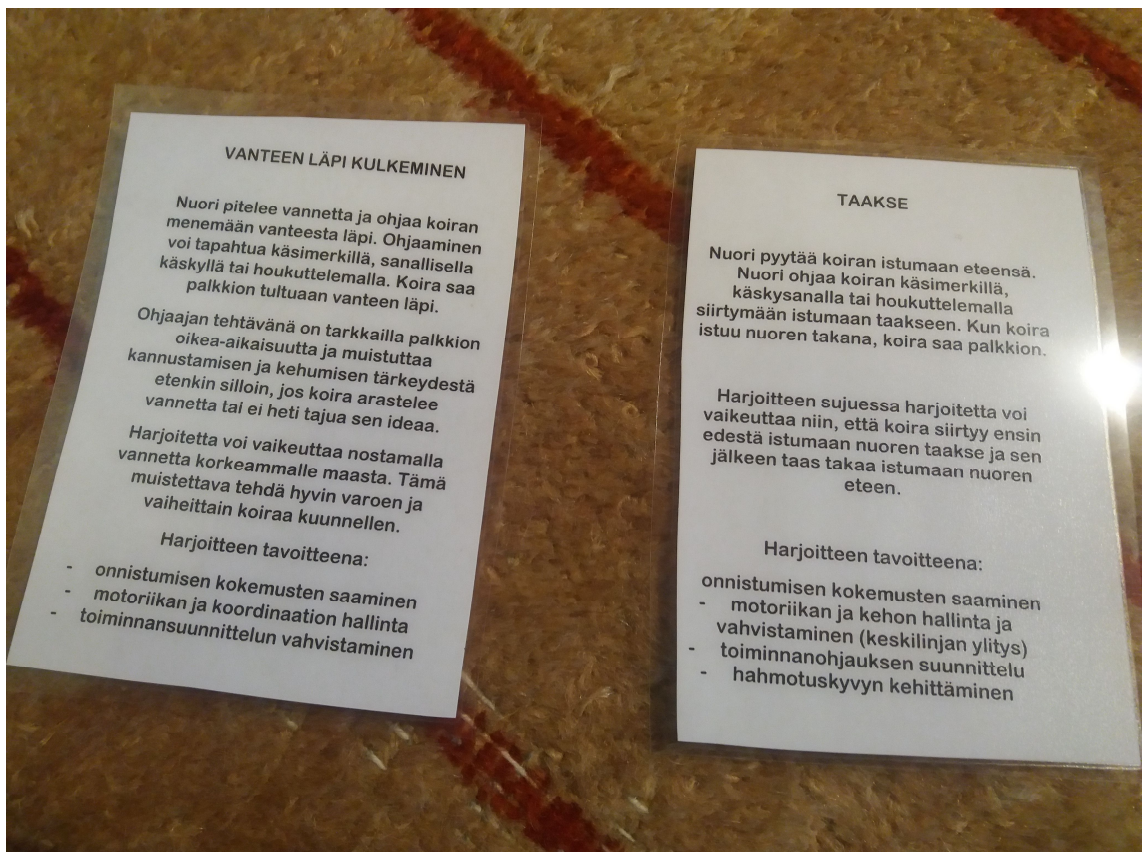
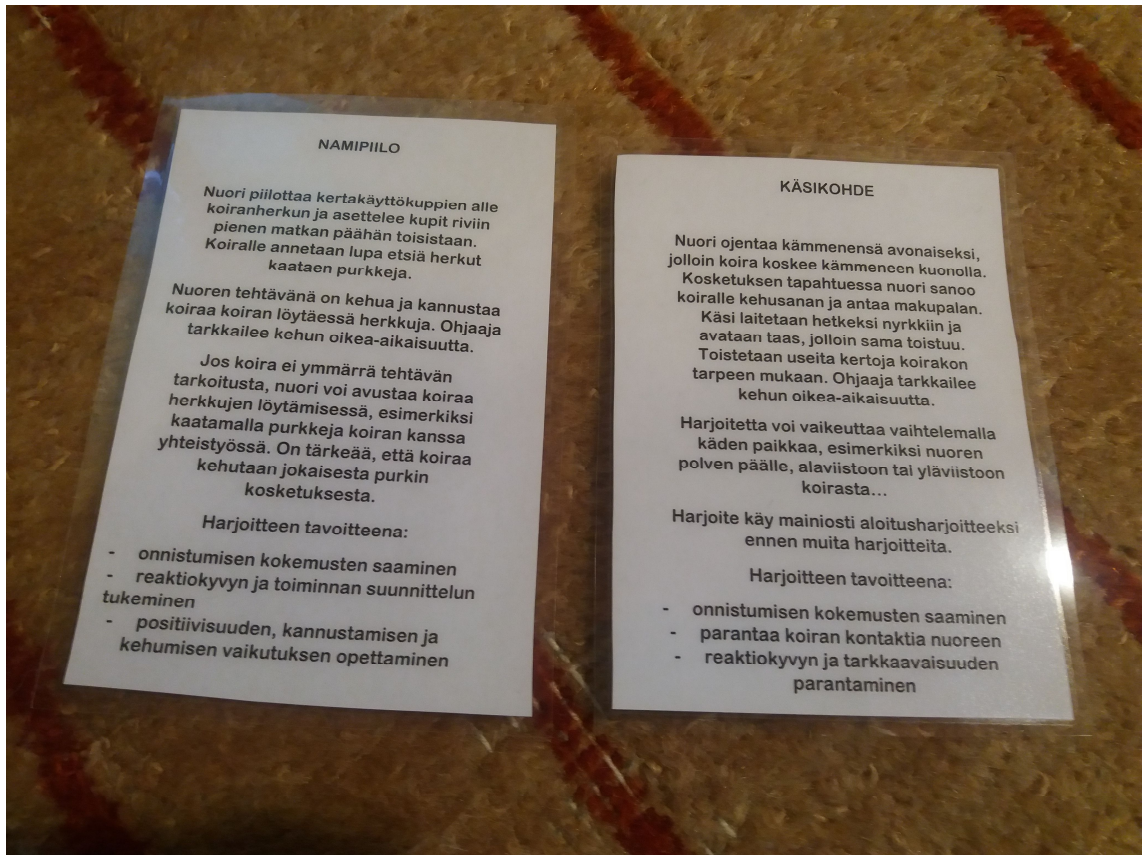
Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- motoriikan ja kehon hallinnan vahvistaminen (keskilinjan ylitys)
- toiminnanohjauksen suunnittelu

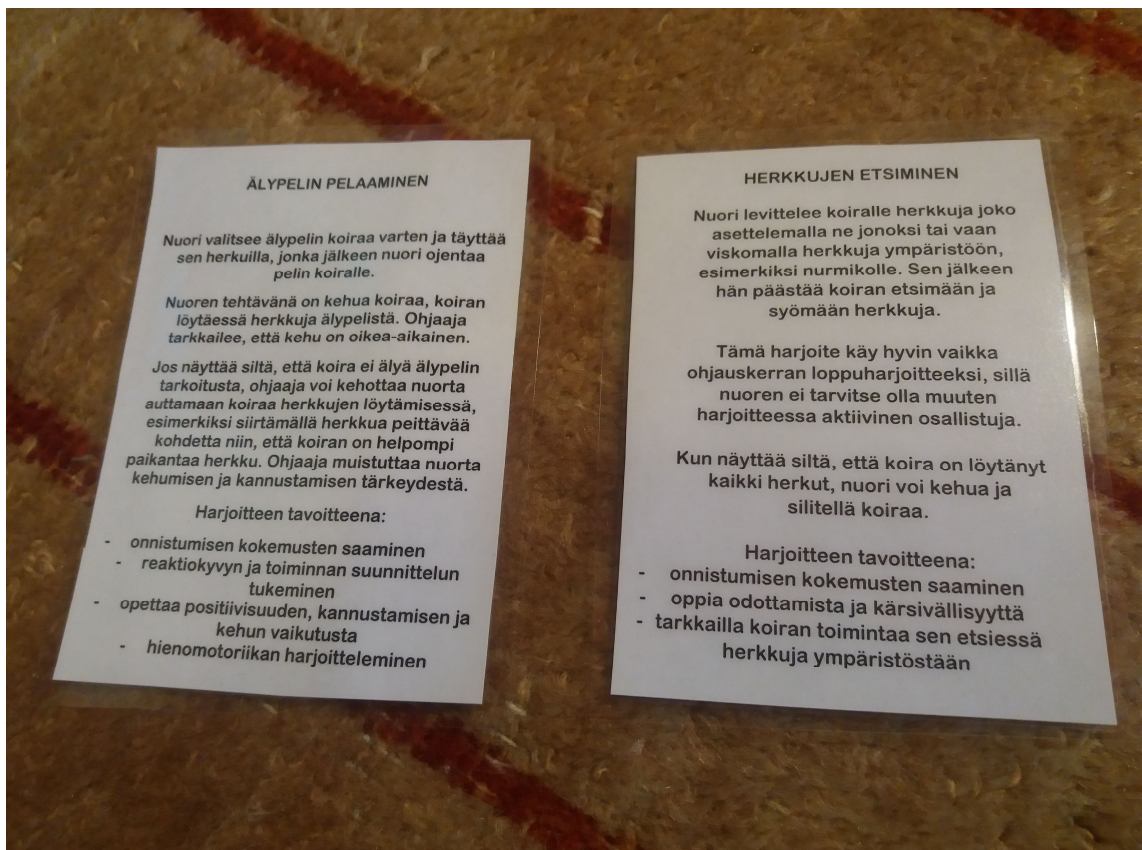
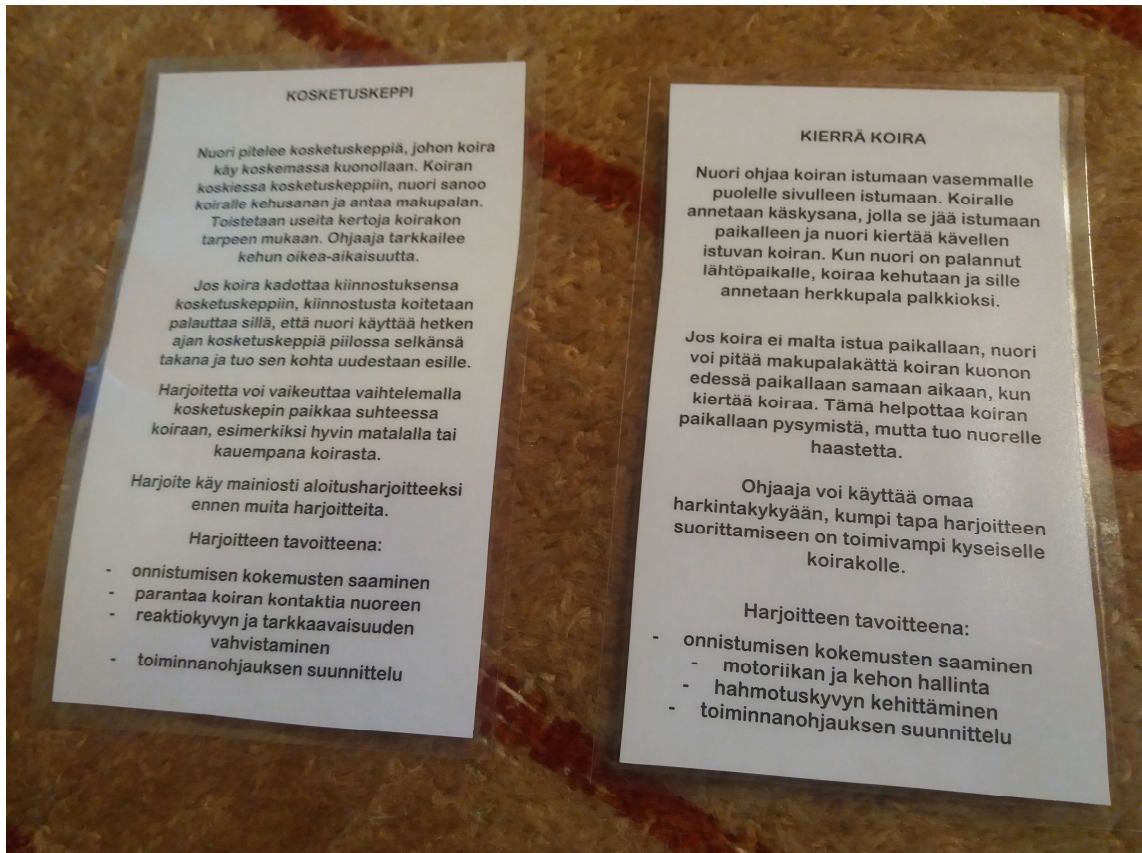
## Harjoitekortit



## Harjoitekortit

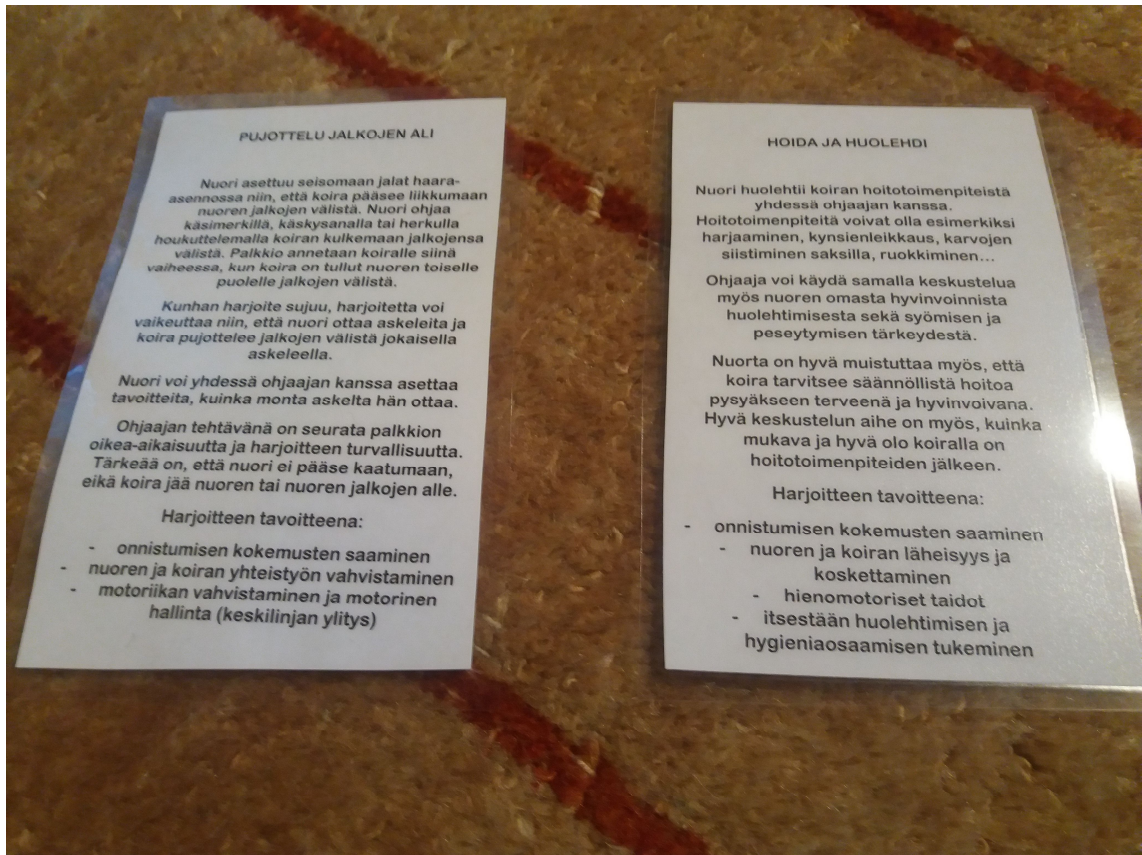


## Harjoitekortit





## Harjoitekortit



## PUJOTTELU JALKOJEN ALI

Nuori asettuu seisomaan jalat haara-asennossa niin, että koira pääsee liikkumaan nuoren jalkojen välistä. Nuori ohjaa käsimerkillä, käskysanalla tai herkulla houkuttelemalla koiran kulkemaan jalkojensa välistä. Palkio annetaan koiralle siinä vaiheessa, kun koira on tullut nuoren toiselle puolelle jalkojen välistä.

Kunhan harjoite sujuu, harjoitetta voi vaikeuttaa niin, että nuori ottaa askeleita ja koira pujottelee jalkojen välistä jokaisella askeleella.

Nuori voi yhdessä ohjaajan kanssa asettaa tavoitteita, kuinka monta askelta hän ottaa.

Ohjaajan tehtävänä on seurata palkkion oikea-aikaisuutta ja harjoitteen turvallisuutta. Tärkeää on, että nuori ei pääse kaatumaan, eikä koira jää nuoren tai nuoren jalkojen alle.

Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- nuoren ja koiran yhteistyön vahvistaminen
- motoriikan vahvistaminen ja motorinen hallinta (keskilinjan ylitys)

## HOIDA JA HUOLEHDI

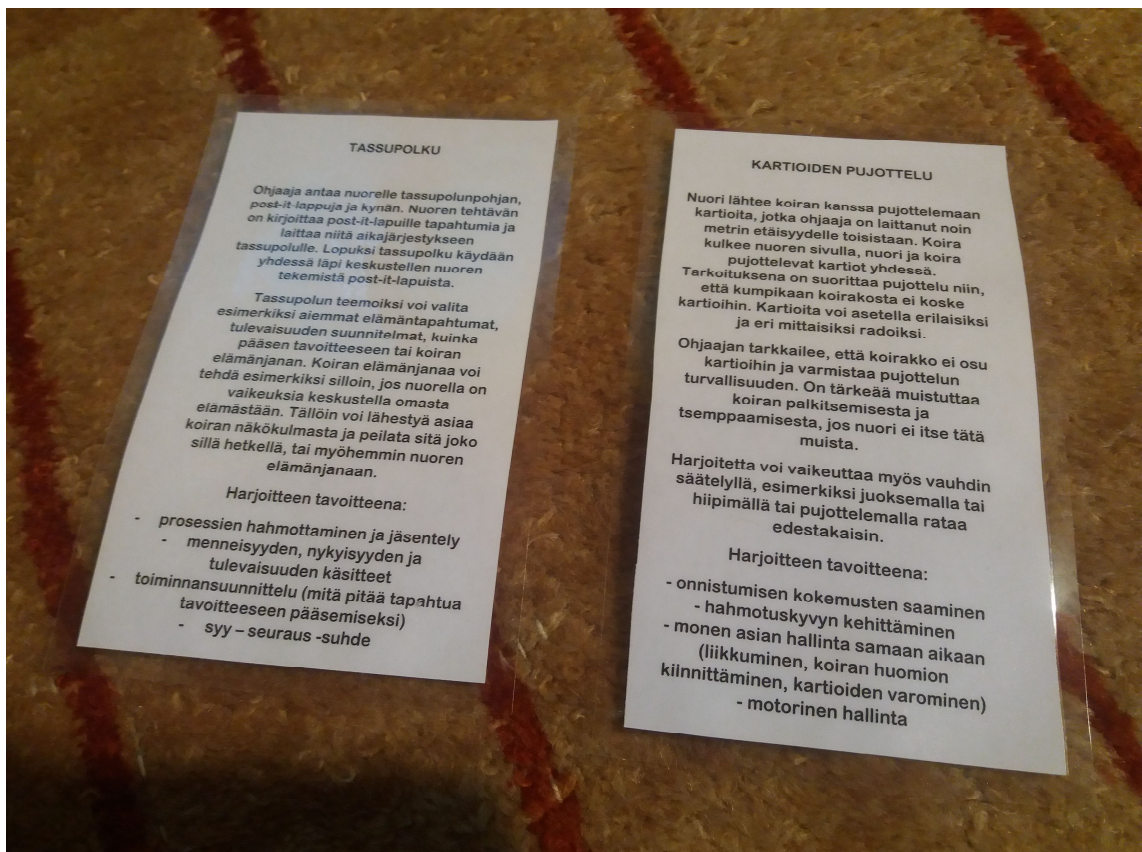
Nuori huolehtii koiran hoitotoimenpiteistä yhdessä ohjaajan kanssa. Hoitotoimenpiteitä voivat olla esimerkiksi harjaaminen, kynsienleikkaus, karvojen siistiminen saksilla, ruokkiminen...

Ohjaaja voi käydä samalla keskustelua myös nuoren omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta sekä syömisen ja peseytymisen tärkeydestä.

Nuorta on hyvä muistuttaa myös, että koira tarvitsee säännöllistä hoitoa pysyäkseen terveenä ja hyvinvoivana. Hyvä keskustelun aihe on myös, kuinka mukava ja hyvä olo koiralla on hoitotoimenpiteiden jälkeen.

Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- nuoren ja koiran läheisyys ja koskettaminen
- hienomotoriset taidot
- itsestään huolehtimisen ja hygieniaoosaamisen tukeminen



## TASSUPOLKU

Ohjaaja antaa nuorelle tassupolun pohjan, post-it-lappuja ja kynän. Nuoren tehtävänä on kirjoittaa post-it-lappuille tapahtumia ja laittaa niitä aikajärjestykseen tassupolulle. Lopuksi tassupolku käydään yhdessä läpi keskustellen nuoren tekemistä post-it-lappuista.

Tassupolun teemoiksi voi valita esimerkiksi aiemmat elämäntapahtumat, tulevaisuuden suunnitelmat, kuinka pääsen tavoitteeseen tai koiran elämänjanaan. Koiran elämänjanaan voi tehdä esimerkiksi silloin, jos nuorella on vaikeuksia keskustella omaa elämästään. Tällöin voi lähestyä asiaa koiran näkökulmasta ja peilata sitä joko sillä hetkellä, tai myöhemmin nuoren elämänjanaan.

Harjoitteen tavoitteena:

- prosessien hahmottaminen ja jäsentely
- menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden käsitteet
- toiminnansuunnittelu (mitä pitää tapahtua tavoitteeseen pääsemiseksi)
- syy - seuraus - suhde

## KARTIOIDEN PUJOTTELU

Nuori lähtee koiran kanssa pujottelemaan kartioita, jotka ohjaaja on laittanut noin metrin etäisyydelle toisistaan. Koira kulkee nuoren sivulla, nuori ja koira pujottelevat kartiot yhdessä. Tarkoituksena on suorittaa pujottelu niin, että kumpikaan koirakosta ei koske kartioihin. Kartioita voi asettaa erilaisiksi ja eri mittaisiksi radoiksi.

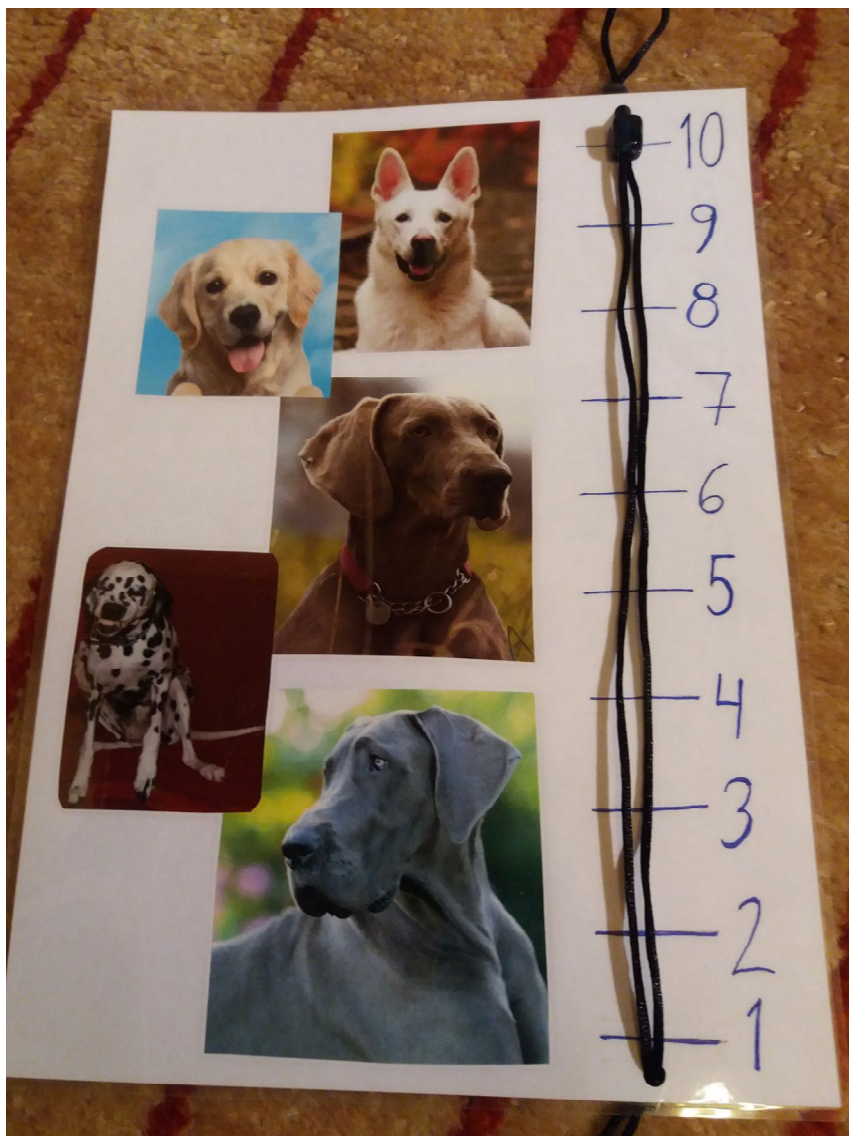
Ohjaajan tarkkailee, että koirakko ei osu kartioihin ja varmistaa pujottelun turvallisuuden. On tärkeää muistuttaa koiran palkitsemisesta ja tsemppaamisesta, jos nuori ei itse tätä muista.

Harjoitetta voi vaikeuttaa myös vauhdin säätelyllä, esimerkiksi juoksemalla tai hiipimällä tai pujottelemalla rataa edestakaisin.

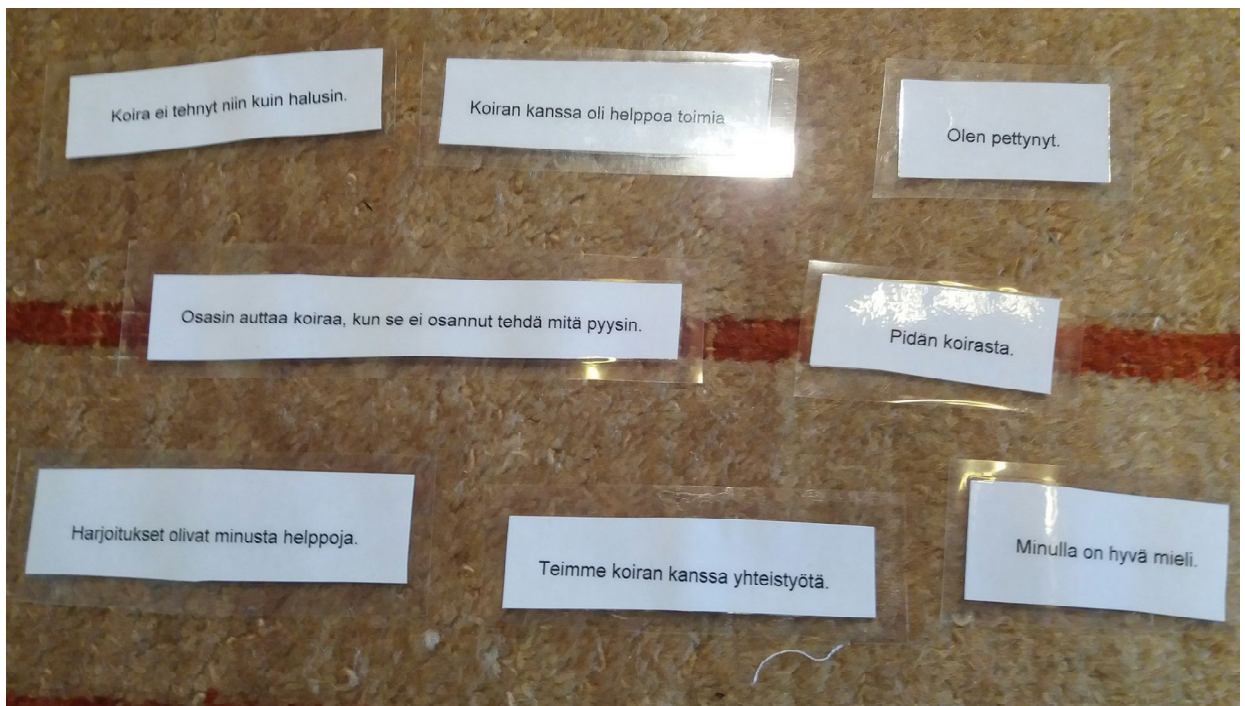
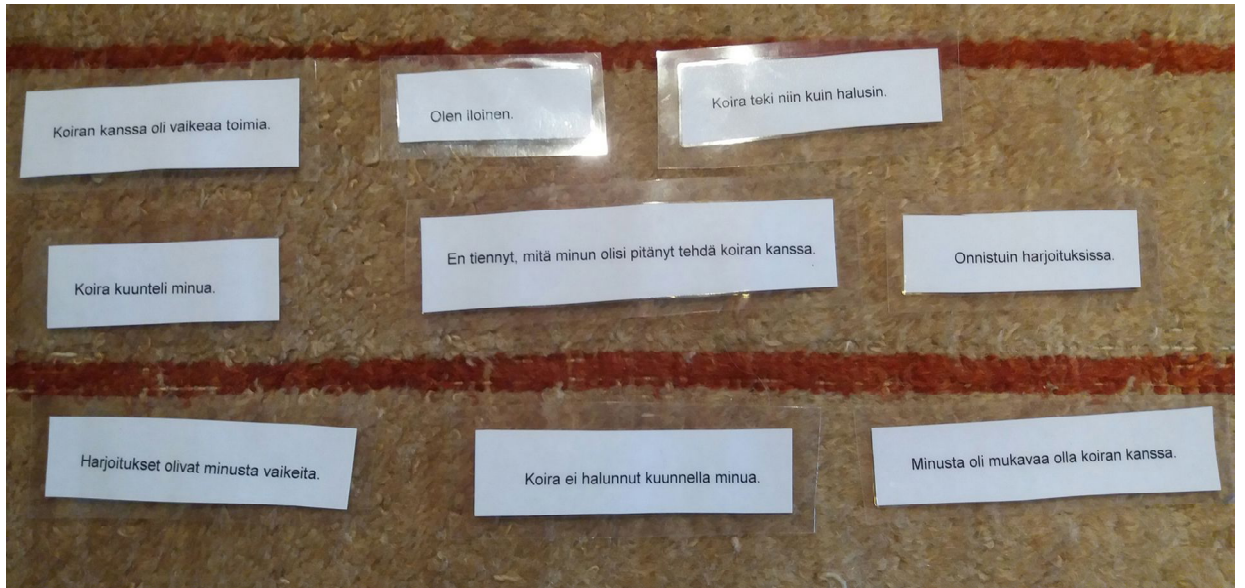
Harjoitteen tavoitteena:

- onnistumisen kokemusten saaminen
- hahmotuskyvyn kehittäminen
- monen asian hallinta samaan aikaan (liikkuminen, koiran huomion kiinnittäminen, kartioiden varominen)
- motorinen hallinta

## Tunnemittari ja väittämäkortit



## Tunnemittari ja väittämäkortit



Saatesanat

## SAATESANAT TASSUTOIMIJA-HARJOITEPAKETIN KÄYTTÄJÄLLE

Tämä koira-avusteisen toiminnan harjoitepaketti on kehitetty opinnäytetyönä Nuorisokoti Messin tarpeisiin touko- ja kesäkuussa 2018. Paketti sai nimekseen Tassutoimija, mikä symboloi toimintaa koiran kanssa ja kasvamista oman elämänsä toimijaksi koiran avulla.

Harjoitepaketti sisältää kaksikymmentä erilaista harjoitetta, joista yhdeksäntoista (19) on koiran kanssa toteutettavia ja yksi (1) on toteutettavissa ilman koiraa. Harjoitepaketin harjoitteiden kehittämisessä lähteinä on käytetty Eeva Kahilaniemen Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin -kirjaa sekä rally-toko- ja tokoagi-koiraharrastuslajeja.

Harjoitteet ovat hyvinkin erilaisia ja vaatimustasoltaan vaihtelevia. Harjoitepaketin ajatuksena on, että ohjaaja löytää jokaiselle nuorelle ja koiralle sopivat harjoitteet harjoitepaketista. Harjoitekorttien lisäksi harjoitepakettiin kuuluu myös tunnemittari ja väittämäkortit.

Tunnemittari on tarkoitettu arvioimaan toiminnan vaikutuksia nuoren mielialassa. Tämän vuoksi nuorta olisi hyvä pyytää määrittämään mielialansa ennen ja jälkeen ohjauksen.

Väittämäkortit on tarkoitettu arvioimaan nuoren ajatuksia ja tunteita ohjautuokiosta. Nuorta voi ohjauksen jälkeen pyytää valitsemaan esimerkiksi kolme siihen hetkeen sopivinta korttia. Nuoren valittua kortit, korteista keskustellaan ja nuorella on mahdollisuus kertoa, miksi valitsi juuri kyseiset kortit.

Harjoitekorteista löytyvät ohjeet harjoitteen toteuttamiseen sekä mahdollisesti erilaisia vinkkejä harjoitteen muokkaamiseksi joko helpompaan tai vaikeampaan suuntaan. Jos ohjaajalla on kyseisessä harjoitteessa erittäin tärkeä rooli esimerkiksi oikea-aikaisen palkkaamisen seuraamisessa, tämä on mainittu kortissa. Toki jokaisessa harjoitteessa oikea-aikainen palkkaaminen on tärkeää, kuten myös harjoitteen turvallisuus koirakon kummallekin osapuolelle.

Harjoitepaketin lähtöajatuksena on, että koiran kanssa toimiminen luo onnistumisen kokemuksia ja tällä tavoin vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja tunnetyöskentelyyn. Kaikki paketin harjoitteet tukevat näitä tavoitteita, mutta näiden lisäksi jokaisessa harjoitekortissa on mainittu myös muita tavoitteita, jotka ovat ominaisia juuri siinä harjoitteessa.

Näiden saatesanojen myötä, kehotan toteuttamaan rohkeasti koira-avusteista toimintaa paketin avulla!

Kukka Rytönen

## Taskunoppaan vaihdettavat kortit



Taskunoppaan vaihdettavat kortit



## Testatut harjoitteet ja nuorten valitsemat väittämäkortit

Ohjauskerta	Testatut harjoitteet	Valitut väittämäkortit
1.	Käsikohde Kierto Askeleet peruuttaen Taakse	Koiran kanssa oli helppo toimia. Koira kuunteli minua. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa.
2.	Vanteen läpi kulkeminen Pujottelu jalkojen ali Istu renkaaseen Taakse	Teimme koiran kanssa yhteistyötä. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa. Osasin auttaa koira, kun se ei osannut tehdä mitä pyysin.
3.	Kosketuskeppi Vanteen läpi kulkeminen Pyörähdys Älypelin pelaaminen	Onnistuin harjoituksissa. Minulla on hyvä mieli. Koira kuunteli minua.
4.	Kosketuskeppi Vanteen läpi kulkeminen Pujottelu jalkojen ali Älypelin pelaaminen	Minulla on hyvä mieli. Olen iloinen. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa.
5.	Namipiilo Kumarrus Kierrä koira Keilaus Älypelin pelaaminen Herkkujen etsiminen	Pidän koirasta. Teimme koiran kanssa yhteistyötä. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa
6.	Älypelin pelaaminen Lentokone Kartioiden pujottelu Kierto Keilaus	Teimme koiran kanssa yhteistyötä. Osasin auttaa koira, kun se ei osannut tehdä mitä pyysin. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa.

7.	Käsikohde Askeleet peruuttaen Kartioiden pujottelu Pyörähdys	Onnistuin harjoituksissa. Pidän koirasta. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa.
8.	Lentokone Kierrä koira Kierto Älypelin pelaaminen	Minulla on hyvä mieli. Pidän koirasta. Teimme koiran kanssa yhteistyötä.
9.	Käsikohde Istu renkaaseen Keilaus Namipiilo Älypelin pelaaminen Herkkujen etsiminen	Koiran kanssa oli helppo toimia. Minusta oli mukavaa olla koiran kanssa. Osasin auttaa koira, kun se ei osannut tehdä mitä pyysin.
10.	Kosketuskeppi Keilaus Kartioiden pujottelu Tassupolku Hoida ja huolehdi	Olen iloinen. Minulla on hyvä mieli. Teimme koiran kanssa yhteistyötä.