

Karelia Ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö 2022  
Sari Kainulainen



# Turvanmitan päässä-

Harjoitepankki itsetunnon tukemiseksi hevosavusteisella toiminnalla.



# Hyvinvointi ja itsetunto

Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin lisääminen. (Kananoja ym. 2017, 29).

- ▶ Ihmisen arjen tarpeet tulee tulla tyydytetyiksi.
- ▶ On tärkeää löytää välineitä tarpeiden tyydyttämiseksi.
- ▶ Toiminnan ja tekemisen merkitys hyvinvoinnin synnylle korostuvat. Keskeisessä asemassa ovat ihmisen toimintamahdollisuudet, kyvyt, osallistuminen ja osallistaminen.

(Niemelä 2016, 98)

Itsetunto on merkittävä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin selittäjä.

- ▶ Itsetunto määritellään itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi.
- ▶ ihminen kykenee näkemään oman elämänsä ainutkertaisuuden sekä ymmärtää olevansa tärkeä.
- ▶ Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa muista ihmisiä.
- ▶ Itsetunnon ja itsenäisyyden välillä on yhteys.
- ▶ Hyvän itsetunnon omaava kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia
- ▶ Hyvä itsetuntoa auttaa tulkitsemaan ympäristöä

(Keltikangas-Järvinen 1994, 13, 17.)



# Hevosavusteinen toiminta

- ▶ Luonto- ja eläinavusteisuus tuovat keinoja myönteisen identiteetin vahvistamiseen. (LUKE 2013, 5.)
- ▶ Eläimen hoitaminen ja sen osoittama kiintymys vahvistavat lapsen itsetuntoa ja antavat lapselle kokemuksen omasta myönteisestä ja rakentavasta merkityksestään muille elollisille olennoille. (Sinkkonen 2013, 40.)
- ▶ Ratsastusharrastus voi tarjota loistavan mahdollisuuden voittaa omia pelkoja ja ahdistuksia. (Sinkkonen 2013, 42.)
- ▶ Hevonen on herkkä, kontaktikykyinen, rehellinen ja palvelunhaluinen laumaeläin, joka ei jätä ketään kylmäksi. (Palola 2011, 360.)
- ▶ Hevonen heijastelee asiakkaan käytöstä ja antaa välitöntä palautetta. (Palola 2011, 362-366)
- ▶ Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävää toimintaa. (Hevostoiminta 2022)
- ▶ Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan peruselementit nousevat sosiaalipedagogian teoriasta: yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja dialogisuus. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen. (Hevostoiminta 2022)



# Harjoitepankki

- Itsetunnon peruskahdeksikon osat ovat näkemys omasta merkityksestä, käsitys omasta kehosta, oman reviirin rajat, käsitys ympäristön turvallisuudesta, mielikuva sukupuoliroolista, käsitys seksuaalisuudesta, käsitys aggressiosta ja mielikuva omasta elämänkaaresta. (Cacciatore ym. 2008, 148-149)
- Itsetuntoa tarkasteltaessa peruskahdeksikon myötä, kannattaa arvioida sen jokaista eri osaa yksi kerrallaan. Itsetunnon vahvuus ja heikkous vaikuttavat ihmisen sisällä olevaan persoonallisuuteen. Jos jokin perusosista on vajavainen, niin juuri sitä osaa voi ja pitää vahvistaa, samalla kohentuu ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus (Cacciatore ym. 2008, 148.)



# Näkemyks omasta merkityksestä.

Asiakkaan näkyväksi tekeminen, yhteisöllisyys, vastuun antaminen.

- Kohtaa asiakas iloisesti, kysy kuulumiset, muista kiittää! Ohjaa asiakas lempeästi mukaan yhteisöön, käy läpi tallin yhteiset säännöt. Säännöt on hyvä olla kaikkien nähtävissä esimerkiksi tallin ilmoitustaululla.
- Harjoitus: Anna asiakkaalle vastuuta. Tämä voi talliympäristössä tapahtua monella eri tavoin.

Opinnäytetyön toimintatuokiassa asiakas ohjattiin annostelevaan hevosten ruoka-annokset ruokakuppeihin. Tämä tehtiin valvotusti ja asiakkaalla oli käytössään hevosten yksilökohtaiset ruokintaohjeet ruokia annostellessaan.

Tärkeää! Kuuntele asiakasta, havainnoi hänen toimintaansa ja rohkaise. Anna vastuuta asiakkaan omien kykyjen ja osaamistason mukaisesti. Rohkaise asiakasta suoriutumaan tehtävästä itse, tarvittaessa ohjaa toimintaa asianmukaisesti.





# Käsitys omasta kehosta

Kehoitsetunto, kosketuksen merkitys.

- Hevonen viestii kehollaan ja reagoi asiakkaan kehonkieleen. Se nauttii rauhallisesta kosketuksesta sekä antaa ratsastajalleen sylin ja jalat. Hevonen on aito eikä se syrji.
- Harjoitus: Satuhetki. Tämä harjoitus vaatii rauhallisen ympäristön. Asiakas ottaa hyvän asennon hevosen selässä maaten ja rentoutuu kuuntelemaan ohjaajan hänelle lukemaa satua.

Toimintatuokiossa satuhetki tapahtui ratsastuksen jälkeen karsinassa. Hevosella oli pehmeä fleeceloimi päällään. Asiakas avustettiin hevosen selkään ja peiteltiin lämpimällä viltillä, koska toteutus tapahtui talvella. Satuna luettiin tarina kiittomaden synnystä.

- Harjoitus: Ruokien sekoittaminen paljaalla kädellä.

Tämä harjoitus tehtiin asiakkaan herkkyyden kirjon vuoksi. Havaittavissa oli, että asiakas ei halunnut riisua hanskoja hevosen kanssa työskennellessään. Asiakasta tietoisesti altistettiin epä mukavuusalueelle, minne hän meni lähes huomaamattaan ollessaan motivoitunut ruokkimaan ja hoitamaan hevosta.



# Oman reviirin rajat

## Tunnelelutyöskentely

- ▶ Lapsen reviiriä ovat hänen oma kehonsa, oma huoneensa sekä hänen tavaraansa kuten lelut, joiden koskemattomuutta tulee myös suojata. Lapsi ottaa usein itselleen yhden lelun rakkaimmakseen, ja se tuo hänelle turvallisuuden tunnetta. Tunnelelu on hänelle tärkeä itsetunnon kasvun työväline, ja kaikki hoiva mitä tunnelelu saa on myös hoivaa lapselle. (Cacciatore ym. 195-205.)
- ▶ Harjoitus: Lapsi ottaa tunnelelunsa mukaan tallille. Tunnelelulle osoitetaan huomiota myös ohjaajan puolesta. Lapsi sanoittaa tekemisensä lelulle sekä myös opastaa lelua toimimaan hevosten kanssa.

Asiakas toi itselleen tärkeän tunnelelun mukanaan opinnäytetyön toimintatuokioon. Hän sanoitti lelulle tekemisensä ja toimi hevostoiminnan asiantuntijana opastaessaan pehmolelua. Tunnelelutyöskentely jäi asiakkaan mieleen erityisenä kokemuksena. Ohjaaja otti työskentelyssä lelun huomioon tasavertaisena osallisena.



# Käsitys ympäristön turvallisuudesta

Jatkuvasta valppaustilasta pääseminen, oma aika, rentoutuminen.

- ▶ Aikuisen tehtävä on aina turvallisuuden tunteen palauttaminen. Lapsi, joka kokee olevansa turvassa, rohkenee olla haavoittuva ja aito. Pelon tunteen poistaminen silloin, kun pelko ei suojaa riskeiltä, vapauttaa lapsen elämään lapsuuttaan. (Cacciatore ym. 213-214.)
- ▶ Harjoitus: Rakenna ratsastuskentälle pujottelurata, jossa pitää suorittaa erilaisia tehtäviä joko ratsain tai hevosta taluttamalla.

Opinnäytetyön toimintatuokiota varten ratsastuskentälle rakennettiin pujottelurata, jossa pujoteltiin keilojen ympäri, kuljettiin maassa olevien puomien välistä ja pysäytettiin hevonen kahden keilan väliin. Harjoitus suoritettiin taluttamalla. Rata oli asiakkaasta aluksi pelottava, tämän vuoksi ohjaaja kulki ensin hänen rinnallaan palauttaen turvallisuuden tunnetta. Lopulta asiakas suoritti pujotteluradan itsenäisesti tehden useita toistoja.





# Käsitys ympäristön turvallisuudesta

- ▶ Harjoitus: Matka maailman ympäri. Asiakas istuu ensin oikein päin hevosen selässä, ohjaaja pitää hevosta tarvittaessa paikallaan. Tämän jälkeen asiakas nostaa jalkansa hevosen kaulan yli ja siirtyy istumaan poikittain hevosen selässä. Tämän jälkeen hän nostaa jalkansa hevosen takapäähän yli ja siirtyy istumaan selässä väärin päin. Tämän jälkeen hän siirtyy toiselle puolelle poikittaisistuntaan ja lopulta nostaa jalkansa kaulan yli ja istuu hevosen selässä taas oikein päin.
- ▶ Harjoitus: Hevosen selässä seisomaan nouseminen. Asiakasta kannustetaan menemään polvilleen hevosen selkään. Tämän jälkeen tarvittaessa tuettuna häntä kannustetaan nousemaan seisomaan hevosen selässä.

Toimintatuokiossa toteutettiin molemmat harjoitukset. Tämä onnistui asiakkaan tuntiessa olonsa ja ympäristönsä turvalliseksi. Hän luotti itseensä, ohjaajaan ja hevoseen.



# Mielikuva sukupuoliroolista ja käsitys seksuaalisuudesta

- ▶ Sukupuoliroolit opitaan lapsuudessa. Aikuisen esimerkki on tärkeä. Jos oma sukupuoli koetaan myönteisenä asiana, se vahvistaa myös itsetuntoa. Seksuaalikasvatuksessa ikätaso, selkeys ja arvot ovat kaiken lähtökohta. (Cacciatore ym. 222-231.)
- ▶ Harjoitus: Havainnoi hevoslaumaa. Huomaatko laumassa hevosten välisiä eroja? Hevoslaumassa monesti vanhin tamma on laumanjohtaja. Varsat oppivat laumakäyttäytymistä muilta, itseään vanhemmilta hevosilta ja leikkimällä ikätovereidensa kanssa. Orit ovat monesti omassa tarhassaan, niiden seurana saattaa olla ruunia, eli kastroituja oreja.

Toimintatuokioissa ei toteutettu lauman havainnoimista, vaikka se on harjoituksena hyvin käyttökelpoinen. Asiakkaan kanssa keskusteltiin eri rooleista tallilla. Tallilla käy kengittäjiä ja eläinlääkäreitä ym. hevosalan ammattilaisia, niin miehiä kuin naisia.



# Käsitys aggressiosta

Aggressio positiivisena voimavarana.

- ▶ Pettymyksestä selviytymisen taito on osa hyvää itsetuntoa ja aggression hallintaa. Pettymyksien sietokyky kasvaa, kun lapsi huomaa selviytyvänsä epäonnistumisista. Pettymysten tunteiden turvallinen purkaminen pienentää riskiä väkivaltaiseen käyttäytymiseen. (Cacciatore ym. 240, 242.)

Opinnäytetyön toimintatuokioissa kaikki ei aina onnistunut ensimmäisellä yrittämällä. Asiakkaan kanssa mietittiin yhdessä, kuinka haluttuun lopputulokseen voidaan päästä ja mitä voidaan tehdä toisin ensi kerralla.



# Mielikuva omasta elämäнкаaresta

- ▶ Tärkeä osa lapsen itsetunnon tukemista on rakentaa hänelle minä-tarinaa, jonkinlaista alkujuurta ja jatkumoa tulevaisuuteen. (Cacciatore ym. 251)
- ▶ Jokainen haluaa tietää juurensa, ja jokaisella tulee olla haaveita. Aikuisen tukemana lapsi uskaltaa asettaa tavoitteita. (Keltikangas-Järvinen, 264.)
- ▶ Harjoitus: Ota asiakkaasta valokuva hevosen kanssa. Tulosta kuva, ja työstä asiakkaan kanssa kollaasi. Nykyhetken kuva hevosen kanssa on keskellä. Rakenna elämäntarina kuvan ympärille esim. valokuvatyöskentelynä niin, että kollaasissa on oma osuus menneisyydelle. Tulevaisuuden ja haaveet voidaan leikata esimerkiksi lehtileikkeistä tai kirjoittaa lyhyenä runona tms.

Opinnäytetyössä minätarina rakennettiin valokuvan avulla, joka otettiin ensimmäisen toimintatuokion aikana. Kotona tehtäväksi työskentelyksi ohjeistettiin asiakasta ja hänen vanhempansa kollaasin tekemisessä.



# Lähteet:

- Cacciatore R., Korteniemi-Poikela E., Huovinen M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hevostoiminta 2022. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry.  
<https://www.hevostoiminta.net/seura/> 21.3.2022
- Kananoja A.Lähteinen M. Marjamäki P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Printon.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Luonnonvarakeskus 2013. Esite suomalaisen Green Care -toiminnan sisällöistä ja toimintamuodoista.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> 29.8.2021
- Niemelä P. 2016. Hyvinvoinnin edistäminen sosiaalityön eetoksena, teoksessa Vastavuoroinen sosiaalityö. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU
- Palola, L. 2011. Lastensuojelun asiakas ratsastusterapiassa. Teoksessa Ratsastusterapia. Toim. Mattila-Rautiainen, S. Juva: Bookwell Oy.
- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House.