



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MINTTU KETOLA

Hevosavusteinen kehotietoisuus- harjoitus lapsille

Opas hevosavusteiseen kehotietoisuusharjoitukseen lapsille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Ketola, Minttu: Hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus lapsille
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Marraskuu 2023
Sivumäärä: 32

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena oli kehittää toimintamalli hevosavusteiseen kehotietoisuusharjoitukseen varhaiskasvatusikäisille lapsille. Tavoitteenani oli tehdä opas, johon on kirjattu hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus. Valitsin aiheen oman mielenkiintoni pohjalta sekä tulevaisuuden suunnitelmieni takia. Opinnäytetyö on rajattu koskemaan varhaiskasvatusikäisiä lapsia, eli alle 7-vuotiaita.

Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää teoriaa varhaiskasvatuksesta, hevosavusteisuudesta ja kehotietoisuudesta. Suomessa lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, jossa hän saa tukea kehitykseensä ja kasvuunsa. Nyky-yhteiskunnassa on lisääntynyt tarve hyvillä tunnetaidoilla ja jotta voi oppia tunnetaitoja, tarvitsee olla tietoinen omasta kehostaan. Tunnetaitojen opettelu alkaa jo varhaiskasvatusikäisillä lapsilla, jonka takia myös kehotietoisuutta tulee alkaa harjoitella jo silloin. Hevosilla on terapeuttinen vaikutus ihmisiin ja hevosavusteisuutta käytetäänkin yhä enemmän sosiaali- ja terveysalalla kuntoutusmuotona.

Aloitin opinnäytetyöprosessini aiheen ideoimisella sekä työn suunnittelulla. Pohdimme yhdessä tilaajani kanssa minkälainen harjoitus olisi hänelle hyödyllinen ja myös minulle mielenkiintoinen työstää. Toteutusvaiheessa luin ja keräsin ensin teoriatietoa, jonka jälkeen lähdin suunnittelemaan tuotostani. Raportointia tein läpi prosessin, mutta viimeistelin sen päätösvaiheessa.

Toiminnallisena tuotoksena syntyi vihkonen tilaajalleni Tupsujalan Kasvutalille, johon on kirjattu hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus. Vihkonen on helppo käyttää ja sen voi tulostaa itselleen käyttöön myös muut alan ammattilaiset ja sitä tarvitsevat. Vihkonen ja harjoitus tulee myös hyödylliseksi tulevaisuudessa omaankin työhöni.

Avainsanat: varhaiskasvatus, hevosavusteisuus, kehotietoisuus

Abstract

Ketola, Minttu: Equine assisted body awareness exercise for children
Bachelor's thesis
Bachelor of social services
November 2023
Number of pages: 32

The topic of my thesis was to develop a body awareness exercise for equine assisted therapy for early childhood children. My goal was to create a guidebook with an equine assisted body awareness exercise. I chose this topic because of my own interest and my future plans. The thesis is limited to children of early childhood education age, i.e. under 7 years old.

The theoretical part of the thesis includes theory about early childhood education, equine assisted therapy and body awareness. In Finland, children have the right to early childhood education where they receive support for their development and growth. In today's society, there is an increasing need for good emotional skills and to learn emotional skills, one needs to be aware of one's own body. The learning of emotional skills begins with children in early childhood, which is why body awareness should also be practiced from that age. Horses have a therapeutic effect on people and equine assisted therapy is increasingly being used in the social and health sectors as a form of therapy.

I started my thesis process by brainstorming the topic and planning the work. We thought about the exercise together with my subscriber. What kind of exercise would be beneficial for them and interesting for me to work with. In the implementation phase I read and collected all the theory information. After that I started to plan and work with the exercise. I did the reporting throughout the process but finalized it in the closing phase.

The functional output was a booklet for my client, Tupsujalan Kasvutalli, in which a horse-assisted body awareness exercise was recorded. The booklet is easy to use and can be printed out for use also by other professionals in the field and those who need it. The booklet and exercise will also be useful in the future for my own work.

Keywords: early childhood education, equine assisted, body awareness

ALKUSANAT

Haluan kiittää opinnäytetyön yhteistyökumppania Tupsujalan Kasvutallia.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PROJEKTIN KONTEKSTI.....	7
2.1 Projektin tarpeet ja tavoitteet	7
2.2 Projektin toimintaympäristö	7
3 VARHAISKASVATUS	8
3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma	9
4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA	10
4.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	10
4.2 Hevosavusteisuuden vaikutus lapsiin	12
5 KEHOTIETOISUUS	12
5.1 Lasten kehotietoisuus.....	14
6 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	15
6.1 Projektin tehtävä.....	15
6.2 Suunnittelu	15
6.3 Toteutus	17
6.4 Opinnäytetyön päätös ja arviointi	18
6.5 Tuotos	19
7 POHDINTA	20
LÄHTEET.....	22
LIITE 1: HEVOSAVUSTEINEN KEHOTIETOISUUSHARJOITUS LAPSILLE – TOIMINTAMALLI	24

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus lapsille. Opinnäytetyössäni kehitän toimintamallin, jonka avulla voidaan tehdä hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus lasten kanssa. Harjoitus on suunniteltu erityisesti varhaiskasvatusikäisille lapsille (alle 7 v), mutta sen voi halutessaan myös tehdä vanhempien lasten kanssa. Toimintamalli on yksinkertainen käyttää ja sitä voi halutessaan muokata omiin tarpeisiin sopivammaksi.

Kehotietoisuus on erittäin tärkeä osa-alue tunnetaitoja harjoitellessa. Kehotietoisuutta ja tunnetaitoja tulee harjoitella lapsen kanssa jo pienestä pitäen, jolloin taidot ovat helpompi oppia ja sisäistää. Hevosavusteinen toiminta on erittäin hyödyllistä kehotietoisuuden harjoittelussa, koska hevosten läsnäolo auttaa monesti lapsia keskittymään paremmin ja hevoset toimivat muun muassa hyvänä kasvattajana ja yhteistyökumppanina. Opinnäytetyöni tavoitteena on mahdollistaa yksinkertaisen kehotietoisuusharjoituksen avulla lasten kehotietoisuuden ja tunnetaitojen harjoittelu hevosavusteisesti.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen, eli sen tuloksena syntyy fyysinen tuotos. Tässä opinnäytetyössäni tuotos on vihkosen muotoon tehty opas, jota hevosavusteista toimintaa tuottavan henkilön on helppo käyttää työssään. Projektini on tehty yhteistyössä Tupsujalan Kasvutallin kanssa, jonka käyttöön harjoitus on ensisijaisesti suunniteltu.

2 PROJEKTIN KONTEKSTI

2.1 Projektin tarpeet ja tavoitteet

Nyky-yhteiskunnassa on entistäkin suurempi tarve hyvillä tunnetaidoille. Tunnetaitojen opettelu tulee aloittaa jo lapsena, jotta taidoista tulee mahdollisimman pysyviä. Erityisesti lasten on joskus helpompi hahmottaa tunteitaan ja tuntemuksiaan kehollisten kokemusten kautta. Sen takia kehotietoisuusharjoituksen tekeminen auttaakin lasten tunnetaitojen harjoittelussa.

Tavoitteena on kehittää helposti käytettävä toimintamalli yhteistyökumppanil- leni, mutta myös hevosalan ammattilaisten ja/tai sosiaali- ja terveysalan am- mattilaisten käyttöön. Harjoituksen tekemiseen hevosavusteisesti tarvitsee oh- jaajalla olla erinomaiset hevosenkäsittelytaidot. Yleensä on hyvä olla taustalla jokin hevosalan ammatti, koska hevosten kanssa toimiessa tulee aina ottaa huomioon turvallisuus, niin asiakkaan kuin myös hevosen. Tavoite on tehdä toimintamalli vihon muotoon, joka on visuaalisesti ja rakenteellisesti selkeä.

Toimintamallin tavoite on tehdä kehotietoisuusharjoituksesta lapsille mahdolli- simman mielekäs. Harjoituksen tulee kuitenkin olla tarpeeksi haastava, jotta lapsi oppii sen kautta. Harjoituksen vaikeutta ja vaatimustasoa tulee muokata sen mukaan minkä ikäinen ja tasoinen lapsi on. Toimintamallin vihkoseen on kirjattu yksi tapa tehdä harjoitus, mutta jokainen ohjaaja voi tarvittaessa muo- kata sitä itselleen sopivaksi.

2.2 Projektin toimintaympäristö

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Tupsujalan Kasvutallin kanssa. Opin- näytetyön tekemisessä keskeisenä ympäristönä on talliympäristö. Asiakkaat tulevat tallille, jossa hevosavusteista toimintaa toteutetaan. Talliympäristö ja - yhteisö on hyväksyvä ja jokaiselle on oma paikkansa. Kaikki saavat olla omia itsejään, kun puuhataan hevosten kanssa. Hevoset arvostavat rehellisyyttä ja aitoutta, esimerkiksi ihmisen tunteiden piilottelu voi tehdä hevosesta

epävarman. Hevosavusteisessa toiminnassa yleensä hyödynnetään ratsastamista tai hevosen hoitamista, mutta joskus voidaan myös tehdä tallitöitä, jos asiakkaan kunto näin sallii tai tarvitsee.

Olen työskennellyt monia vuosia hevestallilla ja ohjannut lasten ponikerhoja, joten minulla on paljon omaa kokemusta hevosista ja niiden kanssa toimimisesta. Olen päässyt seuraamaan paria hevosavusteisessa toiminnassa mukana olevaa asiakasta, joten minulla on käsitystä myös millaista se toiminta voi olla.

3 VARHAISKASVATUS

Lapsella on oikeus osallistua varhaiskasvatukseen, mutta jokaisen lapsen huoltajat päättävät varhaiskasvatukseen osallistumisesta. Varhaiskasvatuksessa lapsi kehittyy ja oppii, sekä saa tarvitsemaansa tukea. Näillä on suuri merkitys myöhemmin lapsen koulumenestykseen ja elämänhallintaan. Suomessa varhaiskasvatusta toteutuu päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai erilaisissa kerhotoimissa. Suurin osa varhaiskasvatukseen osallistuvista lapsista on päiväkodeissa. Päiväkodeissa on usein lapset jaettu ryhmiin ja jokaisessa ryhmässä on koulutettu henkilökunta, sekä toimintaa varten suunnitellut tilat. (Karila, K. 2016)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ehkäistä syrjäytymistä, edistää lapsen tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, tukea huoltajia kasvatustyössä ja mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään tai opiskeluihin sekä tukea lapsen kasvua, oppimista ja kehitystä. Lapsen varhaiskasvatuksesta oppimat tiedot ja taidot auttavat lasta olemaan osallisena sekä aktiivisena toimijana yhteiskunnassa. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan lapsille eri tasoista tukea. Mikäli lapsella ilmenee tarve tukeen, hänelle voidaan myöntää yleinen, tehostettu tai erityinen tuki. Tuen tarpeeseen pyritään vastaamaan tarvittavilla tuen eri muodoilla, joita

ovat muun muassa pedagogiset, rakenteelliset ja hoidolliset tuen muodot. (Opetushallitus, 2023)

3.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallitus määrittelee varhaiskasvatussuunnitelman perusteet nojaten varhaiskasvatukseen. Perusteiden tarkoitus on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaisuutta, toteuttaa laissa määrättyjä tavoitteita sekä ohjata laadun kehittämistä. Perusteisiin sisältyy toteuttamisen keskeiset sisällöt, yhteistyö vanhempien tai huoltajien kanssa, lasten varhaiskasvatussuunnitelmien sisältö sekä monialainen yhteistyö. Jokaisella kunnalla, kuntayhtymällä tai yksityisellä palveluntuottajalla on valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta laadittu paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa otetaan huomioon pedagogiset painotukset sekä muut varhaiskasvatuksen tuottamisen kannalta tärkeät seikat. (Varhaiskasvatustuki, 2018)

Jokaiselle lapselle tehdään henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jolla turvataan oikeus suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen hoitoon, kasvatukseen ja opetukseen. Suunnitelman lähtökohtana pitää olla lapsen tarpeet ja etu. Lapsen henkilökohtaiset toiveet ja mielipiteet tulee selvittää ja ottaa huomioon suunnitelmaa tehdessä. Suunnitelmassa tulee huomioida sekä henkilöstön, että huoltajien näkemykset ja havainnot. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan laitetaan aina tavoitteet, mutta tavoitteita ei aseteta lapselle vaan henkilöstön pedagogiselle toiminnalle. Jokaiselle lapselle tehdään päiväkodin aloituksen yhteydessä varhaiskasvatussuunnitelma. Suunnitelma tarkistetaan ja päivitetään vähintään kerran vuodessa. (Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet, 2022)

4 HEVOSAVUSTEINEN TOIMINTA

Hevosavusteinen toiminta on pääkäsite, jolla tarkoitetaan hevosen monipuolista käyttöä sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Hevosta voidaan hyödyntää mm hyvinvointi-, liikunta-, sosiaali- ja kuntoutuspalveluissa. Yleisimmin hevosavusteista toimintaa hyödynnetään lastensuojelussa, perhekodeissa, ikäihmisten kanssa, toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä ennaltaehkäisevässä työssä ja avohuollon tukitoimissa. Hevonen toimii erinomaisena opettajana, yhteistyökumppanina sekä kasvattajana. Hevosella on vahva vaikutus ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin. Vuorovaikutus hevosen kanssa usein parantaa ihmisen itsetuntoa, tunnetaitoja ja mm elämänhallintaa. (Hippolis – hevosalan osaamiskeskus)

Hevosavusteisella toiminnalla pyritään lisäämään ihmisen hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisääminen edellyttää kunnioitusta toista ihmistä kohtaan. Ihminen tulee kohdata sellaisena kuin hän on ja miettiä mahdollisten tavoitteiden saavuttamista vasta, kun luottamus on saavutettu. Usein asiakkailta voi olla hankaluuksia kohdata uusi ihminen, jolloin hevonen tekee tilanteesta helpomman, kun ohjaaja tavataan siinä sivussa samalla kuin hevonenkin. Hevonen saa ihmisen kiinnostumaan ja kutsuu luokseen. Hevosen koskettaminen on luvallista ja sen lähelle saa mennä. Nämä yleensä auttavat myös ihmisten välisen luottamuksen saavuttamisessa. Hevonen kohtaa ihmisen juuri sellaisena kuin hän on sillä hetkellä. Asiakkaan silmissä ohjaaja saa usein myös eläimen piirteitä, joka nopeuttaa luottamuksen syntymistä. (Ikäheimo, K. 2019)

4.1 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla tarkoitetaan toimintatapaa, jolla voidaan tukea sosiaalista kasvua ja hyvinvointia sekä toteuttaa sosiaalista kuntoutusta. Toiminnan keskiössä on kokemuksellisuus, vuorovaikutus ja osallisuus. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla voidaan tukea esimerkiksi

lapsen kehotietoisuutta. Oman kehon kuuntelu ja ymmärtäminen omien tunteiden välittäjänä voi olla haastavaa. Tällöin hevosen antama aistivaste tukee lapsen kykyä hahmottaa kehossa tapahtuvia tuntemuksia. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys, 2023)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on syntynyt Suomeen 1990-luvun lopulla. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa kehitellessä perusajatuksena on ollut lasten ja nuorten sosiaalisen kasvatuksen ja kuntoutuksen tarpeeseen vastaaminen, mukaan lukien syrjäytymisen ehkäisy ja lievittäminen. Hevostoiminta (mm. ratsastus harrastuksena, tallitoiminta ja erityinen luontosuhde) on nähty hyväksi tavaksi kehittää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja, tunnistaa omia mahdollisuuksia ja rajoja sekä kokea osallisuutta johonkin. (Pesonen ym., 2007)

Talli ympäristönä ja yhteisönä ajatellaan kasvattavan ihmisiä. Asiakas on osa talliyhteisöä ja hän harjoittelee huolehtimaan hevosista ja niiden hyvinvoinnista. Jos talli toimii sosiaalipedagogisin periaattein, talli kasvattaa aikuisjohdoisesti, osallistavasti sekä asiakaslähtöisesti tavoitteena itseohjautuvuus. Asiakkaille yritetään näyttää elämän perusasioiden tärkeyttä hevosten avulla. Siisteys, puhtaus, kunnan ruoka, rutiinit sekä lepo ja liikunta ovat hevosten elämän kulmakiviä, joita asiakkaiden on hyvä peilata omaan elämäänsä. (Laitinen & Mäki-Tuuri 2014, 81)

Sosiaalipedagogiikka perustuu puheeseen osana toimijuutta, koska ihmisten keskinäinen puhe yhdessä tekojen kanssa tekee toimijuudesta merkityksellistä ja liittyy ihmisen yhteisöön. Ihminen ja hevonen voivat saavuttaa yhteisiä kokemuksia. Ihmisen ja hevosen vuorovaikutus on pääasiassa sanatonta, joten kehollinen vuorovaikutus ja havainnointi korostuvat. Hevonen pystyy kanavoimaan kokemukset takaisin ihmiseen, joka voi sitten sanoittaa hevosen ja ihmisen yhteisen kokemuksen. Autonomia ja vapaus tehdä omia valintoja usein yhdistetään toimijuuteen. Myös hevosella on mahdollisuus tähän asiakastilanteissa, mutta ohjaajan tulee edelleen huolehtia turvallisuudesta. (Lipponen, M & Vehmasto, E, 2019.)

4.2 Hevosavusteisuuden vaikutus lapsiin

Hevosavusteinen toiminta tukee lapsia heidän kehityksessään. Saman ikäisten lasten kanssa touhuaminen tallilla luo uusia ihmissuhteita, sekä vahvistaa jo olemassa olevia ihmissuhteita. Tallin siivoaminen, hevosten harjaaminen tai niiden hakeminen laitumelta yhdessä kavereiden kanssa kannustaa lapsia oppimaan yhteistyöstä, työnjaosta, ongelmien ratkaisusta sekä positiivisen palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta. Suhde lapsen ja hevosen välillä kehittää lapsen eri ominaisuuksia ja taitoja, esimerkiksi empatiakykyä, kommunikointitaitoja, kunnioitusta, itsevarmuutta, kiintymyksen taitoa ja vastuun kantamista. (Graham, L.B. & Lindsey, A. 2017)

Hevosavusteisesta toiminnasta on erityisen paljon hyötyä lapsille, joilla on hankaluuksia ilmaista tunteitaan puheella. Hevoset peilaavat ihmisen tunteita ja reagoivat ihmisen tunteisiin herkästi. Jos esimerkiksi ihmistä jännittää, myös hevonen on jännittynyt. Ihmisen ollessa rauhallinen, yleensä hevonenkin on. Hevoselle ei pysty valehtelemaan, se aistii ihmisen todelliset tunteet, vaikka niitä yrittäisikin peitellä. Tämän vuoksi lapsen on helppo oppia hevosen kanssa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan. (Rönkkö, M. 2017)

Lapset haluavat lähes aina toimia hevosen parhaaksi. Itsesuojeluvaisto taas tekee halun toimia myös omaksi parhaaksi hevosen ollessa iso eläin. Tallilla toimimisessa on tietyt rajat ja säännöt, jolloin nämä yleensä siirtyvät tallin ulkopuoliseenkin elämään esimerkiksi päiväkotiin ja kotiin. Helposti myös rajattomat lapset alkavat toimimaan tallilla rajojen ja sääntöjen mukaisesti, joka siten taas peilautuu muuhunkin elämään. (Mustonen, L. 2008)

5 KEHOTIETOISUUS

Tässä opinnäytetyössä kehotietoisuudella tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja ilmaista kehollisia tuntemuksia. Tunnetaitojen opetuksessa tulee huomioida

lapsi kokonaisuutena, joka kokee tajunnallaan ja kehollaan merkityksellisessä suhteessa omaan ympäristöönsä. Siinä missä lasten tulee saada tiedollista opetusta tunnetaidoista, heidän tulee ymmärtää tunteiden ja kehon yhteys. Tunnetaitojen sisäistyminen mielekkääksi toiminnaksi edellyttää omien kokemusten ymmärrystä ja sanallistamista. (Sainio, T. Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020)

Ihminen lähettää kehollisuudellaan eli keholla maailmalla olemisen kautta tajunnalle kokemuksia ymmärrettäväksi ja sanallistettavaksi. Ihmisen aivokemia on sellainen, että keholliset kokemukset tarjoavat tajunnalle sisältöä. Esimerkiksi tajunta voi kokea huonovointisuuden väsymyksenä tai pelkona. Ihmisen tajunnallisuus jakautuu henkiseen ja psyykkiseen tajunnallisuuteen. Psyykkinen tajunnallisuus antaa asioille merkityksen ilman sanallistamista ja merkityksen ilman, että ihminen tiedostaa itseään. Henkisen tajunnallisuuden kautta ihmisen on mahdollista asettaa ymmärryksensä tarkastelun kohteeksi ja sanallistaa sekä viestittää kokemaansa muille. Kokemukset voidaan jakaa elävään ja kuvattuun kokemukseen. Elävä kokemus on usein ihmisen elämäntilanteeseen kiinnittyvä, kehollinen ja tajunnallinen sekä usein sanatonta elämystä tai olotila. Kuvattu kokemus on sellainen, jonka pystyy itse ymmärtämään ja jakamaan muille. Nämä jaot ovat tärkeitä kehollisten kokemusten pohtimisessa. Tarkastelemme näiden avulla kehollisten kokemusten alkuperäistä sijaintia tiedostamattomalla tasolla ja siten kokemusten siirtymistä tiedostetulle tasolle. Psyykkiset tuntemukset aktivoivat ihmisen keholliset tuntemukset, joiden tiedostaminen on perusta käyttäytymisen säätelyyn. (Rossi, P. & Lundvall, P. 2018.)

Ihmisen kehollisuus ja keholliset kokemukset ovat niin tärkeitä, että sitä voi olla hankala käsittää. Kehon liikkeitä ja eleitä heijastavat ihmisen tunnetiloja sekä toisaalta ihmisen tunnetilat heijastuvat myös keholliseen ilmaisuun. Tunteet sijaitsevat ihmisen kehossa ja vasta kun ihminen tarkastelee asiaa kehollisten kokemusten kautta, tunteet siirtyvät ajatuksen tasolle. Kun ihminen pystyy tunnistamaan tunteitaan, on mahdollista alkaa harjoitella niiden ilmaisemista, säätelyä ja hallitsemista. Eri valmennus- ja terapiamuodoilla, on mahdollista käyttää erilaisia kehollisia itsehavainnointimenetelmiä, joiden avulla pyritään

kehittämään havainnoivan, tietoisesti ajattelevan, kokevan, tuntemuksiin ja tunteisiin keskittyvän itsensä välistä suhdetta. (Kortelainen, I. 2014)

Ihmisen ja eläimen tapa kokea asioista on melko pitkälti samanlainen. Ajattelaan, että nopean ajattelun systeemin ominaisuudet ovat osittain biologisesti ja synnynnäisesti jaettu muiden eläinten kanssa. Jokaisen lajin ominainen tapa kokea muu maailma, on tunnistaa toinen laji ja toinen yksilö. Ihmisen suhde eläimiin ei ole hierarkkinen, vaan tietynlainen kaveruus. Tämä mahdollistaa sen, että ymmärrämme eläimien havainnoivan asioita eri tavalla, mutta samalla kuitenkin tunnistamme yhteiset piirteemme. Kommunikointi eri eläinlajien välillä on pitkälti kehollista eläytymistä. Ihmiset suhtautuvat empaattisesti eläimiin. Hevosien välittämä kehollinen viestintä vaatii meiltä ihmisiltä läsnäoloa, keskittymistä ja tarvetta muokata omaa ajattelutapaa. Tämä antaa mahdollisuuden myös tarkastella omia kokemuksia uudesta näkökulmasta. Hevosavusteisuus on yksi keino harjoitella kehotietoisuutta ja kehollisia kokemuksia. (Rossi, P. & Lundvall, P. 2018.)

5.1 Lasten kehotietoisuus

Lapset oppivat paljon kehollisesti. Kehollisessa oppimisessa kehossa syntyy aistimuksia, havaintoja ja kokemuksia, joita liikkuminen ja toimiminen tuottavat. Kehollinen oppiminen herättää lapsen aistit, tuntemukset, mielikuvat, tunteet ja ajattelun. Kehollista oppimista tapahtuu usein myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Anttila, E. 2013)

Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsella tulee olla mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022). Tämä voidaan ymmärtää niin, että varhaiskasvatuksessa mahdollistetaan lapsille kehollinen oppiminen, joka on yksi osa lapsen kehotietoisuutta ja sen harjoittamista.

Kehotietoisuus ja yhteys omaan kehoon on tunnetietojen ydin. Lapsen tulee tunnistaa oman kehonsa viestit ja tuntemukset, jotta hän voi osata tunnistaa omia tunteitaan sekä tarpeitaan. Tunteet yleensä paikantuvat kehossa

johonkin tiettyyn kohtaan, esimerkiksi päähän, sydämeen, käsiin tai vatsaan. Muut ihmiset voivat nähdä lapsen tunteet ulospäin hänen ilmeistään, kehon kielestä, eleistä tai käyttäytymisestä. (Mäkelä, H. & Torgen, T. 2022)

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Projektin tehtävä

Opinnäytetyön aiheena on hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus lapsille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä yksinkertainen toimintamalli yhteistyökumppanilleni, mutta myös hevosalan- ja/tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön. Toimintamallina on helposti toteutettava kehotietoisuusharjoitus lasten kanssa tehtäväksi. Harjoitus on kohdistettu erityisesti varhaiskasvatuskäisille lapsille (alle 7v).

6.2 Suunnittelu

Aluksi minulla oli hankaluuksia keksiä aihetta ja tilaajaa opinnäytetyölleni. Sain kuitenkin inspiraation, kun näin hevostallin naapurissa toteutettavaa hevosavusteista toimintaa. Hevosavusteinen toiminta kiinnostaa minua ja siitä sainkin idean tälle opinnäytetyölleni. Tilaajani kanssa yhdessä juttelimme, mikä voisi olla hyödyllinen työkalu hänelle, mutta myös mielenkiintoinen minulle työstää. Päädyimme yhteisen pohdinnan jälkeen kehotietoisuusharjoitukseen, koska se on tilaajani tarpeisiin sopiva harjoitus, emmekä löytäneet netistä valmiita harjoitusmallia.

Projektin ideointi- ja suunnitteluvaihe jakautuu yleensä kuuteen eri osa-alueeseen. Joissakin projekteissa voi olla käytössä vähän pelkistetyimmät vaiheet, mutta esimerkiksi minä käytin aika pitkälti kaikkia kuutta vaihetta. Vaiheet ovat aloittaminen, esitutkimus, asiakasymmärrys, strateginen suunnittelu, ideointi ja konseptointi sekä prototypointi. (Tuulaniemi, J. 2011)

Aloittamisvaiheessa tilaaja määrittelee tarpeensa ja tavoitteensa. Minun tilaajani toivoi minulta tämän kaltaista harjoitusmallia yhteisen pohdinnan jälkeen, koska se sopii hänen käyttöönsä ja tarpeisiinsa. Esitutkimusvaiheessa selvitetään tilaajan nykytila ja tavoitteet. Mitä tilaaja organisaatio tuottaa ja kenelle. Tupsujalan Kasvutalli tuottaa hevosavusteisia palveluita eri ikäryhmille. Tavoitteena on lisätä asiakkaiden hyvinvointia. Asiakasymmärrys vaiheessa selvitetään asiakkaiden tarpeita ja toiveita kyseiselle projektille. Tilaajallani on varhaiskasvatusikäisiä asiakkaita, joille tämä harjoitus on hyödyllinen. Strategisen suunnittelun vaiheessa pohditaan projektin vaihtoehdot ja mahdollisuudet. Tässä vaiheessa myös tarkennetaan tavoitteita. Tämän minun projektini suurin tavoite on lisätä lasten kehotietoisuutta, joka auttaa heitä esimerkiksi tunnetaitojen opettelussa. Hevosavusteisuus mahdollistaa tähän kehotietoisuus-harjoitteluun erilaisen näkökulman. Ideointi ja konseptointi vaiheessa suunnitellaan projektin mahdollista tulosta teorian tiedon, ymmärryksen ja aiheen rajaamisen pohjalta. Siinä vaiheessa, kun olin saanut kerättyä hieman teorian tietoa aiheestani suunnittelemista varten ja rajannut aiheen kunnolla, oli helppo alkaa suunnittelemaan mihin muotoon haluan tehdä toimintamallini. Prototyypointi vaiheessa pohditaan ensin projektin tavoite, ja sen jälkeen mietitään millaisessa muodossa tuotos halutaan ilmaista tai julkaista. Konseptia voidaan tarvittaessa myös testata tilaajan kanssa. (Tuulaniemi, J. 2011)

Suunnitellessani opinnäytetyötä, pohdin paljon mihin muotoon toimintamalli kannattaisi tehdä. Kysyin myös tilaajaltani mielipidettä tähän. Päädyin tekemään sen kirjallisena vihkosen muotoon. Vihkonen on kokonaan minun suunnittelemani. Toinen hyvä vaihtoehto olisi ollut äänitiedosto, mutta se on todennäköisesti käytännössä hankalampi käyttää kuin kirjallinen malli. Kirjallista on myös helpompi muokata omaan käyttöön sopivaksi ja sanat muokata niin että lapsi varmasti ymmärtää ne.

6.3 Toteutus

Projekti etenee kronologisesti eri vaiheissa. Voidaan puhua projektin elinkaaresta. Toteutusvaiheessa puhutaan pitkälti projektin elinkaaren keskivaiheista. Keskivaiheisiin sisältyy osin myös projektin suunnittelu, mutta myös sen toteuttaminen. Minun projektissani keskeisin vaihe elinkaarella on projektin pääsällön hankinta ja päätehtävän toteuttaminen. Tämän avuksi tarvitaan projektisuunnitelmaa, mutta pitää myös osata johtaa itseään projektin läpi. Tässä vaiheessa on erittäin tärkeää saada toteutettua asioita, mutta on myös osattava ennakoida mahdollisia häiriötekijöitä. (Forsberg, K. ym. 2003)

Suunnitteluvaiheen jälkeen aloitin opinnäytetyöprojektini teoriaosuuden tekemisellä. Etsin aiheestani erilaista tietoa netistä ja luin muita aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä. Minulle tuli melko selkeä käsitys siitä, mitä tietoa haluan sisällyttää opinnäytetyöhöni. Oli tärkeää avata käsitteitä hevosavusteinen toiminta sekä kehotietoisuus, koska ne voivat olla monelle vieraita käsitteitä. Hevosavusteisuudesta löysin erittäin hyvin teoriatietoa muiden samankaltaisten opinnäytetöiden lähdemateriaalien kautta. Kehotietoisuudesta löytämäni hyvä teoriatieto oli pitkälti nettiartikkelien kautta etsittyä. En kokenut tarpeelliseksi avata mitään muita käsitteitä opinnäytetyössäni, koska nämä olivat kaikista keskeisimmät käsitteet, joihin halusin paneutua.

Toimintamallin tekemisen aloitin siinä vaiheessa, kun olin saanut kerättyä tarpeeksi teoriatietoa aiheestani ja opiskellut aiheeni teoriaa siinä samalla. Olin suunnitellut, että teen viikosesta visuaalisesti ja rakenteellisesti hyvin selkeän, mutta myös mielekkään käyttäjä. Käytin opinnäytetyössäni itse ottamaani kuvaa omasta hevosestani. Luin netistä erilaisia kehotietoisuusharjoituksia, mutta en löytänyt yhtään, joka olisi tehty hevosavusteiseen toimintaan sopivaksi. Siispä minun piti ideoida harjoitusta pitkälti itse. Pyörittelin erilaisia ideoita paljon päässäni, kunnes onnistuin suunnittelemaan selkeän ja yksinkertaisen toimintamallin. Keskustelin myös yhteistyökumppanini kanssa minkälainen harjoitus voisi olla tarpeellista hänen käyttöönsä. Hyväksytin alkuperäisen luonnokseni kehotietoisuusharjoituksesta hänellä, ennen kuin lähdin työstämään opinnäytetyötäni eteenpäin. Pienten lasten kanssa tehtävät harjoitukset tulee olla

melko lyhyitä ja selkeitä, koska he eivät pysty keskittymään pitkiä aikoja kerralla. Tämä tuli ottaa huomioon suunnitellessani harjoitusta. Monesti hevosavusteisessa toiminnassa mukana olevilla lapsilla voi olla esimerkiksi nepsy-piirteitä tai muita haasteita, jonka takia harjoituksesta tuli kuitenkin tehdä sellainen, että pääsee myös tekemään jotakin. Lapsille paikalleen pysähtyminen on usein haastavaa, jonka takia suunnittelin harjoituksen niin, että ensin rauhoitutaan, jonka jälkeen pääsee tekemään liikkumisharjoituksen ponin kanssa, joka saattaa nostattaa kierroksia. Liikkuminen on kehotietoisuuden kannalta myös tärkeää, jonka vuoksi koin tärkeäksi liittää myös liikkumisen harjoitukseen.

Opinnäytetyön raportointia aloittelin jo samalla tehdessäni muita vaiheita. Projektin raportointia oli helpoin tehdä samalla, kun teki opinnäytetyön eri osaluokkia valmiiksi. Raportointivaiheessa kirjoitin ensin kaiken mitä mieleeni tuli, jonka jälkeen tiivistin asiaa asianmukaisiksi lauseiksi ja kappaleiksi.

6.4 Opinnäytetyön päätös ja arviointi

Projektin päätösvaihe on projektin kannalta myös erittäin tärkeä. Tuotos viimeistellään siihen kuntoon, että sen voi luovuttaa tilaajalle. On tärkeää huolehtia, että tilaaja saa tuotoksen käyttöönsä asiaankuuluvalla tavalla. Päätösvaiheeseen kuuluu myös raportin viimeistely ja julkaiseminen. (Severa, 2023)

Tein yhteistyötä tilaajani kanssa, kun hän hyväksyi suunnitelmani kehotietoisuusharjoituksesta. Kun olin saanut toimintamallin valmiiksi, lähetin sen tilaajalleni sähköisessä muodossa. Opinnäytetyöni valmistuessa esittelin opinnäytetyöni ja valmiin tuotokseni tilaajalleni kasvotusten. Tulostin tilaajalleni oman version kehotietoisuusharjoituksesta, jota hän voi tulevaisuudessa käyttää asiakkaiden kanssa ja kävimme yhdessä läpi, miten olin suunnitellut, että harjoitus toteutetaan. Demonstroin harjoituksen tilaajalleni. Tilaajani lähetti opettajalleni oman arviointinsa opinnäytetyöstäni.

6.5 Tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena oli paperinen vihkonen, johon on kirjattu tämä hevosavusteinen kehotietoisuusharjoitus. Vihkonen on suunniteltu a4-kokoon. Vihkosen pohjaväri on vaalean vihreä, mutta en saanut sitä liitettyä tähän opinnäytetyöhön vihreällä pohjavärillä. Vihkosessa on kansisivu, sisällysluettelo sekä alkusanat. Alkusanat sisältävät ohjeita, miten harjoitus tulee tehdä, esimerkiksi pienelle lapselle sopii pieni poni parhaiten harjoitukseen.

Vihkosessa on ohjeistukset kahdella eri tavalla tehtäviin harjoituksiin. Toinen tapa tehdä harjoitukset on seisoa maassa ponin vieressä ja toinen tapa on istua ponin selässä. Lasta voi jännittää ponin kanssa oleminen, jolloin harjoitus on parempi tehdä maassa seisoen. Kun lapsella on varma olo ponin kanssa, hän voi istua sen selässä. Myös kesken harjoituksen on halutessa mahdollista siirtyä ponin selkään tai maahan viereen seisomaan.

Harjoituksia vihkoseen on kumpaankin tapaan suunniteltu kolme erilaista. Nämä kaikki kolme harjoitusta voi tehdä kerralla tai sitten voi esimerkiksi tehdä yhden harjoituksen kerrallaan. Harjoitukset ovat samat kummassakin tavassa, mutta niiden ohjeistusta on muokattu sen mukaan, istuuko lapsi ponin selässä vai seisooko hän sen vieressä. Ensimmäinen harjoitus on hengitysharjoitus, jossa otetaan ensin hyvä asento ja sen jälkeen keskitytään ensin omaan hengitykseen ja sen jälkeen ponin hengitykseen. Toinen harjoitus on kehotietoisuusharjoitus, jossa tunnustellaan omia kehonosia ajatuksissa ja sen jälkeen pohditaan, mistä ponilta löytyisi nämä samat kehonosat. Kolmas harjoitus on liikkumisharjoitus, jossa tehdään yhdessä ponin kanssa pujottelurata, labyrntti tai jokin muu vastaava tehtävärata. Liikkuminen on kehotietoisuudessa tärkeä elementti, jonka takia suunnittelin myös liikkumisharjoituksen osaksi harjoituksia. Harjoituksia on mahdollista muokata lapsen iän, kehitystason ja hevostaitojen mukaan.

7 POHDINTA

Hevosavusteinen toiminta on aiheena mielenkiintoinen ja yhteiskunnallisesti-kin nouseva. Nykypäivänä hevosavusteista toimintaa käytetään kuntoutusmuotona paljon enemmän kuin ennen. Aihe on tärkeä senkin kannalta, koska ihmisten tietoisuutta hevosavusteisesta toiminnasta tulee lisätä, jotta kuntoutusmuodosta tulisi entistäkin käytetympi ja suositumpi. Hevosten läsnäolo vaikuttaa positiivisesti ihmiseen, koska hevonen kohtaa ihmisen juuri sellaisena kuin hän on sillä hetkellä. Pelkästään hevosen kanssa olemista voisi kutsua tietynlaiseksi terapiaksi. Hevosavusteista toimintaa tekeviä yrityksiä on jonkin verran, mutta varmasti kysynnän kasvaessa myös palveluntarjoajia tulisi olla enemmän. Minun haaveeni tulevaisuudessa onkin perustaa oma yritys, jossa voin tarjota hevosavusteisia palveluita. Tämä kuitenkin vaatisi lisäksi vielä hevosalan koulutuksen.

Kehotietoisuustaidot ovat erittäin tärkeitä tunnetaitoja harjoitellessa. Lasten kanssa varsinkin on tärkeää tehdä jotain konkreettista ja kehollista harjoittellessa tunne- sekä kehotietoisuustaitoja. Lasten tunnetaitoja ei oikein voi harjoitella liikaa, jonka takia koin tarpeelliseksi kehittää harjoituksen, joka auttaa kehotietoisuuden hahmottamisessa ja sitä kautta auttaa tunnetaitojen harjoittelussa. Koen harjoituksen lapsille merkityksellisenä, koska jos joku olisi minun kanssani osannut lapsena tehdä vastaavanlaisia harjoituksia, olisi tunnetaitojeni harjoittelu ollut paljon helpompaa ja olisi edelleenkin helpompaa, kun olisi lapsesta asti ollut jotakin kosketusta omaan kehoon. Nykyajan lapsilla on entistä enemmän haasteita keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, jonka takia kaikkien tällaisten harjoitusten tekeminen auttaa lapsia keskittymään olennaisiin asioihin pieniä hetkiä kerrallaan.

Opin aiheestani paljon uutta opinnäytetyötäni tehdessä. Minulla oli jo paljon tietoa ennestään hevosista ja hevosen terapeuttisista vaikutuksista ihmiseen, mutta tämän prosessin aikana sain syvennettyä tietojani hyvin. Kehotietoisuus oli minulle hieman vieraampi käsite, mutta olin tietoinen sen tarkoituksesta jo ennen projektin aloittamista. Hevosavusteisuuden vaikutuksista lapsiin olin

hyvin tietoinen jo ennen projektin aloittamista, mutta projektiin tarvittavaa lähdemateriaalia etsiessä luin ja opin paljon kaikkea uuttakin tietoa, jotka eivät kaikki edes päässeet tähän opinnäytetyöhön mukaan.

Mielenkiintoisinta oli oppia itse projektin tekemisestä uutta. Oli mielenkiintoista suunnitella ja toteuttaa projektia, kun olin ensin lukenut miten projekti kannattaa toteuttaa. Kirjallisuudesta oli minulle paljon hyötyä projektin suunnittelussa. Liitin projektin toteutus otsikon alle muutaman hyödyllisen vinkin, joita hyödynsin projektin toteuttamisessa.

Opinnäytetyö kaiken kaikkiaan oli mielenkiintoinen projekti tehdä, kun oli valinnut sellaisen aiheen joka itseä kiinnostaa. Projektin tekeminen ei aina tuntunut edes siltä, että tarvitsisi tehdä kouluun liittyviä hommia, kun sai tehdä mielenkiintoisesta aiheesta. Loppujen lopuksi opinnäytetyöni valmistui melko nopealla aikataululla, vaikka käytinkin sen tekemiseen paljon aikaa. Olen kiitollinen tilaajalleni, jonka kautta tämä mielenkiintoinen aiheeni mahdollistui.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6065/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Forsberg, K., Mooz, H. & Cotterman, H. 2003. Projektinhallinta. Malli kaupalliseen ja tekniseen menestykseen.
- Graham, L.B. & Lindsey, A, 2017. Horses helping children grow. Volume 19. https://www.researchgate.net/publication/324208919_horses_helping_children_grow_vol_19
- Hippolis – hevosalan osaamiskeskus. Viitattu 7.10.2023 <https://www.hippolis.fi/hevosavusteinen-toiminta/>
- Ikäheimo, K. 2019. Mietteitä eläinavusteisuuden tulevaisuudesta. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf
- Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa: Kortelainen, I. Saari, A. & Väänänen M. 2014. Mindfulness ja tieteet. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Laitinen, A. & Mäki-Tuuri, S. 2014. Hevoset ja kunta – rajapintoja. https://www.hippolis.fi/site/wp-content/uploads/Hevoset_ja_kunta_e_linkitetty_kokokirja.pdf
- Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Luonnovarakeskus. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544978/luke-luobio_78_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Mustonen, L. 2008. Oletko katsonut hevosta silmiin? Sosiaalipedagoginen hevostoiminta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80445/gradu03437.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mäkelä, H. & Torgen, T. 2022. Tunteita päästä varpasiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena.
- Opetushallitus, viitattu 26.10.2023. Mitä on varhaiskasvatus? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Pesonen, H., Hankimo, O., Pystynen, V. & Pesonen, R. 2007. Liinaharja: Suomenhevosen taival. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Rossi, P. & Lundvall, P. 2018. Kehollisesta kokemisesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajina s 191–208.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rönkkö, M. 2017. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun avo-
huollon tukitoimena: ”Nelijalkainen kuntouttaja nostaa arjen helmet esiin”.

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18651/urn_nbn_fi_uef-20170910.pdf?sequence=1

Sainio, T. Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä.

Severa, viitattu 25.10.2023. <https://severa.fi/blogi/projektin-vaiheet/>

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys. Viitattu 14.10.2023

<https://www.hevostoiminta.net/seura/>

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf

Varhaiskasvatuslaki, 13.7.2018/540. Luku 5, §21, §22. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

LIITE 1: HEVOSAVUSTEINEN KEHOTIETOISUUSHARJOITUS
LAPSILLE – TOIMINTAMALLI

Hevosavusteinen kehotietoisuushar- joitus lapsille

Opinnäytetyö Minttu Ketola, 2023



SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat.....	3
Harjoituksia maassa seisoen.....	4
Hengitysharjoitus.....	4
Kehotietoisuusharjoitus.....	5
Liikkumisharjoitus.....	6
Harjoituksia selässä istuen.....	7
Hengitysharjoitus.....	7
Kehotietoisuusharjoitus.....	8
Liikkumisharjoitus.....	9

Alkusanat

Tämä kehotietoisuusharjoitus on paras tehdä niin, että ohjaajana olet lapsen kanssa kahdestaan tilanteessa. Tilanteen tulisi olla mahdollisimman kiireetön ja kaiken huomion tulisi kohdistua lapsen kanssa tekemiseen.

Rohkaise lasta kokeilemaan. Sinun kannattaa ensin tehdä harjoitus itsellesi, jotta näet tarvitseeko sinun muokata sanoja tai tehtäviä tilanteeseen sopivammiksi. Ethän aseta harjoitukselle liian suuria tavoitteita. Lasten kanssa toistojen tekeminen on tärkeintä, ei yhden suorituskerran onnistuminen.

Hevonen/poni, jonka kanssa harjoitus tehdään, kannattaa valita sen mukaan minkä kokoinen lapsi on. Turvallisimman ja mielekkäimmän harjoituksesta saa siten, että lapsella on omaa kokoaan vastaava poni. Esimerkiksi pienelle lapselle shetlanninponi on hyvä tähän harjoitukseen.

Harjoituksen voi tehdä niin, että lapsi seisoo maassa ponin vieressä tai lapsi voi istua ponin selässä (muista kypärä!). Tärkeintä on, että poni soveltuu tehtäväänsä hyvin ja pysyy tilanteessa mahdollisimman rauhallisena.

Sinun tulee koko harjoituksen ajan huolehtia, että tilanne on mahdollisimman turvallinen. Kaikkea et voi hevosten kanssa ennakoida, mutta kiinnitä huomiota, että toiminta ponin kanssa on turvallista.

Voit tehdä kaikki harjoitukset kerralla tai vain esimerkiksi yhden harjoituksen kerrallaan. Ota huomioon lapsen kehitystaso ja keskittymiskyky valitessasi tehtävämäärää.

Harjoituksia maassa seisoen

Hengitysharjoitus

1. Pyydä lasta ottamaan hyvä ja rento seisoma-asento ponin vierestä.
Hän voi esimerkiksi pitää käsiään ponin kylkeä vasten tai laittaa toisen kätensä ponin selän yli tai vain seistä niin lähellä ponia, että hän koskettaa ponia. Voi myös seistä irti ponista. Lapsi voi halutessaan sulkea silmänsä tai laittaa silmät raolleen.

2. Kysy lapselta: *”Miltä poni tuntuu? Onko se pehmeä, lämmin, karvainen? Pitääkö poni jotain ääniä?”*

3. *”Huomaatko oman hengityksen? Hengität koko ajan sisään ja ulos, vaikka et sitä huomaisikaan. Annetaan hengityksen jatkua samanlaisena. Missä kohtaa omaa kehoa tunnet hengityksen parhaiten? Mahassa, kyljissä, rinnassa, kurkussa vai jossain muualla? Voit näyttää kädellä missä hengitys tuntuu parhaiten.”*

4. Voit pyytää lasta avaamaan silmänsä, mikäli hän laittoi ne kiinni.
Kysy lapselta: *”Huomaatko sinä ponin hengittävän? Poni hengittää koko ajan ihan kuin sinäkin.”*
Ponin hengityksen voi huomata parhaiten sen kyljistä, mutta joskus sen voi huomata myös turvasta.

Harjoituksia maassa seisoen

Kehotietoisuusharjoitus

1. Pyydä lasta ottamaan hyvä seisoma- asento ponin vieressä. Lapsi voi koskettaa ponia, kuten hengitysharjoituksessakin. Jos lapsi on tässä kohtaa rohkaistunut, niin hän voi muuttaa asentoaan niin että on lähempänä ponia tai jopa mennä ponin selkään, jos se sopii tilanteeseen (siirry katsomaan ohjeet sivulta 8). Lapsi voi sulkea silmänsä tai pitää ne raollaan.
2. Keskitytään kehonosien etsimiseen, mutta ajatuksissa. Ei kosketeta kehonosia, vaan tunnustellaan niitä ajatuksissa. (Ihan pienten lasten kanssa voi heitä pyytää näyttämään kehonosiaan.)
”Hengitä rauhallisesti. Tunnetko omat varpaasi? Voit vähän heilutella niitä. Tunnetko jalkasi (sääret, polvet, reidet (lapsen kehitystason mukaan))? Voit jännittää ja rentouttaa jalkojesi lihaksia. Tunnetko mahasi? Miltä mahassa tuntuu? Tunnetko selän? Entä kädet? Voit liikutella sormiasi (hevosen karvaa vasten). Miltä sormissasi tuntuu? Pehmeältä, karvaiselta, lämpimältä? Tunnetko oman pääsi? Miltä pääsi tuntuu? Onko se painava vai kevyt?”
3. Voit pyytää lasta avaamaan silmät. Voit kysyä lapselta osaako hän kertoa tai näyttää, missä on ponin varpaat (=kaviot) ja jalat. Entä maha ja selkä? Ponilla ei ole käsiä, vain neljä jalkaa. Missä on ponin pää?

Harjoituksia maassa seisoen

Liikkumisharjoitus

1. Tätä varten rakenna valmiiksi esimerkiksi pujottelurata, labyrintti tai muu vastaava tehtävärata. Myös lapselta voi kysyä ideoita mikä olisi kivaa ja tarpeeksi haastavaa.
2. Lapsi saa taluttaa ponia itse, mutta ota huomioon turvallisuus ja lapsen ponin käsittelytaidot. Jos lapsi on pieni eikä ole paljoa käsitellyt poneja, tulee sinun pitää ponista hyvin kiinni ja ohjata liikkumista. Jos lapsi on kokenut hän voi taluttaa ponia myös ravissa, jos se on turvallista.
3. Suorita lapsen ja ponin kanssa pujottelu, labyrintti tai muu vastaava tehtävärata. Radan tulee olla lapsen taitoihin nähden tarpeeksi haastava, mutta tekemisen tulee kuitenkin olla kivaa. Kannusta lasta ja huolehdi koko ajan turvallisuudesta.
4. Tämän jälkeen voit kysyä lapselta, oliko kivaa, oliko vaikeaa. Miltä tehtäväradan tekeminen tuntui yhdessä ponin kanssa?

Harjoituksia selässä istuen

Hengitysharjoitus

1. Pyydä lasta ottamaan hyvä ja rento, mutta jäntevä istuma-asento ponin selässä (lapsen voi olla paras istua ponin selässä ilman satulaa, mutta jokin vyö/remmi olisi hyvä olla tukena tarvittaessa). Lapsi voi laskea kätensä ponin sään viereen tai kaulalle näin halutessaan tai ottaa ponin harjasta kiinni. Lapsi voi halutessaan sulkea silmänsä tai laittaa silmät raolleen.
2. Kysy lapselta: *”Miltä poni tuntuu allasi? Onko se pehmeä, lämmin, karvainen? Pitääkö poni jotain ääniä?”*
3. *”Huomaatko oman hengityksen? Hengität koko ajan sisään ja ulos, vaikka et sitä huomaisikaan. Annetaan hengityksen jatkaa samanlaisena. Missä kohtaa omaa kehoa tunnet hengityksen parhaiten? Mahassa, kyljissä, rinnassa, kurkussa vai jossain muualla? Voit näyttää kädellä missä hengitys tuntuu parhaiten.”*
4. Voit pyytää lasta avaamaan silmänsä, mikäli hän laittoi ne kiinni. Kysy lapselta: *”Huomaatko sinä ponin hengittävän? Poni hengittää koko ajan ihan kuin sinäkin.”* Ponin hengityksen voi huomata parhaiten sen kyljistä, mutta joskus sen voi huomata myös turvasta. Selässä istuessa ponin hengityksen voi jopa tuntea pepun alla, jos oikein keskittyy.

Harjoituksia selässä istuen

Kehotietoisuusharjoitus:

1. Pyydä lasta ottamaan rento ja hyvä asento ponin selässä. Jos lasta alkaa jännittämään ponin selässä oleminen, hän voi tässä kohtaa siirtyä alas ponin selästä (siirry katsomaan ohjeet sivulta 5). Lapsi voi halutessaan sulkea silmänsä tai pitää ne raollaan.
2. Keskitytään kehonosien etsimiseen, mutta ajatuksissa. Ei kosketeta kehonosia, vaan tunnustellaan niitä ajatuksissa. (Ihan pienten lasten kanssa voi heitä pyytää näyttämään kehonosiaan)
”Hengitä rauhallisesti. Tunnetko omat varpaasi? Voit vähän heilutella niitä. Tunnetko jalkasi (sääret, polvet, reidet (lapsen kehitystason mukaan))? Voit jännittää ja rentouttaa jalkojesi lihaksia. Tunnetko oman peppusi, miltä peppussa tai sen alla tuntuu? Tunnetko mahasi? Miltä mahassa tuntuu? Tunnetko selän? Entä kädet? Voit liikutella sormiasi (hevosen karvaa vasten). Miltä sormissasi tuntuu? Pehmeältä, karvaiselta, lämpimältä? Tunnetko oman pääsi? Miltä pääsi tuntuu? Onko se painava vai kevyt?”
3. Voit pyytää lasta avaamaan silmät. Voit kysyä lapselta osaako hän kertoa tai näyttää (huom. turvallisuus), missä on ponin varpaat (=kaviot) ja jalat. Entä maha ja selkä? Ponilla ei ole käsiä, vain neljä jalkaa. Missä on ponin pää?

Harjoituksia selässä istuen

Liikkumisharjoitus

1. Tätä varten rakenna valmiiksi esimerkiksi pujottelurata, labyrintti tai muu vastaava tehtävä. Myös lapselta voi kysyä ideoita mikä olisi kivaa ja tarpeeksi haastavaa.
2. Lapsi saa ratsastaa ja ohjata ponia itse, mutta ota huomioon turvallisuus ja lapsen ratsastustaidot. Jos lapsi on pieni eikä ole paljoa ratsastanut, tulee sinun pitää ponista hyvin kiinni ja pääasiassa ”ohjata” liikkumista. Jos lapsi on kokenut ratsastaja, voi hän ratsastaa ponia myös ravissa, jos se on turvallista. Tässä kohtaa olisi hyvä olla jokin ratsastus/vikellysvyö, josta lapsi saa tarvittaessa tukea.
3. Suorita lapsen ja ponin kanssa yhdessä pujottelu, labyrintti tai muu vastaava tehtävärata. Radan tulee olla lapsen taitoihin nähden tarpeeksi haastava, mutta tekemisen tulee kuitenkin olla kivaa. Kannusta lasta ja huolehdi koko ajan turvallisuudesta.
4. Tämän jälkeen voit kysyä lapselta, oliko kivaa, oliko vaikeaa. Miltä tehtäväradan tekeminen tuntui yhdessä ponin kanssa?