

ELÄINAIHEISET KUVAKORTIT TUNNE- JA VUOROVAI-  
KUTUSTYÖHÖN NORTHER OY:LLE

Lampela Saila

Opinnäytetyö  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi AMK

2018

Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi AMK

---

<b>Tekijä</b>	Saila Lampela	Vuosi	2018
<b>Ohjaaja(t)</b>	Tarja Jussila, Päivi Muranen		
<b>Toimeksiantaja</b>	NorTher Oy		
<b>Työn nimi</b>	Eläinaiheet kuvakortit tunne- ja vuorovaikutustyöhön NorTher Oy:lle		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	56 + 4		

---

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tavoitteena oli valokuvata NorTher Oy:lle heidän omista terapiaeläimistä eläinaiheet kuvakortit tunne- ja vuorovaikutustyöhön. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan aina, kun ihmiset ovat sosiaalisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa, siksi niihin kannattaa panostaa. Nämä ovat taitoja, joita opitaan läpi elämän ja joita voidaan harjoittaa. Kaikki lähtee omien tunteiden tunnistamisesta ja käsittelemisestä ja jatkuu siitä rakentavaan vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa.

Teoriaosiossa perehdyin tunteisiin, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, mihin kaikkeen ne vaikuttavat ja miten niitä voi harjoittaa. Eläinavusteisuuteen perehdyin yleisellä tasolla, sekä siihen miten eläimet toimivat apuna sosiaali- ja terveyspalveluissa. Lisäksi esittelin kolme menetelmää, jossa eläinten avulla käsitellään ihmisten tunteita sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kolmantena teoriapohjana ovat kuvakortit ja kuinka niitä voidaan hyödyntää tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa sekä vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Teorian lisäksi selvitin NorTher Oy:n työntekijöiden toiveita kuvakortteihin ja näiden perusteella tein kuvaussuunnitelman.

Opinnäytetyöni tuloksena syntyi 75 kuvaa sisältävä kuvakorttipakka NorTher Oy:n käyttöön sekä kirjallinen vinkkilista, miten kuvia voi hyödyntää. Kuviin pyrittiin saamaan näkyville eläinten tunteita sekä eläintenvälisiä vuorovaikutustilanteita, joiden kautta päästään miettimään asiakkaiden omia tunteita ja vuorovaikutustaitoja. Luovutin kuvat NorTherille sähköisessä muodossa ja luvan mukaisesti sekä lisätä kuvia heidän omien tarpeidensa mukaan.

Avainsanat tunteet, tunnetaidot, vuorovaikutus, eläinavusteinen terapia, kortit

School of Social Service, Health and Sports  
Degree programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

---

---

<b>Author</b>	Saila Lampela	Year	2018
<b>Supervisor</b>	Tarja Jussila, Päivi Muranen		
<b>Commissioned by</b>	NorTher Oy		
<b>Subject of thesis</b>	Animal picture cards for emotional and interaction work to NorTher Oy		
<b>Number of pages</b>	56 + 4		

---

My thesis is practise-based. The purpose was to photograph an animal picture cards for NorTher Oy to emotional and interaction work of their own therapeutic animals. Emotional and interaction skills are needed whenever people are in social interaction with each other, so it is worth investing in those skills. These are skills that are learned through life and which can be practiced. First you have to identify and deal with your own emotions and then continue to build a constructive interaction with other people.

In the theory part of the thesis I got acquainted with emotions, emotional skills and interactional skills, what they do and how they can be practiced. To animal-assisted therapy I orientated myself on a general level and how the animals work as help in social and health services. I also presented three methods in which animals are used to help people treat their emotions and emotional and interacting skills. In addition to these I familiarized with theory of picture cards and how they can be used to identify with and find the words for emotions and develop interaction skills. Along the theory I analyzed NorTher Oy's employees' wishes for picture cards and on this basis I made a plan for photography.

As a result of my thesis, I created a picture series containing 75 cards for NorTher. I also made a written tip list of how to use the picture cards. The photos sought to show the feelings of animals and interaction situations. Through pictures you can think about your own feelings and interaction skills. I gave the picture cards to NorTher in electronic format and permission to edit and add pictures to their own needs.

**Key words** emotion, emotional skills, interaction, animal-assisted therapy, cards

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUSTAPA .....	7
2.1 Tavoitteet .....	7
2.2 Opinnäytetyön eteneminen projektinomaisesti .....	7
3 TUNTEET SEKÄ TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT .....	11
3.1 Tunteet.....	11
3.2 Tunnetaidot ja tunneäly.....	14
3.3 Vuorovaikutustaidot .....	16
3.4 Tunne- ja vuorovaikutusoppimisen osa-alueet.....	19
4 ELÄINAVUSTEISUUS .....	22
4.1 Eläimet ihmisten apuna ja tukena .....	22
4.2 Eläinavusteisuus on osa Green Care – toimintaa .....	23
4.3 Eläimet apuna sosiaali- ja terveyspalveluissa.....	23
5 KUVAT TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTYÖSSÄ.....	29
5.1 Kuvat apuna terapiatyössä .....	29
5.2 Hyvän kuvakorttisarjan ominaisuuksia .....	30
6 KUVAKORTTIEN TOTEUTUS JA VALINTA .....	32
6.1 Kuvausten suunnittelu.....	32
6.2 Kuvien valinta .....	33
6.3 Kuvien käsittely ja eettistä pohdintaa .....	48
7 POHDINTA .....	50
LÄHTEET.....	53
LIITTEET .....	56

## ALKUSANAT

Suuret kiitokset NorTher Oy:n omistajille ja työntekijöille, että sain toteuttaa opin-  
näytetyöni teille. Kiitän myös avustanne kuvaustilanteissa.

Lisäksi haluan kiittää myös opinnäytetyön ohjaajiani Päivi Murasta ja Tarja Jus-  
silaa, erityisesti tsemppaamisesta kriittisillä hetkillä.

## 1 JOHDANTO

Länsimaisen ”järki-ihmisen” maailmassa tunteet on koettu epäluotettaviksi ja ne on aktiivisesti pyritty laittamaan syrjään, on luotettu järjen ääneen. Ihmisten pahoinvoinnin lisääntymisen myötä on kuitenkin alettu herätä ajatukseen, että tunteet eivät olekaan meille haitaksi, mutta niiden tukahduttaminen on. Tunteet ovat läsnä kaikessa aina vauvan hoidosta työpaikan tuloksellisuuteen. Tunteiden tunnistaminen voi olla haastavaa ja siihen tarvitaan usein apua.

Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja säätely ovat avainasioita myös hyvän vuorovaikutuksen kannalta. Vuorovaikutusta on kaikkialla missä ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa. Myös vuorovaikutustaitoihin on alettu kiinnittää huomiota ja niiden kehittämiseen panostamaan. Tällä hetkellä nousussa oleva eläinavusteisuus on yksi apukeino päästä lähemmäs omia tunteita sekä tunnistaa ja harjoitella erilaisia vuorovaikutustilanteita. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni yhdistyy nämä kaksi asiaa eli tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä eläinavusteisuus kuvakorttien kautta.

Olen itse kiinnostunut sekä eläinavusteisuudesta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista että kuvakorttien käyttämisestä. Suoritin sosionomiopintoihini liittyvän viimeisen harjoittelun NorTher Oy:llä, jossa osa terapeuteista hyödyntää työssään eläimiä sekä kuvakortteja. Harjoittelun aikana sain idean valokuvata heille kuvakortit tunne- ja vuorovaikutustyöhön heidän omista terapiaeläimistään. Samalla he saivat esittää toiveita millaisia kortteja valmiista korttipakoista ei löydy ja mieitimme yhdessä korteista juuri heidän työhönsä sopivat.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUSTAPA

### 2.1 Tavoitteet

Asetin opinnäytetyölleni kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoite on valmistaa NorTher Oy:n terapiaeläimistä tunne- ja vuorovaikutustyöhön valokuvakortit sekä kirjalliset vinkit korttien käytöstä, heidän työntekijöiden käyttöön. Toinen tavoite on tutustua kirjallisuuden kautta siihen, miten tunteet vaikuttavat ihmisten elämään ja vuorovaikutukseen sekä miten eläinaiheisia valokuvakortteja voidaan hyödyntää tunne- ja vuorovaikutustyössä.

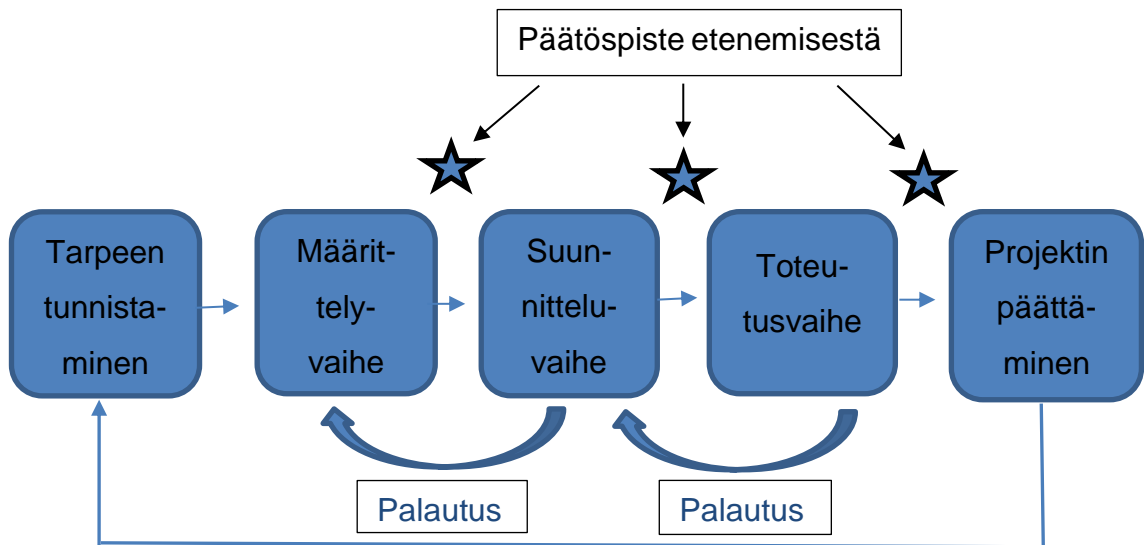
Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka voidaan luokitella tutkimukselliseksi kehittämistyöksi. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä kehittämistyö on keskiössä ja se määrittää tutkimuskysymykset ja reunaehdot. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä tehdään ensisijaisesti kehittämistyötä, jossa käytetään tieteellistä tietoa hyväksi. (Rantanen & Toikko 2009, 22, 33.) Opinnäytetyöni lähtökohdiana on tuottaa NorTher Oy:lle kuvakortit heidän omista terapiaeläimistään. Kuvakorttien suunnittelemisessa pohdin teorian avulla, miten eläinaiheisia kuvakortteja voidaan hyödyntää tunne- ja vuorovaikutustyössä. Suunnitelmassa ja toteutuksessa hyödynnän tietoa ja teoriaa tunteista ja tunnetaidoista, eläinavusteisuudesta sekä kuvakorteista tunne- ja vuorovaikutustyössä. Teorian lisäksi selvitän, mitä toiveita NorTherin työntekijöillä on kuvakortteihin. Kuvakorttien valmistamisen lisäksi mietin erilaisia käyttötapoja kuvakorteille.

### 2.2 Opinnäytetyön eteneminen projektinomaisesti

Nykyään työelämä on täynnä projektitöitä, niin pieniä kuin suuriakin projekteja sekä hyvin erilaisia projekteja. Projektin määrittely onkin tämän vuoksi melko hankalaa. Erilaisuudesta huolimatta projekteissa on useita tekijöitä, jotka tekevät projektista projektin. Projektilla on aina selkeä tavoite, se on hyvin suunniteltua, sen toteuttamiseen osallistuu useita ihmisiä eri rooleissa, sillä on selkeä aikataulu ja taloudelliset reunaehdot ja sen tuloksia seurataan. (Kettunen 2009, 15.) Opinnäytetyöni ei vastaa kaikilta osin projektin määritelmää, mutta projektin vaiheistukset

sopivat hyvin opinnäytetyöhöni, joten päätin hyödyntää projektien toteuttamisen opasta valokuvakorttien toteutuksessa.

Kuviossa 1. on esitetty projektin yleinen kulku. Projekti jakaantuu yleensä vaiheisiin, jotka seuraavat suoraviivaisesti toisiaan. Toisinaan, projektin sitä vaatiessa palataan myös takaisin edelliseen vaiheeseen. (Kettunen 2009, 43.)



Kuvio 1. Projektin yleinen kulku (Kettunen 2009, 43).

Projekti lähtee liikkeelle tarpeen tunnistamisesta. Projekti voi saada alkunsa asiakkaan tarpeesta tai yrityksen sisäisestä kehittämistarpeesta. Projektille tulee määrittää aina omistaja, jolle tulos lopussa raportoidaan ja joka on kiinnostunut projektin lopputuloksesta ja osaltaan varmistaa, että projekti saadaan tavoitteiden mukaisesti päätökseen. Jo tunnistamisvaiheessa tulee miettiä projektin tavoite ja resurssit ja näiden perusteella lähteä viemään projektia eteenpäin. (Kettunen 2009, 49-50.) Opinnäytetyöni sai alkunsa viimeisen opintoihini liittyvän harjoittelun aikana. Harjoittelussa pääsin mukaan toimintaterapeutin vetämään ryhmään, jossa näin hänen käyttävän eläinaiheisia kuvakortteja. Tästä syntyi ajatus, että olisi hienoa, jos NorTher Oy:n työntekijöillä olisi kuvakortit heidän omista terapiaeläimistään. Esitin idean NorTherin omistajalle ja hän näytti idealle vihreää valoa. Sovimme, että minä vien projektin itse läpi ja pyydän tarvittaessa apua ja mielipiteitä heidän työntekijöiltään.



Tarpeen tunnistamisen jälkeen seuraa määrittelyvaihe, jossa mietitään tarkemmin projektin tavoitetta, kuka projektin tekee sekä mietitään erilaisia toimintamalleja. Määrittelyvaiheen kautta saadaan lisätietoa, kannattaako projektia lähteä toteuttamaan. Pienissä projekteissa ei välttämättä erillistä määrittelyvaihetta ole vaan määrittelyvaihe sisältyy tarpeen tunnistamiseen tai suunnitteluvaiheeseen. (Kettunen 2009, 51-52.) Määrittelyvaiheen aikana perehdyin jo olemassa oleviin kuvakortteihin sekä niiden mukana oleviin käyttöohjeisiin. Näiden kautta muodostin kuvaa, millaiset kuvakortit ovat mielestäni toimivia ja mietin suuntaa sille, minkä tyyppisiä kuvia kortteihin kannattaa ottaa.

Määrittelyvaiheen jälkeen koittaa suunnitteluvaihe, joka on yleensä projektin tärkein vaihe. Hyvin suunniteltu projekti on helppo toteuttaa ja lopputulos vastaa tavoitteita. Projektisuunnitelma elää koko projektin ajan ja siihen tulee tehdä muutoksia aina tarpeen mukaan. Jos määrittelyvaihetta ei ole tehty tarpeeksi hyvin, voidaan suunnitteluvaiheessa palata takaisin määrittelyyn. Projektisuunnitelman laadinnassa tulee ottaa pohjaksi jokin lähtökohta, jonka pohjalta suunnitelma laaditaan ja joka rajaa projektia eniten. Lähtökohta voi olla aikataulu, tavoite, toimintatapa, budjetti tai tekijät. (Kettunen 2009, 54-55, 94.) Minun opinnäytetyöni määrittelyvaiheen lähtökohta oli tavoite eli saada toimivat ja hyvät kuvakortit. Tästä lähtökohdasta suunnittelin aikataulun ja toimintatavan sekä mietin, keitä tekijöitä mahdollisesti tarvitsen avukseni. Suunnitteluvaiheessa selvitin myös NorTherin työntekijöiltä, minkälaisia toiveita heillä on kuvakorttien suhteen, millaisia kuvia he tarvitsevat omassa työssään ja minkä tyyppisiä kuvia ei valmiista kuvakorteista löydy. Näiden perusteella suunnittelin kuvaustilanteet.

Suunnitteluvaiheen jälkeen koittaa toteutusvaihe. Projektia lähdetään toteuttamaan projektisuunnitelman mukaan. Suunnitelma kuitenkin yleensä elää toteutusvaiheen aikana ja siihen tehdäänkin muutoksia projektin sitä vaatiessa. Projekteissa on yleensä projektiryhmä ja ohjausryhmä, jotka ovat oleellisessa roolissa projektin toteutuksessa ja joiden kanssa pidetään palaveriteita ja joille raportoidaan projektin kulusta. (Kettunen 2009, 44, 160-169.) Tässä kohti minun opinnäytetyöni eroaa projektissa, koska teen työni yksin eikä sen tekemiseen ole valittu ohjausryhmää. Minun lisäkseni projektiin osallistui NorTherin työntekijöitä,

joita tarvitsin apuna eläinten kuvastilanteista ja joilta kysyin toiveita ja mielipiteitä kuvien suhteen. Varsinainen työ oli kuitenkin yksin minun vastuullani ja toteutin sen yksin ja johdin siis vain itseäni. Vaikka toteutinkin työn yksin, oli esimerkiksi työn aikatauluttaminen tärkeää, jotta työ eteni suunnitelmien mukaan.

Projektin päätyttyä luovutetaan tulokset tilaajalle. Tilaaja tarkastaa tuotoksen ja tarvittaessa pyytää tekemään siihen tarvittavat muutokset. Mikäli kyseessä on tutkimushanke, tulokset esitellään usein seminaarissa, jossa ovat paikalla projektiin osallistuneet ihmiset sekä työn tilaajan edustajat. Seminaarissa tulokset esitellään myös yleisölle ja tuloksista keskustellaan ja pohditaan hankkeessa saatuja tuloksia. Tuotoksen lisäksi projektista laaditaan dokumentti. Dokumentissa kuvataan kuinka työ on tehty ja mitä projektin aikana on opittu. (Kettunen 2009, 181-184.) Opinnäytetyössäni luovutan valmiit kuvakortit sekä sähköisessä muodossa että kortteina NorTher Oy:n käyttöön sekä laadin opinnäytetyön kirjallisen raportin ja esittelen opinnäytetyöni opinnäytetyöseminaarissa.

### 3 TUNTEET SEKÄ TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

#### 3.1 Tunteet

Tunteet ovat läsnä elämässämme joka tilanteessa ja ohjaavat toimintaamme tiedostetusti tai tiedostamatta. Ne ohjaavat käyttäytymistämme ja sitä kuinka reagoimme erilaisiin tilanteisiin. Tunteet vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme erilaisia tilanteita ja tapahtumia. Mielen lisäksi tunteet säätelevät myös kehomme tilaa. (Nummenmaa 2010, 206.) Lauri Nummenmaa erottaa tunteissa tiedostetun ja tiedostamattoman reaktion. *Tunnereaktio* on biologisesti määräytyvä, automaattinen reaktio ja *tunnekokemus* on tietoinen kokemus. Tunnekokemus on se, jota arkielämässä kutsumme tunteeksi. Automaattiset tunnereaktiot valmistavat kehoa ja mieltämme ympäristössä tapahtuviin haasteisiin, kuten pelkoreaktio vaaran uhatessa. (Nummenmaa 2010, 14-16.) Tässä opinnäytetyössä keskityn enemmän näihin tietoisiin tunnekokemuksiin.

Tunteet ovat reaktiota, jotka syntyvät meissä hyvin nopeasti. Tunteiden tarkoitus on aina hyvä eli ne suojelevat meitä sekä kertovat meille tarpeistamme. Keho viestittää meille konkreettisesti elämää ylläpitävistä tarpeista, kuten nälkä ja jano. Samalla tavoin tunteet kertovat meille syvemmistä tarpeistamme kuten turvan, läheisyyden ja hyväksytyksi tulemisen tarpeesta. Tunteet myös kertovat meille, mistä pidämme ja mistä emme pidä. Tunteiden kautta pääsemme käsiksi omaan minuuteemme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12, 26.)

Tunteiden tutkimus on ollut pitkään sivussa, koska niiden on ajateltu olevan niin henkilökohtaisia ja vaikeasti tutkittavia. Viime aikoina tilanne on kuitenkin muuttunut ja aivojen on todettu tuottavan tunteita samanlaisin lainalaisuuksin kuin esimerkiksi käsien liikkeiden ohjausta. Tunteita voidaankin tutkia laboratorio-oloissa aivan kuten muitakin kehon toimintoja. (Nummenmaa 2010, 15.) Suomalaisessa tutkimuksessa tutkittiin ihmisen perustunteita viha, pelko, inho, suru, ilo ja hämmästyminen ja kuinka ne näkyvät ihmisten kehossa. Tutkimuksessa koehenkilöille näytettiin tunteita herättäviä elokuvia, kasvojen ilmeitä ja tarinoita. Tutkittavien piti sen jälkeen värittää ihmiskehoa esittävistä kuvista kehon osat, joihin tunne toi

muutoksia. Kehon ja mielen väliset yhteydet olivat yllättävän samanlaiset tutkittavien kesken. Esimerkiksi pelko tuntuu pään ja rintakehän alueella, mikä johtuu sydämen toiminnan kiihtymisestä. Tämä taas johtuu todennäköisesti siitä, että aikoinaan pelästyminen aiheutui aidosta vaarasta ja hengissä selviytymisen kannalta oli tärkeää, että taistelu- ja pakenemisvalmius parani. Inhon osalta tutkimuksessa saatiin mielenkiintoinen tulos. Inho on aikoinaan varoittanut pilaantuneesta ruoasta ja inhon tunne tuntuu edelleen vatsan seudulla. Inho on siis aikoinaan varoittanut myrkytyksestä, mutta yhdistyy nykyään muihinkin vastenmielisiin asioihin. Kun koehenkilöille annettiin pahoinvointilääkettä, myös inhon tunne lieveni. (Helasti 2014.) Tunteet vaikuttavat siis todistetusti sekä ihmisen mieleen että kehoon.

Kuten suomalaisessa tutkimuksessakin todettiin, tunteet tuntuvat myös kehossa. *Somatisoinnista* puhutaan silloin, kun ihmisen kielletyt tunteet siirtyvät kehoon ja oireilevat fyysisenä kipuna. Somatisointi tapahtuu tiedostamatta ja näiden oireiden kanssa päädytäänkin usein lääkärin tutkittavaksi. Mitään fyysistä selitystä oireille ei kuitenkaan löydy ja tärkeää olisikin pysähtyä miettimään, mikä tunne siirtyy kehoon ja tuntuu kipuna. (Ketola-Huttunen & Pruuki 2018, 39.) Tunteiden tunnistaminen on siis tärkeää myös siksi, etteivät ne jää jumiin kehoon ja synnytä näin fyysistä kipua.

Ahdistus on olo, jota jokainen ihminen tuntee joskus. Pitkittyneenä se voi kuitenkin aiheuttaa ahdistuneisuushäiriön ja laskea elämänlaatua monin tavoin. (Mehiläinen 2018.) Ahdistus tuntuu yleensä hyvin epämääräiseltä ja vaikeasti kuvattavalta. Ahdistunut ihminen ei osaa tarkkaan sanoa, mikä häntä ahdistaa. Ahdistuksen takana on usein jokin tunne, jota ihminen ei tiedosta. Kun ahdistuksen takana olevan tunteen tai tunteet saa käsiteltyä, alkaa ahdistuksen tunnekin helpottaa. Jotta tunne ei pääse muodostumaan ahdistukseksi, on tärkeää oppia nimeämään eri tunteet. Ahdistuneisuuden taustalta löytyy siis nimeämättömiä ja käsittelemättömiä tunteita. Samasta asiasta on kyse usein myös, kun ihmiselle diagnosoidaan työuupumus tai masennus. (Ketola-Huttunen & Pruuki 2018, 28-29, 37-38.)

Jokaisella ihmisellä on tunteita, joita pidetään piilossa. Omaa haavoittuvuutta ei haluta näyttää ja oman herkkyyden peittelyyn käytetään paljon energiaa. Usein sanotaan, että ihminen tekee itselle kuoren, jonka sisään haavoittuvuus piiloteetaan. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, mutta myös niiden jakaminen muiden kanssa on tarpeellista ja parantavaa. Oman haavoittuvuuden ja sen aiheuttaman kivun kohtaaminen on välttämätöntä, jos haluaa elää täyttä elämää itsensä ja toisten kanssa. (Ketola-Huttunen & Pruuki 2018, 32, 43.)

Nykyihmistä kuvataan usein sanalla järki-ihminen. Nykyihmiselle on luonteenomaista sitoutua materiaan ja järkeen. Järki koetaan luotettavaksi ja tunteet epäluotettavaksi. Tunteita pyritään hallitsemaan ja hillitsemään. Järki-ihminen on vieraantunut tunteistaan ja itsestään. Tunteita pidetään jopa lapsellisina ja merkkinä heikkoudesta. Järki-ihmiselle tärkeää ovat suoritukset ja saavutukset. (Pietiäinen 1999, 28.)

Suomalaisten tunne-elämässä näkyy järki-ihmisen lisäksi myös sotatrauma. Vaikka Suomessa ei ole ollut sotaa yli 70 vuoteen, silti sotatraumat näkyvät edelleen suomalaisissa jo kolmannessa ja neljännessä sukupolvessa. Sodan aikaan naisten oli hoidettava lapset, koti ja toimeentulo. Miesten ollessa rintamalla naiset pystyivät tukeutumaan vain itseensä ja toisiin naisiin. Tunteet oli siirrettävä syrjään, asiat oli hoidettava eikä valittamiselle ollut aikaa. Miehet, jotka palasivat rintamalta, olivat kokeneet sodassa kovia ja pitivät nämä kokemukset ja tunteet sisällään. Kauhun tunteet kuitenkin purkautuivat osin hallitsemattomasti, usein jopa väkivaltaisuutena perhettä kohtaan. Tällaisissa oloissa lasten oli kasvettava kiltiksi ja huomaamattomaksi eikä pahaa oloa saanut näyttää. Sekä lapset että aikuiset jäivät tunteidensa kanssa yksin. Arvostus haettiin ahkeruudella ja suorittamalla ja tämä sama oppi siirtyi myös seuraaviin sukupolviin. (Ketola-Huttunen & Pruuki 2018, 13-15.) Kun aikuisella ei ole yhteyttä omiin tunteisiin, on vaikeaa opettaa lapselle tunnetaitoja ja näin trauma siirtyy seuraavalle sukupolvelle. Jokaisella aikuisella on kuitenkin mahdollisuus katkaista tämä trauma, ottaa vastuu omista tunteista ja opetella tunnetaitoja. Kun aikuinen omaa hyvät tunnetaidot, hän pystyy opettamaan niitä myös lapsille. (Terävä 2018.)

Onneksi tilanne on muuttumassa ja tunteiden merkitykseen jokapäiväiseen käyttäytymiseemme on herätty. On ymmärretty, että tunteet vaikuttavat kaikkeen ja ovat osa myös bisnesmaailmaa. Tästä on esimerkkinä Camilla Tuomiselta (2018) juuri ilmestynyt kirja *Johda tunteita, menesty työelämässä*. Rovaniemen kouluissa ja esikouluissa on otettu tänä vuonna käyttöön hyvinvoinnin vuosikello, jossa opetellaan tunne-, vuorovaikutus- ja elämönhallintataitoja. Joka kuukaudelle on oma teema ja harjoitteet on tehty jokaiselle luokka-asteelle erikseen. Hyvinvoinnin vuosikello syntyi osana Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaa valtakunnalliseen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishanketta (Sosku), johon Rovaniemen kaupunki osallistui vuosina 2015–2018. (Sallinen 2018.) Tunnetaitojen opiskelu osana peruskoulua on tervetullut muutos suomalaiseen kulttuuriin. Tunnetaidot ovat elämän kannalta vähintäänkin yhtä tärkeitä taitoja kuin lukeminen ja laskeminen. Yritysmaailman herääminen tunteiden merkitykseen on eduksi myös yrityksen kannattavuudelle, tulosta syntyy turvallisessa ilmapiirissä.

### 3.2 Tunnetaidot ja tunneäly

**Tunnetaidoilla** tarkoitetaan kykyä tunnistaa tunteet itsessä ja muissa, ymmärrystä siitä, mistä tunteet johtuvat ja kykyä reagoida tunteisiin. Tunnetaidot ovat arkisia taitoja, joita käytämme päivittäin. Tunnetaidoilla ei tarkoiteta ainoastaan kykyä hillitä tunteita, vaan tärkeää on myös oppia ilmaisemaan ja näyttämään tunteensa tilanteeseen sopivalla tavalla. Ne ohjaavat meidän sosiaalista käyttäytymistämme, päätöksentekoamme ja unelmiamme. Tunnetaidot ovat hyvin arkipäiväisiä ja mukana kaikessa mitä teemme: kaupassa käydessämme, harrastessamme tai katsoessamme vaikka tv:tä. Tunnetaidot ovat myös tärkeä osa ihmissuhdetaitoja ja läsnä aina kun olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Peltonen 2000, 13-17.)

Lapsi oppii tunnetaidot aikuisen mallista. Tunnetaidot ovat kuitenkin taito, jota ihminen voi työstää ja oppia vielä aikuisenakin. Ensimmäisenä tulee opetella *tunnistamaan* tunteet itsessä ja omassa kehossa. Jo pelkkä tunteen nimeäminen usein rauhoittaa tilannetta. (Tunne&Taida 2018.) Tunteen kohtaaminen voi olla

pelottavaa ja sen kohtaamisessa voi auttaa tieto siitä, että tunne on vain tunne eikä se tee ihmiselle pahaa. Kun tunteen uskaltaa kohdata ja tuntea, se jatkaa matkaa. Tunteiden tunnistamisessa kehoyhteys on tärkeä, tunteet tuntuvat keuhossa vaikkei niitä osaisikaan vielä sanoittaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 17, 36.)

Tunteen *sietäminen* on varsinkin vaikeiden tunteiden kanssa haastavaa. Tunteiden sietämisessä opetellaan vain olemaan tunteen kanssa, ilman että lähdetään tunteen vietäväksi. Sietämisessä oleellista on hyväksyä tunne. Tunteiden *säätelyllä* tarkoitetaan tunteen jäsentämistä sekä sen keston ja voimakkuuteen vaikuttamista. Säätelyn avulla tunnetta voidaan pienentää tai suurentaa. Säätelyn kautta saadaan myös järki mukaan toimintaan ja pystytään toimimaan tilanteessa rakentavasti. (Tunne&Taida 2018.) Ajatuksilla pystymme säätämään tunnetta, jos ajattelemme tilanteesta negatiivisia ajatuksia, negatiiviset tunteet kasvavat ja päinvastoin (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 43).

Myös tunteiden *purkaminen* on tärkeää, etteivät tunteet jää kehoon jumiin. Tunteiden purkaminen voi tapahtua luovasti, kehollisin, sanallisoin tai liikkeellisen menetelmin, eikä siihen välttämättä tarvita avuksi toista ihmistä. Tunteiden *ilmaiseminen* on osittain samaa kuin tunteiden purkaminen, mutta ilmaiseminen tapahtuu aina sosiaalisissa tilanteissa yleensä sanallisesti, mutta varsinkin lapsilla myös kehollisesti. (Tunne&Taida 2018.) Tunteiden sanallinen ilmaisu kertoo myös muille ihmisille, mistä minä pidän, mistä en pidä ja mitä kaipaan. Tunteiden sanallinen ilmaisu auttaa muita ihmisiä ymmärtämään meitä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.) Tunnetaitojen kehittyessä ihminen saa vahvemman yhteyden itseensä ja kokee voimaantumista. *Tuntuu hyvältä olla minä!* (Tunne&Taida 2018.)

Tunnetaito sanan lisäksi käytetään sanaa **tunneäly**. Kirjassa Tunneäly määritellään tunneäly seuraavasti:

*Tunneäly on kykyä tunnistaa ja tulkita itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä tunnehavainnoista asianmukaisia päätelmiä ja*

*säätelytoimia oman ajattelun ja toiminnan tueksi.* (Kokkonen & Saarinen 2003, 17.)

Tunneälyllä tarkoitetaan siis tunnetietoja ja -taitoja sekä näiden pohjalta tapahtuvaa toimintaa. Tunneäly on kehitettävissä oleva ominaisuus ja sen kehittämiseen vaaditaan halua ja rohkeutta. Tunneälyn kehittymisen myötä ihminen oppii olemaan oma itsensä, ihmissuhteet syvenevät ja elämässä eteen tulevien haasteiden ratkaiseminen helpottuu. Pelkän älyn varassa eläminen johtaa tiukkoihin rooleihin eikä ihmisen persoona pääse esiin. Pelkän tunteen varassa eläminen toisaalta johtaa helposti kaoottiseen elämään ja tilanteet ratkotaan usein välttelemällä haastavia tilanteita ja pakenemalla niitä esimerkiksi päihteisiin tai syyllistämällä muita ihmisiä tai tilanteita, ei siis kyetä ottamaan vastuuta elämästä kokonaisvaltaisesti. (Kokkonen & Saarinen 2003, 17-20.)

Tunneälyn kehittämisessä oleellisia osia ovat tunteiden *tunnistaminen* ja *ilmaiseminen*, tunteiden *analysointi* ja *tietoinen käyttäminen* sekä tunteiden *säätely*. (Kokkonen & Saarinen 2003, 27, 43, 53.) Kun vertaa sanoja tunnetaidot ja tunneäly sekä asioita, joita niiden kehittämiseen tarvitaan, huomataan että kyseessä on hyvin pitkälti sama asia. Toinen termi vain sopii paremmin toisten suuhun. Perusasia on kuitenkin tunteiden tunnistaminen sekä niiden kanssa rakentavasti oleminen ja eläminen. Tunteiden tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta pääsee harjoittelemaan niiden sietämisistä ja ilmaisua.

### 3.3 Vuorovaikutustaidot

Ihmisten arki on täynnä vuorovaikutustilanteita. Päivän aikana ihminen kohtaa monia erilaisia sosiaalisia tilanteita ja vuorovaikutustaitoihin onkin alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Jos katsoo työpaikkailmoituksia, niin melkein työhön kuin työhön vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja. (Kauppila 2011,13.) Niitä siis tarvitaan kaikessa työssä, ei ainoastaan ihmissuhdetyössä, koska vuorovaikutusta on kaikkialla, missä ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa. Jopa perinteisesti yksinäisiksi puurtajiksi koetut tutkijat ovat hyötyneet vuorovaikutustaitojen



koulutuksesta, koska myös tutkimusten tekeminen on nykyään enenemässä määrin ryhmätyötä. (Klemola & Talvio 2017,10.)

Vuorovaikutustaitoja pidetään usein itsestäänselvyytenä ja perinnöllisenä ominaisuutena. Pieneen osaan vuorovaikutustaitoja perimällä onkin vaikutusta. Ulospäinsuuntautunut ihminen kohtaa yleensä enemmän ja helpommin vuorovaikutustilanteita, joissa hän pääsee harjoittelemaan vuorovaikutustaitojaan kuin sisäänpäin kääntynyt ihminen. Sisäänpäin kääntyneellä ihmisellä täytyy usein raivata tieltä esimerkiksi pelkoja, ennen kuin hän uskaltaa kohdata vuorovaikutustilanteita. (Kauppila 2011, 13-14.) Joskus myös sanotaan, etteivät ihmisten kemiaat kohtaa ja tästä syystä vuorovaikutus ei toimi. Tällöin tavallaan luovutetaan tilanteessa, eikä edes yritetä parantaa vuorovaikutusta. Vuorovaikutusta voi kuitenkin aina kehittää. Vuorovaikutuksessa tärkeää on tahto kunnioittaa ja ymmärtää toista sekä itseään. (Klemola & Talvio 2017, 9.) Vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja kannattaa opetella ja opettaa (Kauppila 2011, 13).

Kun vuorovaikutus on ollut onnistunutta, emme yleensä edes muista sitä. Tilanne on soljunut sujuvasti ja olemme osanneet toimia oikealla tavalla. Vuorovaikutus on aina vastavuoroista ja kaikki tilanteeseen osallistuneet tuovat siihen oman panoksensa, aikaisemmat kokemukset, omat tunteensa ja taitonsa, jotka vaikuttavat kaikkien kokemukseen vuorovaikutuksen toimivuudesta. (Klemola & Talvio 2017, 12.)

Vuorovaikutusta tapahtuu useiden kanavien kautta, joista usein ensimmäisenä tulee mieleen sanallinen vuorovaikutus. Sanallinen vuorovaikutus voi olla puhetta tai kirjoitettua tekstiä. Sanallisessa vuorovaikutuksessa myös lauserakenteilla ja puhuttaessa äänensävyillä ilmeillä ja eleillä on merkitystä. Toisinaan viestitään myös sanomattajättämisillä ja puhutaankin viesteistä joita luetaan ”rivien välistä”. Puhuttu kieli auttaa ymmärtämään toisia, sen avulla voidaan mm. kuvailla asioita, ilmaista tunteita, toiveita ja mielipiteitä sekä kommentoida. Sanojen lisäksi viestintään vaikuttaa paljon paitsi viestijän tunteet myös vastaanottajan tunteet ja tulkinnat. (Kauppila 2011, 25-29.)

Vaikka usein vuorovaikutustilanteista tulee ensin mieleen nimenomaan sanallinen viestintä, niin eräiden tutkijoiden mukaan sanattoman viestinnän osuus on kuitenkin jopa 60%. Varsinkin kriittisissä tilanteissa sanatonta viestintää pidetään luotettavampana ja rehellisempänä kuin sanallista. Sanatonta viestintää ovat ilmeet, eleet, asento, olemus, ulkoasu, ajan- ja tilankäyttö, äänet sekä tempo. (Kauppila 2011, 33-34.) Valokuvia avulla pystymme nimenomaan keskittymään näihin sanattoman vuorovaikutuksen osioihin, kuten ilmeisiin ja asentoihin, koska kuvissa ei sanallista viestintää ole. Samoin eläinten kanssa keskitytään paljon nimenomaan sanattomaan viestintään.

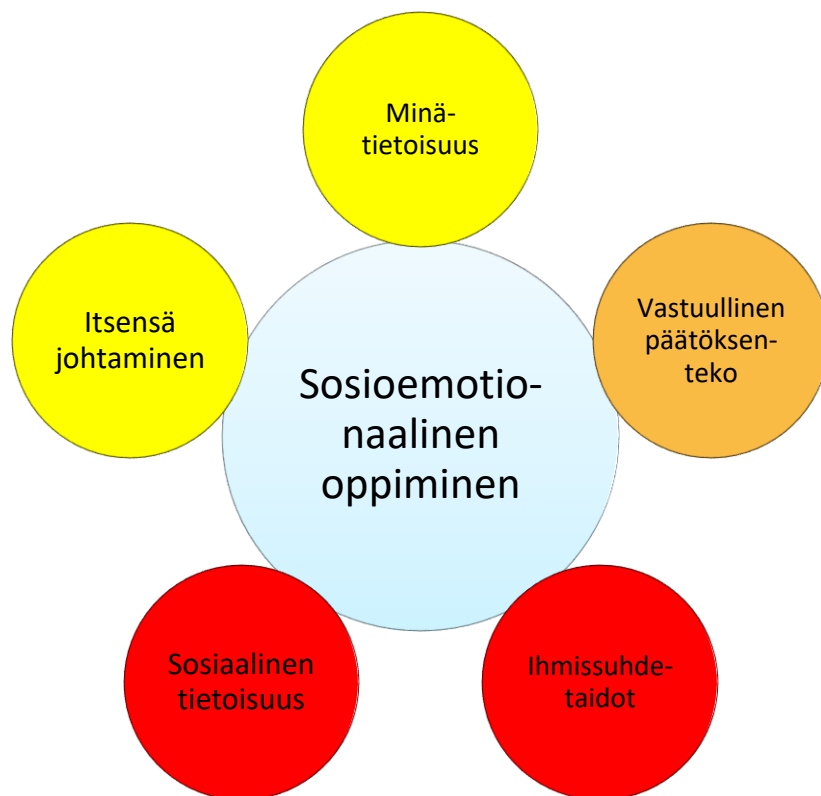
Tutkijat ovat todenneet, että ilmeistä on helppo lukea tunteita. Jo parin kuukauden ikäinen vauvakin osaa tietoisesti hymyillä ja ilmaista näin ilmeellä tyytyväisyyttään. Pelkästään jo hymyllä ja sen leveydellä pystytään ilmaisemaan monenlaista tunnetta. Yleensä hymy tulkitaan hyväntuulisuudeksi ja onnellisuudeksi, mutta sen taakse voidaan myös peittää muita tunteita. Silmistä sanotaan, että ne ovat sielun peili ja silmillä ja katseella pystytään myös viestimään paljon. Silmiin katsominen koetaan yleensä rehellisyyden ja avoimuuden merkiksi, toisaalta jotkut ovat arkoja katsomaan silmiin vaikka olisivatkin rehellisiä. Tuijottavat silmät tulkitaan vaativiksi ja dominoiviksi. Avoimet silmät kuvastavat valppautta ja vastaanottavuutta, kun taas puoleksi suljetut silmät mielenkiinnon puutetta. Harhailleva katse kertoo epäroinnista ja katseen pois kääntäminen koetaan kielteiseksi viestiksi. Silmien ja katseen lisäksi kulmakarvat ja otsanrypyt osallistuvat viestintään. Kulmakarvojen kohotus kertoo yllätyksestä ja alhaalle painetut kulmakarvat huolestuneisuudesta ja tai erimielisyydestä. Otsarypyt kuvaa vihaisuutta tai hermostuneisuutta kun taas oiennut otsa hyväntuulisuutta. (Kauppila 2011, 34-36.)

Kasvojen lisäksi myös muu keho osallistuu viestintään. Pää, kädet, jalat ja koko kehon asento sekä liikkeet ovat osa viestintää. Käsiä taputtamalla osoitamme kiitosta ja keskisormea näyttämällä vihaisuutta. Kaikki käsien viestintä ei ole kuitenkaan näin selkeää. Kätellessä käden puristuksen voimakkuudesta tehdään tulkintaa toisesta. Kädet puuskassa rinnalla tulkitaan usein puolustusreaktioksi. Kämmenien puristaminen nyrkkiin viestii uhkaa. Sormien ristiminen kuvaa harmoniaa, mutta voi olla myös avunpyyntö. (Kauppila 2011, 37-38.) Edellä mainitut

esimerkit ovat yleistyksiä ja niitäkin voidaan tulkita väärin ja varsinkin eri kulttuurien välillä elekieli voi olla hyvinkin erilaista. Mitä paremmin ihmisen oppii tuntemaan, sitä paremmin yleensä oppii lukemaan myös hänen sanatonta viestintää.

### 3.4 Tunne- ja vuorovaikutusoppimisen osa-alueet

Klemola ja Talvio (2017, 18) kuvaavat Kuuselaan (2005) viitaten sosioemotionaalisen oppimisen eli tunne- ja vuorovaikutusoppimisen olevan prosessi, jonka avulla tuetaan ihmisen sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Ihminen on luonteeltaan sosiaalinen ja kun tuetaan hänen taitojaan toimia sosiaalisissa suhteissa, tuetaan myös hänen psyykkistä hyvinvointiaan. Klemola ja Talvio (2017, 18-19) esittelevät Elias ym. (1997) ja [www.casel.org](http://www.casel.org) viitaten ympyräkaavion sosioemotionaalisen oppimisen mallista, jossa on viisi osa-aluetta. Kuviossa 2 on esitetty tämä kaavio.



Kuvio 2. Sosioemotionaalisen oppimisen viisi osa-aluetta. (Klemola & Talvio 2017, 19).

Kuviossa 2 keltaisella olevat minätietoisuus ja itsensä johtaminen ovat ihmiseen itseensä kohdistuvia toimia, omien tunteiden tunnistamista ja säätelemistä. Punaisella olevat sosiaalinen tietoisuus sekä ihmissuhdetaidot ovat osioita, joissa ihminen toimii vastuullisesti vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Oranssilla oleva vastuullinen päätöksenteko kuuluu näihin molempiin. Vastuullisessa päätöksenteossa tulee huomioida vastuu itsestä ja omista arvoista sekä muista ihmisistä niin, että päätökset ovat kaikkien kannalta eettisiä ja kestäviä. Ensin on opetettava tuntemaan itsensä, omat ajatuksensa, tunteensa, vahvuutensa ja heikkouutensa, jonka jälkeen voi opetella säätelemään niitä ja toimimaan reilusti itseään ja muita kohtaan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. (Klemola & Talvio 2017, 19-20).

Minätietoisuuden kautta ihminen tutustuu itseensä ja hänelle selviää mitkä asiat ovat merkityksellisiä hänelle itselle. Tärkeää on kohdata omat tunteet, uskaltaa kokea ne ja miettiä, mitä ne haluavat viestiä. Itseensä tutustumisen kautta selviää, mihin asioihin kannattaa suunnata omat energiat ja näin ihminen alkaa elämässään tekemään asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä ja joiden tekemiseen hän on motivoitunut. Minätietoisuuden kautta ihminen ei unohda itseään myöskään vuorovaikutustilanteissa, vaan uskaltaa tuoda esille omat ajatuksensa ja tunteuksensa eikä vain myötäile muiden ajatuksia. Hän myös ymmärtää, että omien ajatusten julki tuominen ei ole muilta pois vaan vuorovaikutusta rikastavaa ja helpottavaa. (Klemola & Talvio 2017, 23-25, 27, 36-37.)

Minätietoisuuden vahvistuttua omat tavoitteet selkiytyvät ja omista teoistaan kantaa myös vastuun, jolloin siirrytäänkin itsensä johtamiseen. Kun minätietoisuudessa kohdattiin rohkeasti kaikki tunteet ja todettiin, että kaikki tunteet ovat sallittuja, niin itsensä johtamisessa opetellaan hallitsemaan omaa toimintaa tunteidenkin vallassa. Tämän lisäksi tärkeää on tiedostaa omat toiveet. Klemola ja Talvio (2017, 39) kertovat kuinka Vygotskin (1982) mukaan omista ajatuksista tulee tietoiseksi, kun ne puhutaan sanoiksi. Tätä hyödynnetään mm. terapioidissa ja työnohjauksessa. Puhumisen lisäksi kirjoittaminen voi selkiyttää omia ajatuksia. Jo pelkkä kirjoittaminen voi jäsentää ajatuksia, mutta vuorovaikutuksessa toisten kanssa omiin ajatuksiin voi saada uusia näkökulmia. Kun omat ajatukset ovat

kirkastuneet, opetellaan ilmaisemaan ne myös muille. (Klemola & Talvio 2017, 39-40,45.) Minätietoisuus ja itsensä johtaminen ovat hyvin pitkälti samaa kuin tunnetaidot.

Itsensä tutkiskelun jälkeen siirrytään tilanteisiin, joissa ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalisesti tietoinen ihminen on kiinnostunut ympärillään olevista ihmisistä ja ilmiöistä. Hän on kiinnostunut muiden ihmisten ajatuksista ja tunteista, on empaattinen ja myös näyttää sen muille. Hän myös osaa pyytää apua muilta, kun itse sitä tarvitsee. Hän ymmärtää sosiaalisten suhteiden ja tunteiden jakamisen merkityksen. Tunteiden jakamisessa on tärkeää puhuminen, mutta vuorovaikutustilanteissa ehkä jopa vielä tärkeämpää on kuunteleminen. Kuuntelemisessa oleellista on pysähtyä kuuntelemaan toista, kuunnella myötätuntoisesta ja neutraalisti ilman omia ennakoasenteita. (Klemola & Talvio 2017, 46-47, 50, 57.)

Kun sosiaalisten suhteiden merkityksen on oivaltanut, haluaa niihin myös panostaa ja kehittää ihmissuhdetaitoja. Ihmissuhdetaitoja tarvitaan ystävyys-suhteissa ja ryhmätilanteissa sekä ristiriitatilanteiden rakentavassa ratkaisemisessa. Ystävyys-suhteissa on tärkeää panostaa vastavuoroisuuteen ja tasapuolisuuteen. Ryhmätilanteissa oleellista on turvallinen ilmapiiri, jossa kaikki uskaltavat tuoda ilmi omat mielipiteensä ja oppimista tapahtuu. (Klemola & Talvio 2017, 61, 69.) Vuorovaikutustilanteissa jokainen on vastuussa omasta käytöksestään ja jokainen tuo vuorovaikutukseen oman panoksensa. Asia, johon jokainen voi itse vuorovaikutustilanteissa vaikuttaa, on oma käytös. Vastuullisella päätöksenteolla tarkoitetaan sitä, että päätöksiä tehdessä ihminen miettii asiaa sekä omalta että muiden kannalta ja päätökset tehdään niin, että kaikkien mielipiteet huomioidaan (Klemola & Talvio 2017, 81).

## 4 ELÄINAVUSTEISUUS

### 4.1 Eläimet ihmisten apuna ja tukena

Eläimet ovat toimineet ihmisten apuna jo yli 50 000 vuotta sitten ja tiiviimmin domestikaation myötä noin 15 000 vuotta sitten, kun eläimet kesyyntyivät kotieläimiksi. Eläimet ovat olleet alkujaan apuna ihmisten töissä, kuten metsästyksessä ja vartioinnissa. (Kahilaniemi 2016, 18.) Antiikissa ja keskiajalla koira oli yleistynyt apuriksi kaikkiin yhteiskuntaluokkiin ja sitä käytettiin apuna muun muassa paimentamiseen, vahtimiseen, sodissa, metsästyksessä sekä erilaisissa työ- ja palveluskoiratehtävissä. Työtehtävien lisäksi jo keskiajalla koiria pidettiin myös koristeina, lemmikkeinä ja maskotteina. Maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa eläimet olivat arkipäivää ja tukipylväitä ruuan, lääkkeiden ja vaatteiden hankinnassa sekä työ- ja kuljetusvoiman lähteinä. Konkreettisen avun lisäksi eläimet toivat ihmisille turvaa, lohtua ja seuraa. (Klemettilä 2016, 14-20.) Jo 1800-luvun lopulla Florence Nightingale huomasi eläinten terapeuttisen vaikutuksen. Hän havaitsi pienten eläinten vähentävän ahdistusta psykiatrisissa hoitolaitoksissa sekä lapsilla että aikuisilla. Sigmund Freud hyödynsi koiraansa psykoterapiaistunnoissaan 1930-luvulla. Freud muun muassa huomasi, että osa potilaista kommunikoi koiran kautta, mikä helpotti vuorovaikutusta asiakkaan ja terapeutin välillä. (Kahilaniemi 2016, 18.)

Nykyään eläimiä käytetään apuna varsin monipuolisesti sosiaali- ja terveysalalla. Esimerkiksi fysio- ja toimintaterapeutit käyttävät eläimiä apuna kuntoutuksessa. Psykoterapeutit käyttävät eläimiä apuna terapiaistunnoissa ja kouluissa esimerkiksi koirat ovat opettajien apuna. Lastenkodeissa ja sijaisperheissä lemmikit ovat usein tärkeässä roolissa ja vanhainkodeissa eläimet toimivat ystävinä. Jotta uusi toimintatapa hyväksytään ammattipiireissä, täytyy siitä saada tutkimusnäyttöä. Eläinavusteisen toiminnan ongelmana on ollut tutkimusnäytön puute. Tänä päivänä tutkimuksia, tieteellisiä artikkeleita ja opinnäytetöitä asiasta jo löytyy ulkomailta ja enenevässä määrin myös Suomesta. Tutkimuksista saatu yleiskuva on ollut varsin myönteinen. (Ikäheimo 2013, 7-9.)

## 4.2 Eläinavusteisuus on osa Green Care – toimintaa

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää hyvinvointia lisäävää ammatillista toimintaa. Green Care voi olla esimerkiksi puutarhanhoitoa, eläinavusteista toimintaa, luonnossa olemista tai maatilatoihin osallistumista. Green Care -toiminta on vahvasti nousussa Euroopassa, sen avulla saatujen hyvien tulosten myötä. Suomessa Green Care -menetelmiä tutkitaan ja kehitetään parhaillaan ja toivotaan, että Suomessakin ne löytävät paikkansa sosiaali- ja terveystalveissa sekä muussa hyvinvointia lisäävässä toiminnassa. (Vihreä Veräjä -hyvinvointia luonnosta 2018.)

Green Care termi jaetaan Luontohoivaan ja Luontovoimaan. Luontohoiva on sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa tapahtuvaa toimintaa ja siinä luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään terapian ja kuntoutuksen apuna. (Green Care Finland 2018.) Luontohoivan toiminnan tulee olla tavoitteellista, menetelmällistä ja suunnitelmallista (Hirvonen 2014, 3). Luontovoima on ennaltaehkäisevää ja terveyttä sekä hyvinvointia ylläpitävää ja lisäävää toimintaa. Luontovoiman palveluilla voidaan lisätä työssäjaksamista, ehkäistä mielenterveysongelmia ja auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä. Luontovoimaan lasketaan myös luonnon ja eläinten hyödyntäminen kasvatustyössä, kuten koululaisten luontoretket ja lukukoirat. (Green Care Finland 2018.) Opinnäytetyönäni tekemät kuvakortit tulevat avuksi terapiakäyttöön eli ne kuuluvat käyttäjien mukaan Luontohoivan piiriin, mutta niitä voitaisiin käyttää myös Luontovoiman puolella lisäämään hyvinvointia.

## 4.3 Eläimet apuna sosiaali- ja terveystalveissa

Eläinavusteiset menetelmät ovat melko uusia kansainvälisestikin katsottuna ja hakevat vielä uomaansa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Suomessa eläinavusteisia menetelmien parissa toimii useita yhdistyksiä, jotka toiminnallaan vievät asiaa eteenpäin. Eläinavusteinen toiminta on jaettu määritteiden avulla muutama alaosaan. Kattokäsitteenä toimii AAI (Animan Assisted Interventios) eli eläinavusteinen interventio, jolla tarkoitetaan prosessia, jossa eläin on mukana

ihmisen hyvinvointia edistävässä toiminnassa. AAI:n alla käsite on jaettu neljään alakäsitteeseen. AAT (Animal Assisted Therapy) on eläinavusteinen terapia, jota pitää aina terveydenhuollon ammattilainen ja toiminta on sekä tavoitteellista että suunnitelmallista. Asiakkailla on yleensä diagnoosi, jonka hoitamiseen käytetään apuna eläinavusteista terapiaa. AAP (Animal Assisted Pedagogy) on eläinavusteista kasvatustoimintaa, joka on ammattipedagogin tuottamaa tavoitteellista oppimista edistävää toimintaa. AASW (Animal Assisted Social Work) on eläinavusteista sosiaalityötä, jossa sosiaalityöntekijällä on eläin mukana työparina helpottamassa läsnäolollaan kohtaamisia asiakkaiden kanssa. AAA (Animal Assisted Action) on eläinavusteinen toiminta, jota yleensä tekevät vapaaehtoiset eikä toiminta ole niin selkeästi tavoitteellista. Eläinavusteista toimintaa ovat esimerkiksi kaverikoiratoiminta, jossa vapaaehtoiset käyvät eläimiensä kanssa muun muassa vanhainkodeissa ilahduttamassa vanhuksia. (Haapala, Hautamäki, Ramadan, Ranta & Suomela-Markkanen 2018, 5-6.)

Kelan teettämässä eläinavusteista terapiaa koskevassa katsauksessa asiaa lähestyttiin tutustumalla alan tutkimuksiin ja kirjallisuuteen sekä haastatteleamalla Suomessa eläinavusteisuutta käyttäviä terapeutteja sekä heidän asiakkaita. Katsauksessa todettiin, että eläin voi toimia terapiassa joko passiivisena ja aktiivisena. Jo pelkkä eläimen läsnäolo voi tuoda turvallisuuden tunnetta, jolloin luottamuksellinen suhde terapeutin ja asiakkaan välille voi muodostua nopeammin. Haastateltavat kertoivat myös, että varsinkin lasten kanssa päästiin eläinten toiminnan tarkkailun kautta puhumaan myös hankalista perhesuhteista, joista muuten voisi olla vaikeaa keskustella. Eläimiä käytetään myös mallintamaan erilaisia vuorovaikutustilanteita ja tunneilmaisuja, eläinten kautta pystytään myös sanoittamaan asioita varsinkin lapsiasiakkaiden kanssa. Puheterapeutit olivat kokeneet, että varsinkin koiran avulla voidaan harjoitella vuorovaikutustaitoja, kuten katsekontaktin ottamista. Eläin ei myöskään tuomitse vaan ennemminkin rohkaisee ja motivoi harjoittelemaan rohkeammin. Kaiken kaikkiaan eläinten koettiin lisäävän motivaatiota osallistua terapiaan ja nopeuttavan luottamuksellisen suhteen syntymistä. (Haapala, Hautamäki, Ramadan, Ranta & Suomela-Markkanen 2018, 22-23, 26.)



Eläinavusteisuuden liittyy useita erilaisia suuntauksia, menetelmiä ja painotuksia. Esittelen seuraavaksi kolme erilaista työmuotoa tai menetelmää, jossa eläinavusteisesti harjoitellaan tunnistamaan tunteita sekä olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ensimmäisenä esittelen Suomessa kehitetyn EASELin, toisena sosiaalipedagogisen hevos- ja koiratoiminnan ja kolmantena ratsastusterapian.

EASEL on Mari Louhi-Lehtiön 1990-luvulla kehittämä tunne- ja vuorovaikutustyöhön käytettävä työmuoto ja ohjausmalli. Louhi-Lehtiö työskenteli yläkoulussa erityisoppilaiden kanssa ja kehitti EASELin nimenomaan käytännön tarpeeseen. EASEL tulee sanoista Experiential Social Emotional Learning eli kokemuksellinen sosioemotionaalinen oppiminen. EASELissä perusajatus on, että tunteita ei voi opettaa vaan ne opitaan vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, joka itse omaa hyvät sosioemotionaaliset taidot. EASEL koulutuksesta saa työkalupakin, jonka voi integroida osaksi omaa työtapaansa, sen sanotaankin olevan vuorovaikutuksen ”LEAN”. (Lehtiö 2018, 2-3.)

Koulutus tarjoaa kokemuksellisen työmuodon, jonka avulla voi etsiä vastausta kysymyksiin, kuka minä olen ja mitä tapahtuu, kun olen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tärkeää on ohjaajan, asiakkaan ja mahdollisen eläintyöparin välinen suhde. EASEL pohjautuu sosiaaliseen konstruktionismiin sekä Self-Determination Theory – motivaatioteoriaan. Lisäksi siinä hyödynnetään mm. dialogisuutta, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä sekä tietoisuustaitoja. Ohjauksen tavoitteina on vahvistaa ohjattavan itsetuntemusta sekä itsesäätelyä, parantaa vuorovaikutustaitoja, lisätä empatiakykyä sekä vastuunottoa omista valinnoista. Lisäksi EASELissä panostetaan estetiikkaan sekä merkittävien kokemusten syntyyn, joiden uskotaan tuovan ihmiselle iloa ja näin vahvistavan heidän kokemustaan itsestään arvokkaana ihmisenä. (Louhi-Lehtiö 2013, 213-214.)

EASELissä hyödynnetään paljon kokemuksellisuutta ja yksi kokemuksellisuuden väylä on eläinavusteisuus. EASELin eläinavusteisuudessa oleellista on eläimen ja ohjaajan välinen suhde, joka tulee perustua molempin puoliseen luottamukseen ja kunnioitukseen. EASELissä ei ikinä puhuta eläinten käyttämisestä vaan

ne ovat ohjaajan työpareja, joiden kanssa ohjaajat työskentelevät. Eläimellä on aina mahdollisuus kieltäytyä ohjaustilanteesta, eikä sitä siihen milloinkaan pakoteta. EASEL-eläintyöparia ei ole totutettu kaikkeen mahdolliseen, jotta sen kanssa on turvallista työskennellä, vaan eläimen ja ohjaajan välinen suhde tulee olla niin hyvä, että eläin voi luottaa ohjaajan turvaavan sen. (Louhi- Lehtiö 2013, 216-218.)

Eläimen kanssa työskennellessä syntyy paljon prosessoitavaa ja työskentely kestääkin usein vain kymmenen minuuttia, jonka jälkeen käsitellään asioita ja tunteita, joita eläimen kanssa harjoitellessa nousi pintaan. Myös asiakkaan ja eläimen välinen luottamuksen ilmapiiri on tärkeää. Läheisyys ei tunnu hyvältä ilman luottamusta, joten luottamuksen syntyyn panostetaan ennen kuin harjoitteissa edetään haastavimpiin osiin. EASELissä hyödynnetään nimenomaan koiria ja hevosia. Niiden ajatellaan olevan toisaalta riittävän samanlaisia, jolloin vuorovaikutus niiden kanssa on luontevaa, mutta riittävän erilaisia, jotta ne tuntuvat tunnetasolla vaarattomilta. (Louhi- Lehtiö 2013, 215-218.) Jotta voi hyödyntää EASELia eläinavusteisesti, tulee suorittaa turvallisuustesti oman koira- tai hevostyöparinsa kanssa (EASEL Training 2018).

Eläinten hyödyntäminen on yhdistetty myös sosiaalipedagogiikkaan. Sosiaalipedagoginen työote ihmistyössä ei tarkoita mitään tiettyä työmuotoa tai menetelmää vaan ennemminkin kyse on ajattelutavasta (Hämäläinen & Kurki 1997, 18). Sosiaalipedagogian tavoite on tukea ihmistä matkalla kasvuun täysivaltaiseksi kansalaiseksi, joka omaa taidot kasvattaa itse itseään. Eli pyritään vahvistamaan ihmisen persoonaa niin, että hänestä tulee sisältäpäin ohjautuva subjekti ja hän pystyy tekemään valintoja, jotka vastaavat hänen omiin tarpeisiinsa. (DalMaso & Kuosmanen 2006, 35.) Sosiaalipedagogista työtettä voi käyttää myös eläinavusteisesti. Sosiaalipedagogiseen koira- ja hevostoimintaan on olemassa myös erilliskoulutuksia.

Sosiaalipedagogisen koiratoiminnan tavoitteena on koiran avulla tukea ihmisen itsetuntemusta, parantaa vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa yksilön toimijuutta. Sosped Koira-koulutuksen koordinaattori Anne Vornanen-Mitrunen kertoo, että

koiran avulla voidaan ryhmässä harjoitella esimerkiksi tunteensiirtoa, empatiakykyä, vastuunkantamista ja hoivaamista. Koira myöskin tuottaa iloa ja kohottaa ryhmähenkeä sekä onnistumisten myötä yksilön itsetuntoa. (SosPed Koira 2018.) Koiran kautta voidaan myös miettiä hyvinvoinnin peruselementtejä. Koira tarvitsee ravintoa, liikuntaa, lepoa, unta, sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä - aivan kuten ihminenkin. Koirien kanssa toimiessa oleellista on kehonkieli, energiataso ja tunnetila, jotka joko edistävät tai haittaavat viestintää. Koirat toimivat automaattisesti ihmisten tunteiden peilinä ja niiden kanssa onkin helppo harjoitella tunnetaitoja. Näiden taitojen kautta sosiaalipedagogisen koiratoiminnan tavoitteena on vahvistaa asiakkaan valmiuksia toimia yhteisön täysivaltaisena jäsenenä omia voimavarojaan hyödyntäen. (Hoivakoira 2018.) Tunnetilan ja energiatason merkityksen olen huomannut itse konkreettisesti omien koirien kanssa agilityä harrastaessa. Oma tunnetila ja energiatasoani säätelemällä, pystyn vaikuttamaan koiran tunnetilaan ja energiatasoon ja näin itse harjoituksen onnistumiseen. Koirat siis toimivat hyvinä peileinä ihmisen tunteille ja tunnetaitojen harjoittelu niiden kanssa onnistuu luonnostaan, kun siihen ymmärtää kiinnittää huomiota. Tässä sosiaalipedagogisen koiratoiminnan ohjaaja pystyy auttamaan asiakastaan. Kun oman tunnetilansa tiedostaa koirien kanssa toimiessa ja oppii säätelemään sitä, sama tietoisuus on helpompi siirtää muuhunkin elämään.

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa on samat tavoitteet, mutta eläimenä toimii koiran sijasta hevonen. Lähtökohtana ovat sosiaalipedagogian teorian peruselementit eli yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja ihmisen aito kohtaaminen. Tärkeää on ihmisen oma kokemus ja näiden kokemusten kautta oppiminen ja voimaantuminen. Hevostoiminnassa talli tuo mukaan myös talliympäristön ja -yhteisön, jossa opetella sosiaalisia taitoja. (Hevostoiminta, Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry.)

Ratsastusterapia on Kelan hyväksymä terapiamuoto sekä osa sosiaali- ja terveydenhuollon tarjoamaan kuntoutustoimintaa (Haapala, Hautamäki, Ramadan, Ranta & Suomela-Markkanen 2018, 6). Ratsastusterapia on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista ja sitä pitää koulutettu terapeutti tehtävään koulutetun tera-

piahevosen kanssa. Ratsastusterapian tavoitteet ovat ratsastusterapeutin perusammattista ja asiakkaan kuntoutustarpeista riippuen joko motorisia, toiminnallisia tai enenevässä määrin myös psykologisia. Hevosilla on luontainen herkkyyys aistia tunteita ja psyykkisessä kuntoutuksessa hevonen toimiikin ihmisen käytöksen peilinä ja tunteiden tulkkina. Muiden terapeuttien elementtien ohella asiakkaat kokevat yhteisöllisyyttä tallilla muiden kanssa toimiessaan. Hevonen lisää myös motivaatiota osallistua kuntoutukseen. (Suomen Ratsastusterapeutit 2018.)

Psykiatrisessa kuntoutustyössä ratsastusterapiaa käytetään erityisesti lasten ja nuorten psykiatrisessa kuntoutuksessa. Sen avulla voidaan käsitellä monenlaisia haasteita. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen käsittelyssä hevoset toimivat hyvinä apuna. Ison eläimen kanssa toimiminen nostaa helposti pintaan suuria tunteita, kuten pelko, kunnioitus ja kiintymys, joita voi terapeutin kanssa työstää. Vuorovaikutus hevosen ja ihmisen välillä on pääsääntöisesti nonverbaalia ja terapeutti toimiikin tulkkina lapsen ja hevosen välillä. Eläimen kanssa vuorovaikutus vaatii aktiivista läsnäoloa, joka on tärkeää kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Hevosten kanssa toimiessa käsitellään myös turvallisuutta ja hoivaa. Ison eläimen hallinta jämäköin ja ystävällisin ottein sekä eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen luo lapselle kuvaa terapeutista turvallisena aikuisena. Hevosta hoitaessa lapsi saa kokemuksen hoivasta niin, että hän itse hoitaa hevosta sekä hevosen selässä levätessään kokemuksen hevosen hoivasta häntä kohtaan. Myös minä-kuva ja kehollisuus ovat läsnä ratsastusterapiassa. Ratsastaessa tarvitaan kokonaisvaltaista kehonhallintaa ja tätä kautta lapsi oppii tuntemaan itseään ja kehoaan. Ison eläimen kanssa onnistuneesti toimiminen lisää itsevarmuutta ja epäonnistumisten kautta voi harjoitella epäonnistumisten sietämistä sekä sinnikkyyttä. Ratsastusterapiassa ja hevosten kanssa toimiessa päästään kokemaan myös elämyksiä ja oppimisen iloa. (Palola 2013, 159-164.)

## 5 KUVAT TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTYÖSSÄ

### 5.1 Kuvat apuna terapiatyössä

Valokuvien käyttäminen terapiassa on periaatteessa hyvin yksinkertaista, katsotaan yhdessä kuvia ja keskustellaan niistä. Keskustelu voi liittyä kuvien herättämiin tunteisiin tai niistä voi vaikka kehittää tarinan. Tarinan avulla voidaan päästä käsiksi hyvin henkilökohtaisiin asioihin. (Halkola 2009b, 175.) Valokuvaterapiassa katsotaan olevan kuvien mukaan jaettuna kolmea erilaista menetelmää. Ensimmäinen on omaelämäkerralliset valokuvat, jotka ovat asiakkaan omasta valokuva-albumista ja koskevat hänen omaa elämäänsä. Toinen on uusien valokuvien ottaminen ja niiden käyttäminen terapiassa. Uusien valokuvien ottamista terapiatyössä on kehittänyt Suomessa Miina Savolainen, joka on luonut laajalle levinneen Voimauttavan valokuvan menetelmän. Kolmas vaihtoehto on symbolisten ja assosiativisten valokuvien käyttäminen. (Halkola 2009a, 15-16.) Tässä työssä tekemäni kuvakortit kuuluvat symbolisten ja assosiativisten valokuvien joukkoon.

Kuvien hyödyntäminen terapiakäytössä ei ole aivan uusi keksintö. Assosiativisten eli miellelyhtymiin perustuvien korttien tunnetuin korttisarja on 1980-luvulta oleva OH-korttisarja. Niiden tekijä Ely Raman halusi, että kuvakorttien avulla voidaan joko yksilö- tai ryhmätyössä työstää mm. tunteita. Kuvien katsomisen tarkoituksena on saada tunteet ja ajatukset nousemaan pintaan. (Halkola 2009b, 175.) Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta löytämään kuvasta yhtymäkohtia hänen omaan elämäänsä. Tärkeää on myös kunnioittaa asiakkaan tulkintaa. Jokainen tulkitsee kuvaa omasta lähtökohdastaan ja kuva saa aina uuden tarkoituksen uuden katsojan mukana. Kuvakorttien käyttö on tasa-arvoista eikä vääriä valintoja ole. Jerry L. Fryrear on tehnyt listan valokuvaterapian soveltamislukutuksesta, jonka avulla voidaan perustella valokuvaterapian käyttö. Listassa on yksitoista kohtaa, joista kuusi soveltuu opinnäytetyössäni tekemiini kuvakortteihin. Nämä ovat emootioiden ja tunteiden herättäminen, puheen aikaansaaminen / sanallisen ilmaisun löytäminen, roolityöskentely, sosiaalistuminen, sanaton ilmaisu

terapiasuhteessa sekä itsehavainnointi. (Halkola 2009a, 17-18, Halkola 2009b, 185.)

Valokuvia voi käyttää niin, että keskustellaan niistä asioista, jotka asiakas niistä nostaa esiin. Tämän lisäksi voidaan käyttää tarkentavia kysymyksiä. Kanadalainen psykiatri Joel Walker käytti valokuvaterapiaa työssään. Hän kehitti valokuvakorttisarjan nimeltä Visual Kits. Hän näytti asiakkailleen kuvia ja lisäksi esitti tarkentavia kysymyksiä, kuten ”Mitä on tapahtunut ennen tämän kuvan ottamista?” tai ”Mitä muuttaisit kuvassa jos voisit?” (Halkola 2009b, 183-184.) Tunne- ja vuorovaikutustyöhön käytettäessä tällaiset lisäkysymykset toimivat hyvin. Kuvassa tilanne on aina pysähtynyt, mutta näiden kysymysten myötä voidaan kuva saada eloon ja miettiä tilannetta ennen kuvanottamista sekä sen jälkeen, miltä kuvissa olevista tuntuu ja mitä kuvan tilanteesta haluaisi muuttaa.

Kuvia voidaan käyttää apuna myös kerronnassa. Kerronnalla tarkoitetaan kuvista kerrottavaa joko oikeasti tapahtunutta asiaa tai mielikuvituksen tuottamaa tarinaa. Kerronnan avulla voidaan arvioida lapsen kielellisiä ja kognitiivisia taitoja. Sen avulla voidaan arvioida ja kehittää varsinkin lapsen kykyä käyttää sopivia sanoja vuorovaikutustilanteissa. Lapsilla, joilla on havaittu kerronnassa vaikeuksia, on huomattu olevan haasteita myös vuorovaikutustilanteissa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Vuorovaikutustaitoihin voi siis vaikuttaa positiivisesti harjoittamalla kerrontataitoja. Kerrontaa voidaan käyttää useilla eri tavoilla. Yksi tapa on kuvasarjakerronta, jota voidaan käyttää tämän opinnäytetyön kuvakorttien yhteydessä. (Mäkinen, Suvanto & Ukkola 2017, 13-14, 19.) Kuvasarjakerronnassa näytetään siis sarja kuvia, jotka jollain lailla liittyvät toisiinsa ja niistä kerrotaan tarina omin sanoin.

## 5.2 Hyvän kuvakorttisarjan ominaisuuksia

Virpi Harju on tehnyt Diakonia-ammattikorkeakoululle ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönään selvityksen toimivasta kuvakorttisarjasta. Hän on aikaisempaan opinnäytetyönään tehnyt OVI-korttisarjan, jonka toimivuutta hän halusi selvittää ja tehdä siihen toivottuja parannuksia. Selvityksen hän teki

kyselyn avulla. Kysele tehtiin nimenomaan OVI-korttisarjaan liittyen, mutta tulokset ovat sovellettavissa yleisesti kuvakorttisarjoihin. (Harja 2010, 6.)

Harjun tutkimuksessa käyttöominaisuuksiin toivottiin monipuolisuutta ja arjen läheisyyttä. Jos korttisarja on liian yksipuolinen, ovat sen käyttömahdollisuudet heikot. Toiveena oli, että kuvista näkyisi asiakkaiden kulttuuri ja ne liittyisivät heidän arkielämäänsä. (Harju 2010, 52.) Opinnäytetyöni kuvakorttien eläimet ovat NorT-herin terapiatyössä apuna olevia eläimiä, joten suurin osa asiakkaista tuntee eläimet henkilökohtaisesti eli ne ovat osa heidän arkeaan terapioiden kautta. Kuvia otettiin useista eri eläimistä, jotta ne olisivat mahdollisimman monipuolisia.

Tunneominaisuuksiin kaivattiin kuvia, jotka herättävät tunteita, ovat puhuttelevia, helpottavat nimeämään tunteita ja ovat monitulkintaisia (Harju 2010, 49). Omassa työssäni lähdimme nimenomaan hakemaan kuvia, jotka herättävät tunteita ja joiden kautta päästään puhumaan myös haastavista tunteista ja vuorovaikutustilanteista. Harjun tutkimuksessa toiveeksi nousivat myös kortit, joiden kautta on turvallista puhua itsestä (Harju 2010, 49). Kuvakorteissani kohteena ovat eläimet, joiden kautta useilla ihmisillä on helpompi käsitellä tunteita. Kuvassa olevien eläimien tunteiden tulkinnasta voidaan helposti siirtyä miettimään, miltä itsestä tuntuisi vastaavassa tilanteessa. Kuvien toivottiin myös avaavan uusia näkökulmia ja mahdollistavan analysoinnin (Harju 2010, 49). Eläimiä kuvatesani valitsimme tilanteita, joissa on vuorovaikutusta eläinten kesken tai eläimen ja ihmisen välillä. Kuvaa katsoessa voi tilannetta pohtia molempien osapuolien kannalta, jolloin voi avautua uusia näkökulmia ja ymmärrystä, miksi toinen on esimerkiksi vihainen ja toinen pelokas.

## 6 KUVAKORTTIEN TOTEUTUS JA VALINTA

### 6.1 Kuvausten suunnittelu

Aloitin työn ensin perehtymällä valmiisiin kuvakortteihin ja niiden käyttöohjeisiin. Mietin niiden pohjalta, millaisia kuvia itse näkisin, että suunnittelemani kuvakorttipakkaan olisi hyvä ottaa. Yritys, jolle kuvakorttini tein, on rovaniemeläinen terveyspalveluja tuottava NorTher Oy, jonka erityisosaamisalueita ovat luonto- ja eläinavusteisuus terveydenhuollossa. NorTherilla työskentelee muun muassa toimintaterapeutteja, puheterapeutteja, fysioterapeutti sekä psykoterapeutteja. (NorTher Oy 2018.) Koska itse opiskelen sosionomiksi, en tarkalleen tiedä heidän työnkuvaansa. Tämän takia oli tärkeää pitää palaveri NorTherin työntekijöiden kanssa, jossa kyselin heidän toiveitaan ja näkemyksiä kuvien suhteen. Suunnittelupalaveri pidettiin kesäkuun alussa 2018. Palaverista tehty muistio on liitteessä 1. Näiden perusteella tein yhteenvedon ja suunnitelman kuvaustilanteista. Osaan kuvista tarvitsin NorTherin työntekijöiden apua ja sovimme päivät, milloin käyn kuvia ottamassa.

Kuvien aiheiksi sovimme otettavaksi vain eläimiä. Jos joihinkin kuviin tarvitaan ihmistä, niin kuvataan NorTherin työntekijöitä ja heidätkin mahdollisimman neutraalisti. Sovimme myös, että kaikissa kuvissa on mukana eläin, ei siis oteta kuvia esimerkiksi tyhjistä karsinasta. Kuvakortit on tarkoitettu nimenomaan tunne- ja vuorovaikutustyöhön, joten kuviin pyritään saamaan tilanteita, joista voi tulkita tunteita sekä pohtia vuorovaikutusta eläinten välillä. Valmiissa kuvakorttipakoissa on enimmäkseen iloisia ja positiivisia tunteita. NorTherin työntekijän toivoivat, että kuvataan myös ristiriitaisia tilanteita, joiden kautta päästään käsittelemään myös haastavammaksi koettuja tunteita, kuten vihaa, pettymystä ja pelkoa. Kuvien toivottiin olevan värikuvia ja valmiit kortit laminoidaan, jotta ne kestävät paremmin käyttöä. Kuviin ei haluttu mukaan tekstiä eikä myöskään kuvien numerointiin nähty tarvetta.



## 6.2 Kuvien valinta

Kuvien valinnassa tärkeää oli, että kuvat olivat selkeitä ja tarkkoja. Kuvia valittaessa mietin niiden käyttötarkoitusta. Kuvista piti joko välittyä selvästi jokin tunne tai eläinten välillä on nähtävissä jokin vuorovaikutustilanne. Muutama kuva on myös melko neutraali, jotta kuvia voi käyttää monipuolisesti. Jos kuvia käytetään esimerkiksi siten, että asiakas saa valita kuvan, joka kuvaa hänen sen hetkistä tunnetta tai odotuksia terapiakerralle, voi tunne olla myös neutraali.

Kuvia, joissa esiintyy selkeästi vain yksi eläin, on 22 kappaletta. Näissä panostin siihen, että kuvasta välittyy jokin tunne, kuten kuvissa 1, 2, 3, 4 ja 5. Yksittäisten eläinten kuvia voidaan käyttää apuna myös, kun asiakas valitsee, minkä eläimen kanssa hän kyseisellä terapiakäynnillä haluaa työskennellä.



Kuva 1. Pupu



Kuva 2. Kissa.



Kuvat 3 ja 4. Sika ja vuohi.





Kuva 5. Kissa

Suurin osa korteista eli 51 kappaletta on sellaisia, joissa on selkeästi nähtävissä vuorovaikutustilanne eläinten tai eläimen ja ihmisen välillä. Osassa vuorovaikutus on lempeää, kuten kuvissa 6 ja 7 tai neutraalia, kuten kuvassa 8.



Kuva 6. Puput.





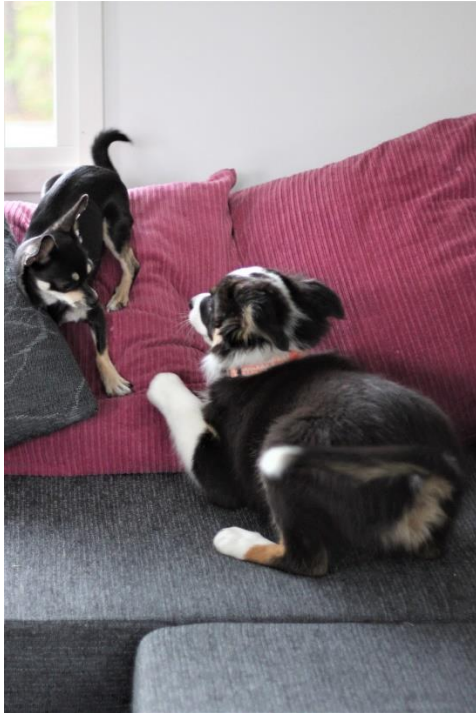
Kuva 7. Ponit.



Kuva 8. Hevoset.



Muutamassa kuvassa vuorovaikutus on leikkisää tai kaverillista, kuten kuvissa 9 ja 10.

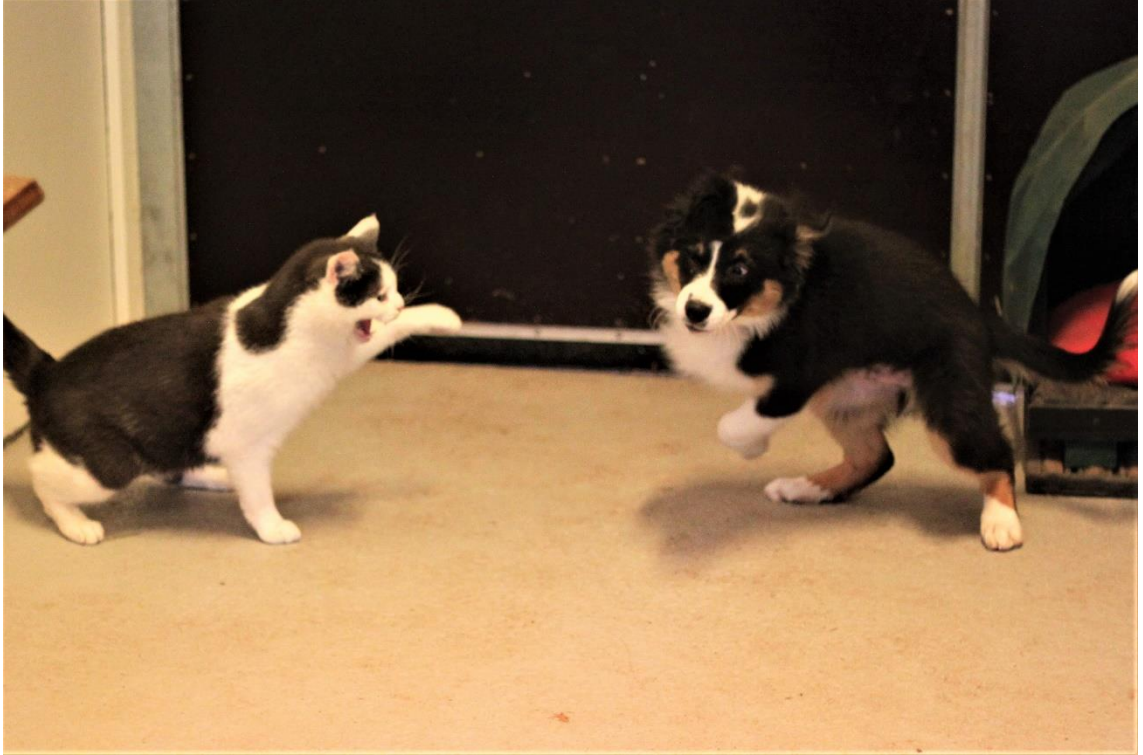


Kuva 9 ja 10. Kaksi koira leikkimässä ja kaksi kissakaverusta.

Useassa kuvassa vuorovaikutus on jollain tapaa ristiriitaista tai eripuraista. Kuvissa 11, 12 ja 13 on nähtävissä vihaista käytöstä.



Kuva 11. Koira vihaisena sialle.



Kuva 12. Kissa vihaisena koiralle.



Kuvat 13. Koirat hieman hyökkäävänä toisilleen.



Osassa kuvista eläimet hakivat turvaa toisistaan kuten kuvassa 14 tai joku puolusti toista, kuten kuvassa 15 valkoinen kana asettui puolustamaan muita kanoja ja jopa kukkoa.



Kuva 14. Puput turvautuvat toisiinsa.



Kuva 15. Valkoinen kana puolustaa muita kanoja sekä kukkoa.

Kuvassa 16 näyttää siltä, kuin koira kuiskaisi jotain toisen koiran korvaan. Tämän avulla voi saada lapsen kertomaan jonkin vaikean asian, jonka haluaisi kuiskata kuvan koiran korvaan. Myös koiran ilme on surullinen, mistä voi tehdä monia tulintoja. Kuvassa 17 puolestaan kissa kuiskaa koiran korvaan ja taustalta tallustaa sika paikalle. Tämän kuvan kautta voi miettiä monenlaista vuorovaikutusta - kuten sian ulkopuolisuutta tilanteessa.



Kuva 16. Koira kuiskaa toisen korvaan.





Kuva 17. Kissa kuiskaa koiran korvaan. Taustalta paikalle tallustaa sika.

Ulkopuolisuutta voi miettiä myös kuvan 18 kautta, jossa koira seisoo erillään lammaslaumasta. Tämän kautta voi myös miettiä sitä, miten erilaisuus voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta.



Kuva 18. Koira ulkopuolinen lampaisiin nähden.



Valitsin myös kaksi kuvasarjaa, joissa esiintyvät samat eläimet erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Näitä kuvia voi käyttää myös tarinan kerrontaan eli annetaan kuvat asiakkaalle ja hän saa itse kertoa tarinan, mitä kuvissa tapahtuu ja miten tilanne etenee. Tästä on esimerkkinä kuvat 19, 20, 21, 22, 23 ja 24. Näitä kuvia voi käyttää tarinan kerronnan lisäksi yksittäisinä kuvina kertomaan tunteista ja vuorovaikutustilanteista.



Kuvat 19 ja 20. Kissan ja koiran kohtaaminen.



Kuvat 21 ja 22. Kissan ja koiran kohtaaminen ja lisäksi toinen kissa.





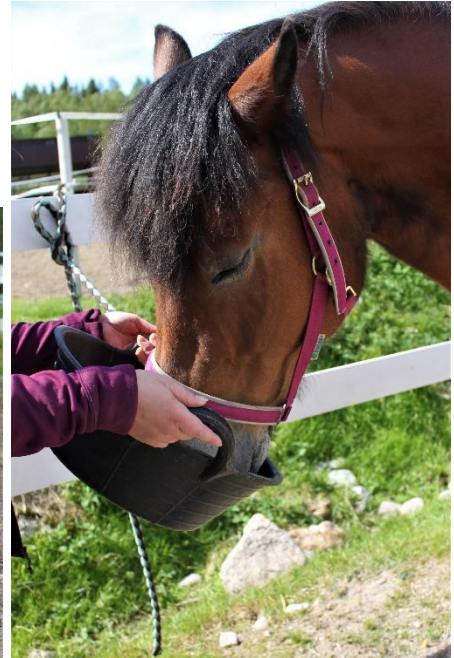
Kuvat 23 ja 24. Kissan ja koiran kohtaaminen ja lisäksi toinen koira.

Kuvia suunniteltaessa sovimme, että ihmisiä kuvissa näkyy mahdollisimman vähän. Lopputuloksessa kolmessatoista kuvassa näkyy joko koko ihminen, ihmisen käsi/kädet tai jalat. Nämä ovat kuitenkin hyvin neutraalit ja merkityksettömät, kuten kuvassa 25.



Kuva 25. Kahden koiran kohtaaminen, jossa taustalla näkyy neutraalisti ihmisen jalat.

Kuvassa 26 puolestaan kuvassa näkyvillä jaloilla on merkityksellinen rooli vuorovaikutustilanteen kannalta ja kuvassa 27 ihmisen kädet osallistuvat hevosen ruokintaan.



Kuvat 26 ja 27. Kuvia, joissa ihmisen käsillä ja jaloilla on merkitys vuorovaikutuksen kannalta.

Kahdessa kuvassa näkyy ihminen kokonaan, mutta näissä ihminen on kuvassa takaapäin, kuten kuvassa 28. Ihminen on oleellinen osa kuvaa, mutta kuvattuna mahdollisimman neutraalisti.





Kuva 28. Hevonen ja ihminen kävelemässä metsäpolulla.

Kuvissa 29 ja 30 on esimerkki ristiriitatilanteista, joissa ihminen on mukana. Kuvassa 29 ihminen toruu sikaa ja kuvassa 30 ihminen vetää vuohia sarvesta.



Kuvat 29 ja 30. Ihminen toruu sikaa ja ihminen vetää vuohia sarvesta.

Aluksi mietin, että kuvaisin myös arkipäiväisiä tilanteita kuten syöminen ja hygienia. Kuvaussuunnitelmaa tehdessä, kuitenkin päätin keskittyä tunteisiin ja vuorovaikutustilanteisiin ja unohdin nämä aiheet. Valmiita kuvia selatessa huomasin, että tallaisiakin kuvia kuitenkin löytyy. Hyvinvoinnin peruselementeiksi voidaan laskea kuuluvan riittävä ravinto, liikunta, lepo, uni, sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen. Ravintoa löytyy kuvasta 27, jossa ihminen syöttää hevosta. Liikuntaa on kuvassa 28, jossa ihminen ja hevonen ovat kävelyllä tai kuvassa 31, jossa lampaat ovat laittaneet juoksuksi.



Kuva 31. Lampaat juoksemassa.

Lepoa ja unta on kuvassa 32, jossa kissa pötköttää maassa sekä kuvassa 33, jossa varsa nukkuu maassa tamman valvovan silmän alla. Sosiaalisia suhteita ja mielekästä tekemistä löytyy useista korteista. Korteista voi siis valita myös kuvat, joiden avulla käsitellä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia perusosia.





Kuva 32. Kissa lepäämässä.



Kuva 33. Varsa nukkuu tamman valvoessa vieressä.

Esimerkeissä esittämäni kuvat ja niiden jaottelut, ovat minun tulkintani kuvista. Täytyy kuitenkin muistaa, että toisen katsojan silmissä tilanne voi näyttää hyvin erilaiselta kuin miten minä olen kuvan tilanteen tulkinnut. Tämän vuoksi en ole tarkkaan rajannut kuvia erilaisten tunteiden tai tilanteiden mukaan.

Kuvien lisäksi tein lyhyen vinkkilistan, millä tavoin kuvakortteja voi hyödyntää. Vinkkilista löytyy liitteestä 2. Luovutin kuvat NorTherille sähköisessä muodossa ja sekä tulostin ja laminoin yhden korttipakan heille valmiiksi.

### 6.3 Kuvien käsittely ja eettistä pohdintaa

Kuvien osalta kävin eettistä pohdintaa miettien, onko jotain, mitä en saa tehdä tai vääristäkö jollain toimillani todellista tilannetta ja saanko niin tehdä. Eettiset ohjeet, joita löysin valokuvaukseen liittyen, olivat ihmisten kuvaukseen liittyviä ja tarkoitettu kuviin, jotka julkaistaan yleisesti ja liittyivät siten journalistiikkaan. Minun kuvakorttini tulevat vain NorTherin työntekijöiden käyttöön, joten suoraan yleiseen julkaisuun niitä ei käytetä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut eettiset periaatteet ihmistieteeseen luettavien tutkimusten osalta. Näitä ovat tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.) Vaikka nämä ohjeet on laadittu koskemaan ihmisiä tutkimustyössä, niin mielestäni nämä ovat asioita, jotka tulee huomioida myös eläinten osalta.

Itsemääräämisoikeus huomioitiin kuvaus tilanteissa siten, ettei eläimiä pakotettu mihinkään, vaan suurin osa eläimistä oli kuvauksissa irti eli eläimet pystyivät itse päättämään, ovatko tilanteessa vai eivät. Nekin eläimet, jotka olivat kiinni, saivat itse päättää, ovatko tekemisissä toisten eläinten kanssa. Kuvauksissa pidettiin huoli myös siitä, että mitään eläintä ei vahingoiteta ja jos tilanne eläinten välillä näytti liikaa kiristyvät, lopetettiin kuvaustilanne siihen. Yksityisyyden suoja ja tietosuojaa on haastavaa pohtia eläinten kannalta, mutta eläinten omistajilta oli lupa näiden eläinten kuvaamiseen. Kuvissa näkyvät NorTherin työntekijät puolestaan olivat tietoisia, mihin kuvia käytetään ja hyväksyivät asian. Muutamalla kuvaus-



kerralla minulla oli omat alaikäiset lapseni mukana. He saivat olla apuna kuvauksissa. Heidän kädet näkyvät muutamissa kuvissa, mutta niistä heitä ei voi tunnistaa.

Kuvien käsittelyyn käytin vain Officen kuvankäsittelyohjelmaa, jolla pystyin rajaamaan kuvia sekä lisäämään niihin valoa, väriä ja selkeyttä. Kuvat siis kuvastavat realistista tilannetta kuvanotto hetkellä. Kuvia katsoessa pohdin myös sitä, että kuva näyttää tilanteen juuri kuvanottohetkellä ja kuvaan voi tallentua ilme, joka ei oikeasti kuvasta tunnetta, joka kuvaushetkellä oli. Myös kuvaa rajaamalla, tilanteen voi saada näyttämään eriltä, kuin mitä se todellisuudessa oli. Ottaen huomioon kuvien käyttötarkoituksen ajattelin, että kuvan realistisella tilanteella ei ole niinkään suurta merkitystä, vaan kuvakortteihin haluttiin nimenomaan kuvia, joista välittyy erilaisia tunteita ja vuorovaikutustilanteita. Kuvia käytetään yhdessä terapeutin kanssa, jolloin terapeutti voi tarvittaessa selittää kuvaa ja kertoa, että esimerkiksi kissa ja koira ovat keskenään kavereita, vaikka kuvassa voi näyttääkin tilanne toiselta. Kuvia valitessa mietin myös, välittyykö jonkun eläimen osalta stereotyyppinen kuva kyseisestä eläimestä, esimerkiksi pässistä jukuripäänä ja valitsinkin kuvat niin, ettei tällaista mielikuvaa pääsisi syntymään.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tuloksena syntyi 75 eläinaiheista kuvakorttia tunne- ja vuorovaikutustyöhön NorTher Oy:n työntekijöille. Lisäksi tein korttien mukaan lyhyen vinkkilistan esimerkeistä, kuinka kuvia voi hyödyntää. Kuviin toivottiin ristiriitatilanteita ja kuvien käsittelyvaiheessa huomasin, että olin kuvauksissa keskittynyt tähän ehkä hieman liikaakin ja iloisia kuvia löytyi melko vähän. Jos kuvissa on nähtävillä vain haastavia vuorovaikutustilanteita ja ikäväksi koettuja tunteita, se rajaa kuvakorttien käyttömahdollisuuksia. Löysin kuvakortteihin kuitenkin jonkin verran positiivisesti sävyttyneitä kuvia, mutta niitä voisi olla enemmänkin ja NorTherin työntekijät voivatkin niitä halutessaan korttipakkaan lisätä.

Aluksi olin suunnitellut kuvaavani myös arkisia tilanteita kuten syömistä, sotkua, hygieniää ja peseytymistä, koska tällaisista tilanteista ei valmiissa kuvakorteissa paljoa ole. Nämä ovat aiheita, joista keskustelun aloittaminen voi olla vaikea ja kuvakortin kautta voi päästä helpommin puhumaan asiasta. Laatimani kuvakortit ovat kuitenkin pääsääntöisesti tunne- ja vuorovaikutustyöhön, joten rajasin työtä niin, etten näihin aiheisiin erikseen kuvauksissa panostanut. Kuvista löytyy kuitenkin muutamia kuvia, joita voi hyödyntää hyvinvoinnin elementtejä mietittäessä. Korttisarjaa voi kuitenkin laajentaa myös tältä osalta ja lisätä kuvia, joissa on erityisesti keskitytty näihin aiheisiin.

NorTherin työntekijöiden toiveena oli saada myös kuvia niin sanotuista vastapareista eli esimerkiksi kuinka lähestyä kissaa ja kuinka ei saa lähestyä kissaa. Päätin kuitenkin rajata kortit käsittelemään nimenomaan tunne- ja vuorovaikutustilanteita, joten en keskittynyt vastaparien kuvaamiseen. Kuvista löytyy vastapari kuvina vain kuinka kissaa ei saa pitää sylissä ja kuinka saa pitää. Eläinten kuvaamiseen liittyy aina myös yllätyksellisyys, eikä tilanteita voi tarkkaan suunnitella. Eläimet käyttäytyvät niin kuin ne itse haluavat, eivätkä niin kuin minä suunnittelin.

Mielestäni tekemäni kuvakortit ovat hyvä pohja tunne- ja vuorovaikutustyöhön käytettäville kuvakorteille NorTher Oy:n työntekijöille. Ne toimivat sellaisenaan,

mutta niitä voi myös tarpeen mukaan muokata vastaamaan paremmin kulloistakin tarvetta. Annan siis tietoisesti kaikki oikeudet NorTher Oy:lle käyttää, muokata ja lisätä kuvia korttipakkaan. Kyseessä ei ole kaupallinen tuote, joten tärkeintä on, että se palvelee tarkoitustaan ja jos tarve muuttuu, myös kuvat voivat muuttua. Kuvien laatu ei ole niin hyvä kuin olisin halunnut, mutta olen harrastajakuvaaja ja vasta aloittanut järjestelmäkameran käyttämisen, joten ammattilaistason kuvia ei voinut olettaa tulevankaan. Kuvat ovat kuitenkin siinä määrin tarkkoja ja laadukkaita, että ne toimivat siinä tarkoituksessa, mihin ne on tehty eli niistä välittyy haluttu tunne ja tilanne. Tulostin ja laminoin yhden korttipakan NorTherille valmiiksi ja huomasin kuvien laadun kärsivän tulostettaessa. Kuvista saisi laadukkaampia, jos ne teettäisi valokuvina ja laminoisi nämä valokuvat, jotta ne kestäisivät paremmin.

Jos vertaa tekemiäni kuvakortteja valmiisiin kuvakortteihin, näiden erityinen arvo on nimenomaan NorTherin työntekijöille, koska kuvissa esiintyy heidän omia terapiaeläimiään. Osa asiakkaista pääsee työskentelemään näiden eläinten kanssa muutenkin, joten he luultavasti ovat motivoituneempia työskentelemään näiden korttien kanssa, joissa esiintyy heille tuttuja eläimiä, kuin kuvien kanssa, joissa on heille tuntemattomia eläimiä. Asiakkaat myös tietävät, millaisia nämä eläimet ovat luonteeltaan, mikä tuo lisäarvoa, kun pohditaan kuvien vuorovaikutustilanteita. Aikataulullisista syistä en ehtinyt saada kuvakortteja valmiiksi niin hyvissä ajoin, että olisin saanut kerättyä niiden käytöstä palautetta. Tässä on myös mahdollisuus jollekin jatkaa tätä työtä ja kehittää kortteja käyttäjäkokemusten perusteella pidemmälle.

Valmiit kuvakortit ovat yleensä melko arvokkaita ja niiden sisältö on aina jonkun toisen päättämä, eikä välttämättä vastaa kaikilta osin omia tarpeita. Korttien valmistaminen itse onkin mielestäni varteenotettava vaihtoehto. Näin saa valittua sellaisia kuvia, joita juuri omaan työhönsä kaipaa ja tarvitsee. Omaan käyttöön tehdessä kuvia ei tarvitse välttämättä itse edes valokuvata, vaan voi hyödyntää esimerkiksi lehdissä olevia kuvia.

Samalla kun kirjoitin opinnäytetyötä, talvi teki pihalla tuloaan. Laitoin pikkulinnuille uuden ruokinta-automaatin toiseen puuhun ja seurasin ikkunasta tilannetta. Linnut kävivät entiseen malliin vanhalla automaatilla ja suhtautuivat selvästi epäillen uuteen ruokinta-automaattiin toisessa puussa. Pikku hiljaa muutama lintu uskalsi lähestyä uutta ruokintapaikkaa, mutta ei suinkaan tohtinut suoraan mennä syömään. Kului muutama päivä ennen kuin uusi ruokintapaikka hyväksyttiin lintujen keskuudessa. Tarvittiin ensin muutama rohkeampi lintu, joka uskalsi lähestyä uutta kohdetta ja sen jälkeen muutkin uskalsivat syödä myös siitä. Tätä seurattaessa ajattelin, että eläinten käyttäytymistä seuraamalla voi todellakin peilata myös ihmisten käytöstä. Uudet asiat pelottavat myös ihmisiä ja niiden kohtaamiseen tarvitaan rohkeutta. Ryhmässä toimiessa esimerkin voima on valtaisa. Kun yksi uskaltaa tehdä jotain, muiden on helpompi seurata perässä. Nämä havainnot pystyin tekemään ihan vain pikkulintuja seurattaessa.

Eläinten avulla voidaan tehdä paljon tehokasta työtä tunne- ja vuorovaikutustaitojen suhteen. Ihmisten ”laumakäyttäytymisen” seuraaminen on yleensä hankala järjestää, kun taas eläinten helpompaa. Samanlaisia käyttäytymismalleja löytyy ihan jo pikkulintujen maailmasta, joten eläinmaailman hyödyntämisessä on suuret mahdollisuudet ihmisten sosiaalista elämää työstettäessä. Lintujen seuraaminen kirjoitustyön välissä toi myös mukavan hengähdystauon ahertamiseen ja hymyn huulille. Eläinten seuraaminen siis myös rauhoittaa, rentouttaa ja tuo iloa. Ei ole pakko päästä edes eläinten kanssa itse tekemään jotain, vaan pelkän katsomisen ja seuraamisen kautta voi oivaltaa paljon asioita ihmisistä ja ihmisyydestä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut melkoinen tunnematka itsellenikin. Tunteet ovat tulleet tutuiksi aina häpeästä rakkauteen saakka. Välissä romahdin häpeään, jumituin sinne eikä opinnäytetyön tekeminen edennyt. Kunnes nöyrytyksen kautta löysin rohkeuden kohdata häpeän ja pääsin eteenpäin. Tunnetaitoja olen siis käsitellyt sekä teoriassa että käytännössä ja todennut, kuinka tärkeää onkaan tunnistaa omat tunteet ja kohdata ne rohkeasti tai ne voivat konkreettisesti estää tekemästä asioita elämässä.

*”On rohkeaa tuntea, helpompaa on tukahduttaa ja vältellä tunteitaan.”*

Tara Lange

## LÄHTEET

DalMaso, R. & Kuosmanen, V. 2006. Subjektiuden ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Teoksessa L. Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. 35-48. Viitattu: 25.10.2018. [http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki\\_A\\_2\\_2008.pdf](http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_2_2008.pdf)

EASEL Training 2018. EASEL ohjaaja – koulutus. Viitattu 25.10.2018. <http://easeltraining.fi/koulutukset/easel-ohjaaja/>.

Green Care Finland 2018. Viitattu 7.9.2018. <http://www.gcfinland.fi/green-care/luontohoiva---luontovoima/>.

Haapala, E., Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. Työpapereita 140 / 2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Halkola, U. 2009a Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U., Halkola, T., Koffert, L., Koulu, & L., Mannermaa (toim.). Valokuvan terapeuttinen voima. 1. painos. Keuruu: Duodecim. 13-22.

Halkola, U. 2009b. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa U., Halkola, T., Koffert, L., Koulu, & L., Mannermaa (toim.). Valokuvan terapeuttinen voima. 1. painos. Keuruu: Duodecim. 175-187.

Harju, V. 2010. Ovi-korttisarja – asiakastyössä toimivaa korttisarjaa etsimässä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Terveystiedon edistämisen koulutusohjelma (YAMK). Opinnäytetyö. Viitattu 28.10.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24749/Harju\\_Virpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24749/Harju_Virpi.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Helasti, P. 2014. Tunteet löytyvät kehon kartasta. Julkaistu Mielenterveys-lehdessä 1/2014. Viitattu 15.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/tunteet-l%C3%B6ytyv%C3%A4t-kehonkartasta>.

Hevostoiminta 2018. Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys ry. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Viitattu 26.10.2018. <https://www.hevostoiminta.net/10>.

Hirvonen, J. 2014. Luontohoivan asiakasvaikutukset. Mikkeli: MAMK. Julkaisusarja A. Tutkimuksia ja raportteja, 86. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79918/URNISBN9789515884138.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hoivakoira 2018. Hoivakoira, Toiminta. Viitattu 26.10.2018. <https://www.hoivakoira.fi/toiminta/>.

Hämäläinen, J. & Kurki, L., 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. painos. Helsinki: Solution Models House. 5-9.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? : lapsen ja nuoren tunteitaiteiden tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. 1. painos. Tampere: Voimattassu Ky.

Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustanus.

Ketola-Huttunen, T. & Pruuki, H. 2018. Vihainen nainen. Helsinki: Kirjapaja.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Klemettilä, H. 2013. Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira hevonen ja kissa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 14-20.

Klemola, U. & Talvio, M. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Kokkonen, M. & Saarinen, M. 2003. Tunneäly – kohti KOKONAista elämää. Helsinki: WSOY.

Lehtiö, A. 2018. Yhdessä. EASEL Ohjaaja -koulutus 2017-2018, lopputyö. Viitattu 25.10.2018. [http://easeltraining.fi/wp-content/uploads/2018/10/Elainavusteinen-EASEL\\_-Anna-Lehtio.pdf](http://easeltraining.fi/wp-content/uploads/2018/10/Elainavusteinen-EASEL_-Anna-Lehtio.pdf).

Louhi-Lehtiö, M. 2013. EASEL, sosioemotionaalisten taitojen kokemuksellisen vahvistamisen työmuoto. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. painos. Helsinki: Solution Models House. 212-220.

Mehiläinen 2018. Kehon ja mielen hyvinvointi, Ahdistus. Viitattu 15.10.2018. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ahdistus>.

Mäkinen, L., Suvanto, A. & Ukkola, S. 2017. Eetu, litu ja kertomattomat tarinat. Jyväskylä: PS-kustannus.

NorTher Oy 2018. Viitattu 25.10.2018. <https://www.norther.fi/>.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Palola, L. 2013. Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 1. painos. Helsinki: Solution Models House. 157-170.

Peltonen, A. 2000. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa T. Kullberg-Piilola (toim.) Tunnemuksuu. Helsinki: Kirjapaja Oy. 13-18.

Pietiäinen, A. 1999. Tunne, antitunne, perimä – johdatus tunteiden dynamiikkaan. Huhmari: Karprint Ky.

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. [http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Sallinen, M. 2018. Hyvinvoinnin vuosikello palkittiin. Lapin Kansa 10.10.2018, A9.

SosPed Koira 2018. Sosped Koira (sosiaalipedagoginen koiratoiminta) –koulutus. Viitattu 25.10.2018. <https://www.sospedkoira.fi/>.

Suomen Ratsastusterapeutit ry 2018. Ratsastusterapia. Viitattu 21.10.2018. <http://www.suomenratsastusterapeutit.fi/rtkoulutus/>.

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Yle uutiset 29.4.2018. Viitattu 11.10.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>.

Tunne & Taida. 2018. Tunnetaidot – Mitä ne ovat?. Viitattu 19.10.2018. <https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaidotmitaneovat/>.

Tuominen, C. 2018. Johda tunteita, menesty työelämässä. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2018. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteessä. Viitattu 5.11.2018. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>.

Vihreä veräjä –hyvinvointia luonnosta 2018. Green Care. Viitattu 16.7.2018. <https://www.vihreaveraja.fi/green-care/>.

## LIITTEET

- Liite 1. Muistio suunnittelupalaverista NorTherin työntekijöiden kanssa.
- Liite 2. Kuvakorttien mukaan tehty ohjeistus korttien käytöstä.



Liite 1 1(2). Muistio suunnittelupalaverista NorTher Oy:n työntekijöiden kanssa.

## **Muistio**

### **Aamupalapalaveri**

Aika 1.6.2018 klo 8.00-9.15

Paikka NorTher Oy:n Terapiakeskus, Norvajärvi

Läsnä Heini Hohti  
Elena Huusko  
Merja Kiviniemi  
Niina Lundman  
Sari Marttila  
Emma Ojaniemi  
Mirja-Liisa Pulju  
Marjukka Rautio  
Margareeta Sundberg  
Niina Suopela  
Mika Toivonen  
Minna Wasenius  
Sami Wasenius

- 1 Aiheen esittely Esittelin NorTherin työntekijöille opinnäytetyöni aiheen. Kerroin tekeväni NorTherin Terapiakeskuksen eläimistä valokuvakortit. NorTherin työntekijät ovat pääasiassa toiminta- ja puheterapeutteja, joten halusin kuulla, millälaisia kuvakortteja he tarvitsevat omassa työssään.
- 2 Rajauksia kuviin Keskusteltiin, haluavatko he kuviin vain eläimiä vai myös ihmisiä. Osaan kuvista haluttiin myös ihmisiä, mutta niin, että ihminen esiintyy kuvissa mahdollisimman neutraalina, mielellään takaapäin niin, ettei häntä välttämättä tunnisteta. Kuvia ilman eläimiä ei nähty tarpeellisina, koska niitä kuvia on muissakin korttipakoissa, mutta terapiakeskuksen omia eläimiä ei ole.
- 3 Kuvia arkisista tilanteista Valmiissa valokuvakorttipakoissa on harvoin kuvia arkisista tilanteista, kuten syöminen ja henkilökohtainen hygienia. Keskusteltiin, että tällaisia kuvia voisi eläimistä ottaa, jolloin niiden avulla voisi olla helpompi ottaa puheeksi näitä asioita.

Liite 1 2(2). Muistio suunnittelupalaverista NorTherin työntekijöiden kanssa.

4 Terapeuttien omat terapiakoirat

NorTherin toimintaterapeuteista useampi käyttää terapioiden lisäksi myös omia koiriaan, joita haluttiin myös mukaan kortteihin.

5 Korttien ulkoasu

Korttien toivottiin olevan värillisiä, eikä mustavalkokuviin koettu tarvetta. Korttien koko toivottiin olevan A5 ja päälle laminointi, että ne kestävät käsittelyä. Korttien kappalemäärä jäi vielä avoimeksi. Terapeutit toivoivat, että kuvat jäisivät heille myös digitaaliseen muotoon, jolloin he voivat niitä hyödyntää omilla terapioiden tarpeiden mukaan. Digitaalisessa muodossa kuvia voi olla enemmänkin kuin painettuja kortteja. Kirjoitusta tai numeroita kuviin ei koettu tarpeelliseksi.

6 Aihe toiveita

Terapeutit toivoivat kuvia ristiriitatilanteista, kuten torjunnasta, hylätyksi tulemisesta, riidasta ja pettymyksen siedosta. Kaikkien kuvien ei tarvitse olla kauniita ja positiivisia. Toiveissa oli myös kuvia vastapareista, kuten miten kissaa saa lähestyä ja miten ei. Näitä kuvia voi ottaa ja laittaa ainakin digitaalisessa muodossa terapeuttien käyttöön ja katsoa sopivatko ne itse kuvakorttipakkaan.

Allekirjoitus

Saila Lampela  
Saila Lampela

Liite 2 1(2). Kuvakorttien mukaan tehty ohjeistus korttien käytöstä.

## **KUVAKORTIT TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTYÖHÖN**

Tunteiden tunnistaminen on lähtökohtana sekä tunnetaitoihin että vuorovaikutustaidoissa. Tunteiden tunnistamiseen kannattaa siis panostaa ja opetella myös sitä, miten tunteet näkyvät sanattomassa viestinnässä. Kuvakorttien avulla tätä sanatonta viestintää on helppo harjoitella. Tunteiden tunnistamisessa kehoyhteys on tärkeää ja samalla kun tunteita käydään läpi ja sanoitetaan, voi miettiä, miltä ja missä mikäkin tunne tuntuu omassa kehossa.

Tunteisiin tutustuttaessa on ensiarvoisen tärkeää, että ohjaaja muistaa oikeasti pysähtyä kuuntelemaan asiakasta ja olla läsnä siinä hetkessä. Oleellista on myös, että asiakas kokee olonsa turvalliseksi, jotta hän uskaltaa kertoa tunteistaan tai että hän yleensä ottaen saa itse kiinni omista tunteistaan. Vääriä vastauksia ei ole olemassa ja jokainen tulkitsee kuvia omasta kokemuspohjastaan. Asiakkaan tulkintaa kuvasta tulee aina kunnioittaa.

Vinkkejä kuvien käyttöön:

1. Levitetään kuvat pöydälle ja asiakas / asiakkaat saavat valita kuvakortin, joka kuvastaa sen hetken tunnetta / omaa käyttäytymistä ryhmässä / odotuksia tai tavoitetta terapiakerralle / tavoitetta puolen vuoden päähän jne.
2. Kuvia voi käyttää apuna, kun asiakas valitsee, minkä eläimen kanssa haluaa tällä kertaa työskennellä.
3. Kuvat on valittu niin, että niistä välittyy erilaisia tunteita ja vuorovaikutustilanteita. Korteista voi valita ne kortit, joiden teemoja haluaa kyseisellä terapiakerrolla käsitellä. Asiakkaan / asiakkaiden kanssa käydään keskustellen läpi, mitä kuvassa tapahtuu ja miltä eläimistä tuntuu. Miksi ne näyttävät siltä kuin kuvassa näyttävät? Tilanteita voi myös peilata omaan elämään ja miettiä vaikka omaa perhettä, kuka perheenjäsenistä vastaa mitäkin eläintä ja miksi.  
Kuvien tulkinnassa voi käyttää apuna myös lisäkysymyksiä kuten:
  - Haluaisitko olla mukana tässä kuvassa? Miksi haluaisit /et haluaisi?
  - Mikä kuvan eläimistä voisi kuvastaa sinua?
  - Mitä on tapahtunut ennen kuvan ottamista? Mitä tapahtui sen jälkeen?
  - Aiheuttaako kuvan katsominen mukavan vai epämukavan olon? Miksi?
  - Mitä muuttaisit kuvasta, jos voisit?
 (Kysymykset on kirjasta Valokuvan terapeuttinen voima (s.184), toim. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L.)

Liite 2 2(2). Kuvakorttien mukaan tehty ohjeistus korttien käytöstä.

4. Kuvan tilanteen voi näytellä. Myös pelkän tunteen voi näytellä. Miltä itse näyttää vihaisena / arkana / vekkulina? Nämä tilanteet voi myös valokuvata eli kuvataan sama kortti niin, että asiakas esittää / asiakkaat esittävät samaa tunnetta / tilannetta kuin kyseisessä kuvassa on.
5. Tunteiden tunnistamisessa kehoyhteys on tärkeää. Kuvien tunnetta tutkiessa, on hyvä miettiä myös, missä kohti kehoa kyseinen tunne itsellä tuntuu. Kehoyhteyden tunnistamista voi lisätä niin, että piirtää paperille ihmiskehon ja värittää siihen alueet, joilla kyseinen tunne tuntuu.
6. Kuvat ovat myös sähköisessä muodossa, joten kuvan / kuvat voi tulostaa ja tehdä niihin asiakkaan kanssa eläimille puhe- tai ajatuskuplat. Tai kuviin voi vaikka askarella eläimille tonttulakit, vappuhatut, talvivaatteet, jne.
7. Korteihin on valittu kuvia, jotka ovat samasta vuorovaikutustilanteesta eri hetkinä. Näitä kuvia voi käyttää kerronnan keinoin eli valitaan kortit ja pyydetään asiakasta kertomaan näistä tarina. Tarinan voi vain kertoa ja keskustella siitä. Sen voi myös kirjoittaa ylös ja senkin voi vaikka näytellä.
8. Hyvinvoinnin peruselementeiksi voidaan laskea kuuluvan riittävä ravinto, liikunta, lepo, uni, sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen. Korteista löytyvät kuvat näistä tilanteista eli kuvia voi hyödyntää myös pohdittaessa asioita, mistä eläinten ja ihmisten hyvinvointi koostuu.
9. Korteilla voi pelata esim. Kimin koetta. Sopiva määrä kortteja asetetaan pöydälle ja niitä saa katsoa muutaman minuutin ajan. Tämän jälkeen kuvat peitetään ja asiakkaan / asiakkaiden tulee muistella, mitä kuvia pöydällä oli. Peliä voidaan pelata myös niin, että yksi korteista poistetaan ja asiakkaan / asiakkaiden tulee muistaa, mikä korteista puuttuu.

Ole myötätuntoinen ja kehu asiakasta hänen vastauksestaan! Kaikki vastaukset ovat oikeita!

Kuvakortteja saatte vapaasti muokata sekä lisätä tai poistaa kuvia tarpeidenne mukaan.

*Saila Lampela*