

Jenna Niemelä ja Mirjam Välipakka

”Tunteet ovat kuin villihevosia; niiden taltuttamiseen tarvitaan viisautta”

Opinnäytetyö

Opinnäytetyö

Kevät 2012

Sosiaalialan yksikkö

Sosionomin koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomin koulutusohjelma

Tekijät: Mirjam Välipakka ja Jenna Niemelä

Työn nimi: Tunteet ovat kuin villihevosia; niiden taltuttamiseen tarvitaan viisautta

Ohjaaja: Kerttu Veikkola

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 71

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia miten tunnetaitokasvatusta voidaan toteuttaa hevosten avulla. Tutkimme, miten ohjaaja auttaa nuorta tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan talliympäristössä. Selvitämme myös, että näkyvätkö hevostoinnin vaikutukset nuoren arjessa ja toimintakyvyssä. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä perhekoti Toiskan kanssa.

Tutkimus on laadullinen. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja havainnoinneilla. Haastattelimme neljää henkilöä Toiskan perhekodin tallilla. Havainnointikertoja oli kaksi. Teoriaosuus esittelee tunnetaitokasvatukseen liittyviä käsitteitä: lyhyesti lapsen kiintymyssuhteita ja sosioemotionaalista kehitystä. Muita aiheita ovat tunteet, tunne-äly, tunteiden säätely, tunnetaidot sekä hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus.

Tulokset ryhmiteltiin haastattelun teemojen perusteella. Tuloksissa tuli esille, että hevostoinnilla on mahdollista auttaa nuorta kehittämään vastuunottokykyä, itsekontrollia, sekä tunteiden tunnistamista ja – hallintaa. Myös vuorovaikutustaidot ja toisten huomiointi voivat kehittyä toiminnan kautta.

Avainsanat: tunnetaitokasvatus, tunteiden tunnistaminen ja hallinta, hevoset, vuorovaikutus, toimintakyky

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS ABSTRACT

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Authors: Mirjam Välipakka and Jenna Niemelä

Title of thesis: Feelings are like wildhorses; It Takes Wisdom to Tame Them

Supervisor: Kerttu Veikkola

Year: 2012

Number of pages: 71

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis was to study social emotional learning assisted by horses. This research was carried out in co-operation with Toiska foster home, where this teaching method is used with adolescents. First, we studied how the instructors assisted the adolescents in becoming aware of one's own feelings as well as in controlling these emotions by exercises with horse. Secondly, we examined if these experiential activities with horses have made a noticeable difference in their lives.

The research was quantitative. The material was gathered through theme interviews and personal observations. We interviewed four persons working at Toiska foster home and stables. Observational visits were arranged twice. The theoretical part introduces terms regarding social emotional learning. There are descriptions about childhood relationship attachments, interaction between humans and horses as well as theories of emotions.

The results of our research are grouped according to different themes. In the summary we conclude that the equine assisted social emotional learning can help adolescents in their development. This can be noticed in several areas: taking responsibility, self-control, self managing, self-awareness and emotion regulation. These activities can also improve interaction abilities and consideration skills.

Key words: social emotional learning, emotion regulation, horses, interaction, ability to function

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
Sisältö	3
1 JOHDANTO	5
2 VARHAISLAPSUUDEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS PERUSTANA TULEVALLE	7
2.1 Normaali sosioemotionaalinen kehitys	7
2.2 Kiintymyssuhteet elämämme peruskalliona	8
3 TUNTEIDEN TAIKA	12
3.1 Mitä tunteet ovat?.....	12
3.2 Tunne tunteesi ja ohjaa niitä viisaudella.....	14
4 TUNTEIDEN SÄÄTELY	16
4.1 Mitä tunteiden säätely on?	16
4.2 Lapsuudenajan tunteiden säätely.....	17
4.3 Tunteiden tukahduttaminen ja hallitsemattomat tunnereaktiot	18
4.4 Tunnetaidot	19
5 TUNNEÄLY	21
5.1 Tunneällyn monet kasvot	21
5.2 Viisi tunneällyn ulottuvuutta	23
6 HEVONEN YHTEISTYÖSSÄ IHMISEN KANSSA.....	25
6.1 Kehonkieli avaimena kommunikaatioon	25
6.2 Hevosen soveltuvuus tunnetaitokasvatukseen	26
6.3 Hevonen tunnetaitojen opettajana.....	27
7 TUNNETAITOKASVATUS LÄHTÖKOHTANA TUTKIMUKSELLE	30
7.1 Tutkimuksen taustaa	30
7.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	31
7.3 Kvalitatiivinen tutkimus.....	32
8 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	33

8.1	Tutkimusmenetelmät.....	33
8.1.1	Havainnointi	33
8.1.2	Teemahaastattelu	34
8.2	Tutkimusaineiston analysointi	36
8.2.1	Havainnointikertojen analysointi.....	36
8.2.2	Haastatteluaineiston analysointi.....	37
8.3	Kvalitatiivisen tutkimuksen laatu ja luotettavuus	39
8.4	Tutkimuksen eettisyys	40
9	TALLITOIMINNASTA VIISAUTTA TUNNETAITOIHIN	41
9.1	Havainnoinnit tallilla	41
9.1.1	Havainnointi I	41
9.1.2	Havainnointi II	43
9.2	Haastattelumateriaali	46
9.2.1	Hevosten avulla tehtävän tunnetaitokasvatuksen tausta sekä rakenteelliset lähtökohdat	46
9.2.2	Ohjaajan rooli tunnetaitojen opettelussa	49
9.2.3	Tunnetaitojen kehittäminen talliympäristössä hevosen avulla.....	51
9.2.4	Hevosten avulla tehtävän tunnetaitokasvatuksen vaikutus nuorten toimintakykyyn	54
9.2.5	Yhteiskunnallinen hyöty sekä toiminnan tulevaisuus	58
10	JOHTOPÄÄTÖKSET	60
11	POHDINTA	64
	LÄHTEET	67
	LIITTEET	72

1 JOHDANTO

Eläimillä voi olla suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Ne voivat omalla läsnäolollaan ja vilpittömyydellään auttaa lievittämään stressiä ja tarjoavat ihmiselle mahdollisuuden osoittaa kiintymystä. Tutkimuskysymyksinä oli selvittää millainen ohjaajan rooli on tunnetaitokasvatusprosessissa ja kuinka hän auttaa nuoria tunteiden kanssa työskentelyssä. Halusimme myös selvittää, miten hevoset voivat toimia tunnetaitojen opettelussa tukena. Onko nuoren mahdollista oppia ymmärtämään omia tunteitaan paremmin sekä kehittää tunteiden hallintaa hevosen avulla? Viimeisenä tutkimuskysymyksenä halusimme tarkastella, miten tunnetaitojen kehittyminen näkyy nuorten toimintakyvyssä.

Työmme alussa käsittelemme kiintymyssuhteiden merkitystä sekä normaalia sosioemotionaalista kehitystä, koska lapsuuden varhaisvuosina luodaan perusta toimivalle tunnepohjan kehittymiselle. Tästä syystä keskitymme teoriaosuudessa tarkastelemaan aiheita yleisellä tasolla, mutta osittain myös lasten näkökulmasta. Käsittelemme myös tunteisiin, tunnetaitoihin sekä ihmisen ja hevosen väliseen vuorovaikutukseen liittyvää teoriaa. Työmme tutkimusosa käsittelee hevosten avulla tapahtuvaa tunnetaitokasvatusta ja sitä millä tavoin se voi vaikuttaa nuorten toimintakykyyn, kuten kykyyn tunnistaa omia tunteita ja hallita niitä. Olimme kiinnostuneita tutustumaan ja tutkimaan tunteita, jotka ohjaavat toimintaamme sekä vaikuttavat jokapäiväiseen elämäämme. Jo kauan on tiedetty että selvitäkseen vaaratilanteista ihmiset tarvitsevat tunteita. Esimerkiksi pelko, viha ja suuttumus parantavat taistelunvalmiuttamme ja auttavat tarvittaessa puolustamaan itseämme ja tärkeänä pitämiämme ihmisiä. Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuuttamme ja keskittymiskykyämme, sekä ne suuntaavat toimintaamme asettaen tekemisiämme tärkeysjärjestykseen. (Saarinen & Kokkonen 2003, 13 -14.)

Koimme aiheen ajankohtaiseksi, sillä lasten ja nuorten pahoinvointi sekä mielen-terveysongelmat yhteiskunnassamme ovat kasvaneet hälyttävästi. Uusia auttamismenetelmiä tarvitaan, sillä jokaisella asiakkaalla on erilainen tausta ja subjek-

tiivinen kokemus elämästä. Osa ihmisistä pystyy keskustelemaan ja tarkastelemaan omia tunteitaan melko helposti ammattiauttajan kanssa. Toiset taas tarvitsevat tunteiden löytämiseen, tiedostamiseen ja käsittelemiseen konkreettista tekemistä ja erilaisia apukeinoja. Tällöin hevosten avulla tehtävä tunnetaitokasvatus vastaa toiminnallisena ja kuntouttavana menetelmänä kyseessä olevaan tarpeeseen. Tunteiden tunnistaminen ja hallinnan oppiminen voi olla lapsen tulevan elämän kannalta jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen ja tiedon kerääminen. Tätä voidaan perustella sillä, että uusien asioiden tehokas oppiminen vaatii toimivaa tunnepohjaa. (Isokorpi 2004, 127.)

Hevosia pidetään ainutlaatuisina terapiaeläiminä niiden herkän ruumiinkielen, värikkään tunneviestinnän ja kehittyneiden sosiaalisten taitojen takia. Hevonen on rehellinen ja suora, mutta lempeä ja rohkaiseva peili ihmisen tunnemaailmalle. Hevonen kommunikoi väsymättä asiakkaiden kanssa. Se ohjaa ja palkitsee käytöksellään asiakasta joka hakeutuu aitoon vuorovaikutukseen. (Pitkänen 2008, 18.)

2 VARHAISLAPSUUDEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS PERUSTANA TULEVALLE

Halusimme käsitellä opinnäytetyössämme ihmisen normaalia sosioemotionaalista kehitystä sekä kiintymyssuhteiden merkitystä, koska näillä on suuri vaikutus tunne-elämäämme. Nämä tekijät myös vaikuttavat vuorovaikutus- sekä tunnetaitoihin, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Myös suuri osa tutkimamme hevostoinnin palveluita käyttävistä nuorista kärsii eritasoisista kiintymyssuhdehäiriöistä. Tästä syystä halusimme käsitellä myös kiintymyssuhteita teoria- aiheena.

2.1 Normaali sosioemotionaalinen kehitys

Raskausajasta lähtien ihmisen kehittyminen on sidoksissa sekä geeneihin että ympäröivään maailmaan. Ihmismielen kehitys sisältää toisaalta perintötekijöiden sisältämää viisautta, mutta myös varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta. Varhaiset vuorovaikutus- ja ihmissuhteet ohjaavat perintötekijöiden toimintaa ja säätelevät geeniemme aktiivisuustasoa, koska alussa lapsen kokemukset keskittyvät pääosin vuorovaikutustilanteisiin. (Tamminen 2004, 20- 22.) Ihmislapsella on synnynäinen tarve suuntautua kohti toisia ihmisiä ja vastasyntyneelle lapselle läheisyys onkin elinehto. Vauvat alkavat rakentaa erilaisia turvallisuusstrategioita jo heti ensimmäisistä hetkistä lähtien. Usein itku ja huuto toimivat hoivaajan herättämisessä ja paikalle kutsumisessa vaarallisen tilanteen uhatessa. Tällaisissa tilanteissa hoivaaja tulee ja lohduttaa sekä antaa turvaa ja lämpöä. Toistuessaan positiiviset kokemukset auttavat lasta luomaan maailmasta turvallista ja riittävän hyvää paikkaa. (Sinkkonen 2008, 100- 104.) Kiintymyksen tarpeessa on kysymys siitä, että lapselle syntyy sisäinen turvallisuuden tunne. Kyse on perusturvallisuudesta ja ympäristöstä, joka on psykologisesti turvallinen. Tällaisessa ympäristössä lapsi saa olla oma, aito itsensä. (Isokorpi 2004, 132).

Muutaman kuukauden ikäisellä lapsella päähuomio kiinnittyy hoivaajan valmiuteen vastata sensitiivisesti tämän tarpeisiin kuten nälkään, janoon, väsymykseen, lähei-

syyden tarpeeseen jne. Seuraavien kuukausien aikana vauvan ja hoivaajan välillä syntyy erilaisia leikkitalanteita, joissa voidaan vaihtaa vuoroa ja saada ilon hetkiä yhdessä. Tällöin leluja annetaan ja otetaan vastaan sekä leikkiin muodostuu jo pientä, tietynlaista rakennetta. Noin vuoden iässä lapsen leikkiin tulee jo tietynlaisia muotoja ja hahmoja. Vähitellen lelut saavat yhä suuremman merkityksen. Lopulta sanojen merkitys leikin koostamisen ja sujumisen kannalta tulee tärkeäksi. Lapsi ja hoivaaja ovat muodostaneet kaksikon, joka on löytänyt yhdessä tekemisen ja olemisen ilon. (Sinkkonen 2008, 90- 91.) Perusedellytyksenä lapsen sosio-emotionaaliseen kasvulle ja tiedolliseen oppimiseen toimivat riittävät vuorovaikutukselliset ja kokonaisvaltaiset oppimismahdollisuudet. Parhaimpia tapoja opetella erilaisia tunteita, niiden tunnistamista, tuottamista muille ja kokemista itse ovat leikki ja sadut. (Isokorpi 2004, 127- 128.)

Lapset tarvitsevat elämäänsä säännöllisyyttä, rutiineja sekä ennakoitavuutta. Näillä tekijöillä on turvallisuuden kannalta hyvin keskeinen asema; lapsi tietää mitä huomenna ja ylihuomennakin on tulossa eikä elämä ole täysin vailla selkeää päämäärää. Ennakoitavuuteen ja rehellisyyteen kuuluu myös se, kuinka lapsen tunteisiin suhtaudutaan. Tunteille tulee antaa oikeita nimiä; esimerkiksi lapsen ollessa kiukkuinen, tulee tunnetila nimetä kiukuksi. Tunteiden nimeäminen auttaa lasta käsittelemään ja ymmärtämään sisällään olevaa tunnetilaa ja tukee lasta tunteidenhallinnassa. Lapsi pystyy näin ollen sanomaan, miltä hänestä tuntuu. Aikuisen on hyvä kysyä lapselta, mikä häntä harmittaa ja antaa lapselle mahdollisuus tarkastella omia tunteitaan. Tämän jälkeen tunne on hyvä nimetä, sillä se toimii osoituksena, että lapsen tunteeseen suhtaudutaan vakavasti eikä sitä pelätä tai ohiteta. Turvallisuudentunteen kannalta lapsen tulee saada kokemus, etteivät tunteet ole vieraita eivätkä voimakkaiden tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen johda hylkäämiseen. (Sinkkonen 2008, 100- 105.)

2.2 Kiintymyssuhteet elämämme peruskalliona

Daniel Hughes (2006, 10) on kirjassaan tuonut esille, että lapsi tarvitsee kehittymisen ja terveen kiintymyssuhteen onnistumiseksi aikuisen huolenpitoa, lämpöä,

suojaa, ravintoa sekä ehdottomasti rakkautta. Mitä tapahtuu, kun lapsi jää vaille näitä lähes elintärkeitä toimintoja? Alituisessa pelon ilmapiirissä kasvaminen ja varuillaan oleminen aiheuttavat syviä kiintymyshäiriöitä lapsen ja aikuisten välille ja tällä tavoin traumatisoivat lasta. Kiintymyssuhteet sisältävät kolme erityislaatuista elementtiä, jotka ovat myöhemmälle kehitykselle ja psyykkiselle terveydelle tärkeitä. Ensimmäisenä elementtinä on läheisten ihmissuhteiden arvostus ja halu solmia läheisiä suhteita ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Toisena on kyky voimakkaiden tunteiden säätelyyn ja kolmantena kyky nähdä muut ihmiset tuntevina olentoina, arvostaa näitä tunteita ja ottaa ne huomioon. (Poijula 2008, 81- 82.)

Kiintymyssuhde tarkoittaa sitä, että pienen ihmisen ja häntä hoivaavan aikuisen välille syntyy psykologinen liitto. Ihminen tarvitsee selviytyäkseen ja pysyäkseen hengissä ympärilleen muita ihmisiä. Esimerkiksi vastasyntyneen vauvan eloonjääminen on kiinni siitä, että hän saa aikuiselta lämpöä, ravintoa, suojelua ja turvallisuutta. Näiden lisäksi aikuisen tärkeänä tehtävänä on auttaa lasta tunteiden säätelyssä. Mikäli kasvuympäristö ei vastaa niitä odotuksia, joita lapsella on synnytyessään, lapsi kokee laiminlyöntiä. Tämä aiheuttaa pahimmassa tapauksessa lapsen emotionaalisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen eritasoisia vaurioita ja puutteita. (Broberg, Almquist & Tjus 2005, 116- 119, 122.)

Vastasyntyneellä lapsella on synnynnäinen tarve tarttua ja olla lähellä häntä hoivaavaa aikuista. Hänellä on käytössään itku, aikuisen seuraaminen, takertuminen sekä protestointi aikuisesta eroon joutumisesta. Vauvoilla on hyvin suuri tarve kiinnittyä hoitajaansa, vaikka tämä ei pystyisi kunnolla vastaamaan lapsen tarpeisiin. Lapsen perusturvallisuus rakentuu tavallisille arkipäivän rutiineille. Mikäli lapsi on joutunut elämään hyvin arvaamattomassa ja epämääräisessä ympäristössä, ilman perustarpeiden tyydyttämistä ei hänelle rakennu positiivisia ja turvallisia muistoja eikä näin ollen turvallista kiintymyssuhdetta aikuiseen. (Sinkkonen 2000, 23- 24.) Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi protestoi jäätyään yksin eikä ota vierailta apua vastaan. Vanhempien palatessa hän ilahtuu ja hakeutuu vanhemman syliin lohdutettavaksi. Turvallisesti kiintynyt lapsi hakeutuu äidin luokse heti vaaran uhatessa. Turvallisessa suhteessa oleva lapsi kokee itsensä, toiset ihmiset

sekä maailman hyvänä. Hän tietää selviytyvänsä ja hänen tunnemaailmansa kehittyy hyvällä ja terveellä tavalla. (Poijula 2007, 86.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi ei hae vaaran hetkellä lohtua hoitajastaan, vaan luottaa itseensä ja omiin mielensisäisiin lohdutuksiin. Tällaisessa tapauksessa tunnepitoinen tietoisuus äidin turvasta puuttuu. Välttelevässä suhteessa lapsen tunneilmaisu on vähäistä, hän ei välttämättä osaa tunnistaa ja erotella tunteitaan ja hänelle saattaa kehittyä oma mielikuvitusmaailma, jossa elää. (Poijula 2007, 81, 87.) Turvaton-välttelevä – suhteessa lapsi ei vastusta vanhempansa lähtöä, suunnata huomionsa muualle ja suhtautuu vieraisiin ystävällisesti. Lapsi ei kiinnitä kovinkaan paljon huomiota vanhempien palatessa paikalle, ei ota myöskään katsekontaktia ja kääntyy usein vanhemmasta pois päin tämän lähestyessä. (Tamminen 2004, 52).

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsen ja hoitajan välinen suhde on kyllä herkkä, mutta sen ennakoimattomuus ravistelee suhdetta. (Broberg, Almqvist ja Tjus 2005, 131.) Turvaton-ristiriitainen – suhteessa lapsi hätääntyy vanhemman poistuksessa, mutta hänen palatessaan ei kykene ottamaan kontaktia tai lohdutusta vastaan. Ristiriitaisesti kiinnittynyt lapsi tarvitsee vielä leikki- iässäänkin hoitajan alituista läsnäoloa, sillä ei luota turvan saatavuuteen. Tässä suhteessa lapsella saattaa olla turvattomuutta, valppautta, pelkoa, voimakkaita mielikuvia ja yliverityneisyttä. Lapsilla saattaa esiintyä itsehillinnän puutetta, voimakkaita tunteita sekä syy-seuraus – suhteiden vaikeuksia. (Poijula 2008, 83, 87.)

Kaoottisessa kiintymyssuhteessa lapsen ja hoitajan välinen suhde on täynnä pelkoa. Tällöin kiintymysjärjestelmä työntää lasta hoitajan syliin, joka kuitenkin herättää lapsessa suuria pelon tunteita. Lapsi joutuu ristiriitatilanteeseen, jolloin tuloksena saattaa olla kaoottinen kiintymyssuhde. Lapsi kokee vanhemman uhkana, koska tämä ei millään tavalla reagoi lapsen tarpeisiin eikä lapselle jäsenny turvallista maailmankuvaa. (Broberg ym. 2005, 133.) Kaoottisessa suhteessa lapsi vuoroin lähestyy tai välttelee vanhempaansa. Hänen liikkeensä ovat hitaita ja jähmettyneitä. Tällainen suhde liittyy usein traumaattisiin ja käsittelemättömiin tapahtumiin. (Tamminen 2004, 52.)

Kiintymyssuhteet ovat siis elämämme perusta, lähtökohta turvalliselle ja tasapainoiselle olemassa olollemme. Voimakkaat tapahtumat vaikuttavat kiintymyssuhteiden rakentumiseen ja esimerkiksi trauma ja stressi altistavat lasta turvattomalle kiintymyssuhteelle. (Pojjula 2008, 82, 85.) Mikäli taustalla on turvaton kiintymyssuhde saattaa se ennustella tulevaisuudessa käytösongelmia, huonoa itsetuntoa, riitoja ja vaikeuksia kaverisuhteissa. Erityisesti jäsentymätön kiintymyssuhde on riskitekijä psyykkiselle kehitykselle elämän varrella. (Broberg ym. 2005, 139). Kiintymyssuhteilla ja niiden eri tasoilla on todettu olevan vaikutusta käyttäytymiseemme sekä psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. Turvattomilla kiintymyssuhteilla on yhteyttä muun muassa lapsuuden ja nuoruuden käytös- sekä persoonallisuushäiriöihin. (Broberg ym. 2005, 303.)

3 TUNTEIDEN TAIKA

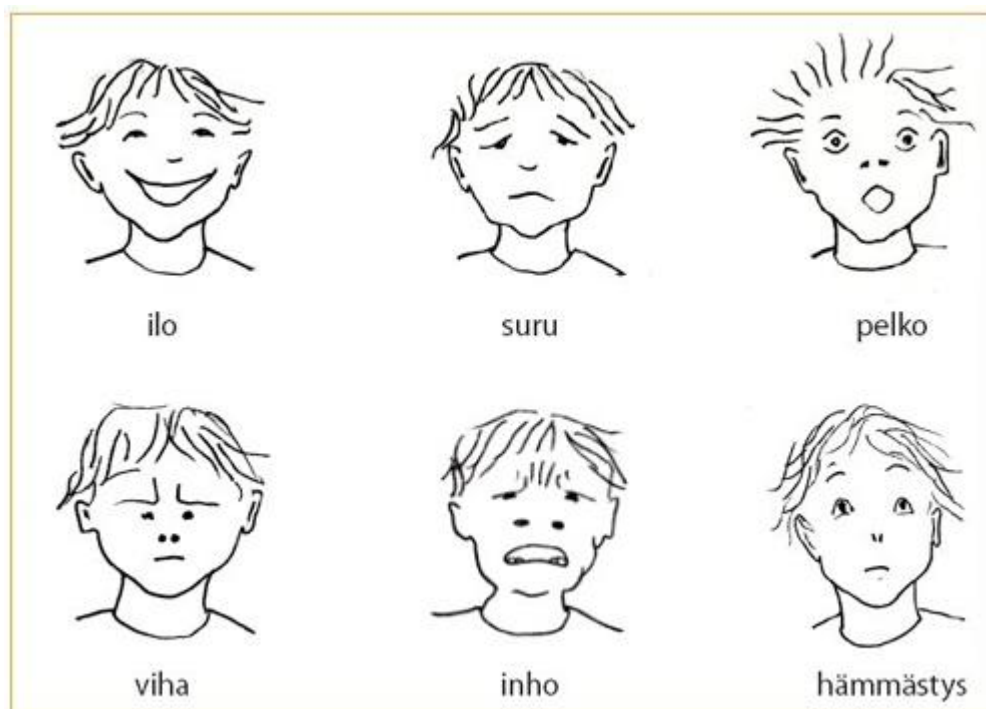
Tunteet ovat perustavanlaatuinen elementti elämässämme ja ne antavat meille tärkeää informaatiota sekä itsestämme että ympäristöstämme. Ymmärtääksemme tunteiden merkityksen, tulee meidän perehtyä niihin perustavanlaatuisesti. Seuraavassa käsittelemme tunteiden teoriaa, jotta pystyisimme ymmärtämään niiden laajan kirjon ja vaikutuksen elämäämme.

3.1 Mitä tunteet ovat?

Tunnetilojen tehtävänä on välittää tärkeää tietoa ympäristöstä ja elimistön tilasta, sekä ihmiselle itselleen että lajitovereille (Saaristo 2001, 56). Tunteet ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa, säätelevät kehomme vireystilaa sekä vaikuttavat siihen, kuinka havainnoimme ympäristömme tapahtumia. Tunteet toimivat erityisen tärkeänä säätelyjärjestelmänä ja niiden tehtävänä on varmistaa hyvinvointimme erilaisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2010, 11 - 13.) Tunteet auttavat ihmistä motivaation syntymisessä ja päämäärien tavoittelussa. Mikään ei merkitsisi mitään ilman tunteiden tarjoamaa vahvistusta. Tunteet vaikuttavat muistiin, aistimukseen, ajatteluun sekä ihmisen toimintaan eri tilanteissa. (Saaristo 2001, 57.)

Siihen, miltä meistä tuntuu, vaikuttaa osin kulttuurimme tavat tulkita tunteita. Eri kulttuureissa ihmisten tunneilmaukset muokkautuvat erilaisiksi. Kasvatus on yksi kulttuurinen käytäntö, joten ihmisten tunteille antamat merkitykset ovat paljolti sidoksissa siihen, mikä merkitys tunteille on annettu kasvatuksessa. (Puolimatka 2004, 19.) Kulttuurissamme opetetaan, ettei tunteita saa liikaa ilmaista ulospäin, etenkin vaikeasti käsiteltäviä tunteita. Monelle aikuiselle tunteiden ilmaiseminen edustaa heikkoutta, hallitsemattomuutta ja epärationaalisuutta. (Saarinen & Kokkonen 2003, 32- 33.)

On olemassa joukko tunteita, joita koemme muita useammin. Näitä perustunteita ovat mielihyvä (ilo), pelko, viha, hämmästys, inho ja suru. Perustunteisiin liittyvät kasvonilmeet kyetään tunnistamaan ympäri maailman. Tämä toimii tärkeänä todisteena perustunteiden yleismaailmallisuudesta. (Nummenmaa 2001, 33- 34.) Kero-la, Sariola ja Kallio (2007) ovat koonneet listan tunteista, joita ihmisen on mahdollista tuntee. Lista sisältää yhteensä 104 erilaista tunnetta. LIITE 1. Erityisesti myönteisten tunteiden on huomattu parantavan muistia sekä edistävän päätöksenteon joustavuutta ja luovaa ongelmanratkaisua. (Saarinen & Kokkonen 2003, 13-14).



Kuva 1. Perustunteet ja niiden näkyminen ulospäin. (Lähde: Tunteet - mitä ne ovat? [viitattu 2.5.2012]).

Tunteiden tunteminen ja ilmaiseminen ovat kaksi eri asiaa. Ensimmäisenä on tärkeä oppia tuntemaan erilaisia tunteita. Tämän jälkeen voimme oppia muuttamaan tunteiden välittämän tiedon toiminnaksi. Tällaisia toiminnan muotoja voivat olla esimerkiksi sanat ja teot. Tunne antaa toiminnalle tarvittavaa käyttövoimaa. Jos olemme esimerkiksi tunteneet miten väärin joku on meitä kohdellut, saamme tun-

teen myötä voimaa rajan ja ehtojen vetämiseen suhteen jatkumiselle. (Saaristo 2001, 76.) Tunteista puhuttaessa täytyy muistaa niiden ristiriitaisuus, monimuotoisuus, voimakkuus ja tarttuvuus. Saatamme samaan aikaan pelätä, vihata ja rakastaa esimerkiksi työtämme. Meidän on vaikea suojautua omilta tai muiden tunnetiloilta - tunteet kun tarttuvat tiedostamattamme kasvoista kasvoille. (Saarinen & Kokkonen 2003, 32- 33.)

3.2 Tunne tunteesi ja ohjaa niitä viisaudella

Aivot eivät itsessään tunne mitään, ne antavat vain tunnekokemukselle tietoisuuden merkityksen. Tunne kehittyy ja leviää kehossa sekunnin murto-osissa, mutta se koetaan tietoisesti vasta noin sekunnissa. Itse asiassa kieli ja puhe ovat vähiten kehittynyt ominaisuus ihmisellä. Tästä huolimatta se hallitsee kokemustamme elämisestä. (Siira & Saarinen 2011, 21.) Tunteet voidaan aistia ja kokea monentasoisina ilmiöinä sekä kehossa että mielessä. Tunteet tuntuvat neljällä eri tasolla, joita ovat fysiologinen taso, ilmaisun taso, sosiaalinen taso sekä subjektiivinen taso. Jokainen ihminen kokee tunteet siis subjektiivisesti eli oman kokemusmaailmansa kautta. (Tunteet – mitä ne ovat? [viitattu 2.5.2012].) Fyysis-emotionaaliset tilat, kuten levottomuus, saattavat olla hyvin kehollisia tunnekokemuksia. Ne vaikuttavat tietoisuutemme taustalla ja viestittävät tämänhetkisestä tilasta. Usein tiedostamme fyysis-emotionaaliset tilat esimerkiksi perhosina vatsassa. Perustunteet taas ilmenevät varsin nopeasti ja ovat usein tiedostamattomia. Perustunteet ovat kuten lintuja ruokintalaudalla: ne tulevat ja menevät, emmekä aina edes kiinnitä niihin mitään huomiota. (Siira & Saarinen 2011, 22.)

Erilaiset tilanteet ja tapahtumat saavat meissä aikaan erilaisia reaktioita. Näitä reaktioita kutsutaan tunteiksi, joita voivat olla muun muassa viha tai ilo. Tunnereaktiot herättävät voimakkaita muutoksia, sekä mielessämme että kehossamme. Esimerkiksi voimakas onnen tunne lähettää lämpimiä aaltoja ympäri kehoa, kun taas viha saattaa saada kätemme puristumaan nyrkkiin. (Nummenmaa 2010,11.) Tunnereaktiot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti kehoon ja mieleen. Tunnereaktiot saavat meidät toimimaan tilanteissa, joissa meidän on yksinkertaisesti pakko toimia.

(Nummenmaa 2010, 11, 13.) Yleensä fyysisen tunnereaktion aiheuttaa joko ulkoinen tai sisäinen ärsyke. Myös mielikuvat ja pelkät ajatukset saattavat laukaista tunnereaktion. (Saaristo 2001, 77.) Mikäli tunteet kestävät kauemmin kuin muutamia sekunteja, alamme kokea niitä tiedostettuina tiloina. Tunteet vaihtelevat niin kestoltaan, esiintymistiheydeltään kuin voimakkuudeltaankin. Esimerkiksi suuttumus saattaa kehittyä ärsytyksestä aina raivoon saakka. Suuri osa ihmisten tunteista on sosiaalisia tunteita joiden avulla viestimme toisillemme tarpeita, jotka ovat tunteiden taustalla. Näillä tunteilla ohjataan esimerkiksi ryhmän yhteenkuuluvuutta ja rajoja sekä ilmaistaan sitä mikä on oikein ja mikä väärin. (Siira & Saarinen 2011, 22- 23.)

Eläimet kykenevät luonnollisissa elinoloissa vapautumaan nopeasti tunnereaktioistaan, jotka esimerkiksi lähistöllä liikkunut saalistaja on herättänyt. Vaaran ollessa ohi, tunnereaktio laukeaa nopeasti ja eläin rentoutuu. Ihmisellä ajattelu, mielikuvat ja jatkuvat aistiärsykkeet ylläpitävät tunnekokemusta ja siihen liittyvää suurta fysiologisten reaktioiden määrää. Emme osaa vain laukaista tunnekokemuksia luontevasti niiden kokemisen jälkeen. Meidän on ponnisteltava erikseen, että vapaudumme tunteista, jotka ovat ajattelun ja mielikuvien myötä vahvistuneet ja muuttuneet pitkäaikaisiksi. Ihmisen taito ajatella osoittautuu kaksiteräiseksi miekaksi; samalla kun olemme nousseet luomakunnan herroiksi, olemme menettäneet luonnonlapsen kyvyn elää tässä ja nyt. Elämme menneen uhkan varjossa tai murehdimme tulevaisuuden katastrofeja vaikka niitä ei koskaan tapahtuisikaan. (Saaristo 2001, 77 - 78.)

4 TUNTEIDEN SÄÄTELY

On välttämätöntä kyetä tuntemaan erilaisia tunteita, mutta aivan yhtä tärkeää on kyetä hallitsemaan niitä. Yleisenä ajatuksena on, että tunteiden tunteminen vaatii niiden ilmaisua. Voimme myös joissain tilanteissa erehtyä kuvittelemaan, että ihminen joka ei ilmaise tunteitaan tai puhu niistä, on kylmä tai tunteeton. (Saaristo 2001, 75- 76.) Tunteiden säätelyä on erityisen tärkeää tarkastella, koska se on perusta tunne-elämämme tasapainolle ja liittyy vahvasti tutkimukseemme. Käsittelemme tässä luvussa tunteiden säätelyyn ja hallintaan liittyvää teoriaa ja keskitymme osaltamme myös lapsuudenajan tunteiden säätelyyn, koska kohderyhmänämme ovat nuoret. Toisena perusteena lapsuus näkökulmalle on se, että varhaisvuotemme vaikuttavat tulevaan elämään. Käsittelemme myös tunnetaitojen teoriaa, koska se liittyy läheisesti tutkimukseemme ilmiön tarkasteluun.

4.1 Mitä tunteiden säätely on?

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa tietoisemmin siihen, kuinka voimakkaasti, kuinka kauan, ja mitä yleensäkin tunnemme. Tunteiden säätelyllä voimme pyrkiä eroon epämiellyttävistä tunteistamme, kuten esimerkiksi pelosta tai surusta. Vaikka ahdistuksesta ei yrittämällä pääsisikään kokonaan eroon, voi ainakin yrittää vaimentaa ikävän tunteen voimakkuutta tai lyhentää sen kestoa. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.) Tunteiden säätelyssä ei ole kyse pelkästään tunteiden hillitsemisestä ja kesyttämisestä. Tunteita täytyy säädellä myös siksi, että joskus joku tietty tunne tarvitaan käyttöön, kuten rentous tai rohkeus esimerkiksi esiintymistilanteissa. (Kerola ym. 2007.)

Tunteiden säätely voi tapahtua sanoittamalla ne tai harrastamalla jotain myönteistä toimintaa. Tällöin ihminen kertoo mieltään murehduttavista asioista jollekin toiselle tai purkaa fyysiset jännitteet liikkumalla luonnossa tai jollain muulla toiminnal-

la. (Jalovaara 2005, 53.) Tunteita voi säädellä myös muokkaamalla ajatuksiaan. Ihminen voi harjoitella uudenlaisia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, kuten itsensä hyväksymistä tai muunlaisia tapoja vahvistaa itseään. (Kerola ym. 2007.) Tunteiden säätely voi kuitenkin olla haastavaa, mutta tunteiden säätelykykyä on mahdollista kehittää. Ensimmäinen peruste tunteiden säätelyn opettelemiselle on kyky tunnistaa omia tunteita: on mahdotonta yrittää säädellä jotain, mitä ei ymmärrä. Kaikkein vaikeinta on yrittää säädellä epämääräistä, kasvotonta ”pahaa oloa”. (Saarinen & Kokkonen 2003, 55.)

Kun ihmisen tunteet ovat tasapainossa ja hän hallitsee niitä, toisten ihmisten huomioon ottaminen on helpompaa ja myös uusien asioiden oppiminen helpottuu. (Kerola ym. 2007.) Mitä parempi tuntuma ihmisellä on omiin tunteisiinsa, sitä vähemmän hän altistuu toisten tunteiden tarttumiselle hallitsemattomasti. (Kerola ym. 2007.) Tutkimukset ja kokemukset kertovat, että ihminen voi paremmin, jos hän pystyy kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan eri tunteita. Ihmisen henkiselle hyvinvoinnille voi olla jopa vaarallista, jos hän ei saa olla koskaan esimerkiksi iloinen tai vihainen. (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 13.)

4.2 Lapsuudenajan tunteiden säätely

Tunteiden säätelykyky on tärkeää jokaisen ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Se estää ongelmakäyttäytymistä, tunteiden kohoamista stressiä aiheuttavalle tasolle ja muokkaa tunne-elämää joustavaksi. Yksilö, joka on omaksumut hyvät tunteiden säätelytaidot, ei joudu jatkuvasti ongelmiin tunnereaktioidensa vuoksi. (Juusola 2007, 99.) Myös oppiminen vaikuttaa tunteiden ja tunne- myrskyjen hallintaan. Lapsi oppii vanhemmiltaan ja omista aikaisemmista kokemuksistaan käyttäytymismalleja; jos perheessä huudetaan ja paiskotaan ovia kiukkuisesti, lapsikin tekee niin. Mikäli perheessä taas otetaan tunteet puheeksi ja harjoitellaan niiden soveliaista ilmaisua, lapsi oppii sen. (Kerola ym. 2007.) Se millainen tunneilmasto perheessä, työssä, koulussa ja hoitopaikassa on, vaikuttaa myös osaltaan siihen, miten ja millaisia tunteita voi tuoda esiin. (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 16.)

Lapsen vihan tunteet voivat herättää vanhemmissa niin suurta ahdistusta, etteivät he pysty ottamaan niitä vastaan. Jos lasta jatkuvasti kielletään ilmaisemasta niitä, lapsi oppii pitämään niitä epänormaaleina. Tunne on kuitenkin todellinen. Lapsi joutuukin vaikean kysymyksen eteen, mitä tekee tunteen kanssa, jota ei saisi olla olemassa? Kiukkua ja vihaa voi ilmaista sanoilla ja teoilla. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 27.) Kun lapsi oppii sanomaan, että häntä suututtaa, hänen ei tarvitse ilmaista vihaansa lyömällä. Hän huomaa että pelkkä tunne ei vahingoita, mutta teko vahingoittaa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 34.) Lapsen häiriökäyttäytyminen yleensä vähenee tunteiden säätelyn kautta, sillä käyttäytymisen taustalla on aina jokin tunnetila. Häiritsevä käyttäytyminen vähenee, jos lapsi oppii säätelmään tunteitaan aikuisen avulla. (Juusola 2007, 99.)

4.3 Tunteiden tukahduttaminen ja hallitsemattomat tunnereaktiot

Koska tunteet ja toiminta ovat yhteydessä toisiinsa, hallitsemattomista tunteista seuraa usein hallitsematonta käyttäytymistä, mikä vaikeuttaa omaa ja muiden elämää. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.) Joskus ihminen voi joutua tunteenpurkauksen valtaan, joka voi olla niin välitön ja voimakas, että hän menettää hallinnan. Hän ei ehkä pysty vaikuttamaan tekemisiinsä, koska on niin tunteen vallassa. (Kerola ym. 2007.) On erityisen vaikeaa, jos ihminen on niin hukassa itsensä kanssa, ettei hän kykene tunnistamaan itsessään mitään tunteita. Tällainen niin sanottu tunnelukko voi olla sekä lapsella että aikuisella. Myös tällaisesta tilanteesta voi päästä eteenpäin, jos uskaltaa kokea tunteita ja opetella tunnistamaan ja nimeämään niitä yhdessä toisten kanssa turvallisessa ympäristössä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 15.)

Myös tunteiden tukahduttaminen on tunteiden säätelyä, mutta se on säätelykeino- na haitallinen ja ei-suositeltava. Tunteiden tukahduttaminen on tunteiden syrjään työntämistä, kunnes jossain vaiheessa sivuun työnnetty tunne purkautuu hallitsemattomasti. Ihmisen tulee kyetä toimimaan sosiaalisessa ympäristössään niin, ettei hän aiheuta haittaa itselleen eikä muille. Henkilö tuottaa ongelmia niin itselleen kuin ympäristölleen, jos hän ei opi säätelmään tunteitaan ja toimii vain sa-

tunnaisten aistiylykkeiden, vaistojen ja tunnetilojen varassa. (Kerola ym. 2007.) Tunteiden säätelyssä ei siis ole kyse tunteiden tukahduttamisesta, vaan tunteiden kokemisesta ja ilmaisemisesta siinä määrin, että voimme itse hyvin ja että toisilla ihmisillä on hyvä olla läheisyydessämme. Tunteiden säätelyn avulla voimme myös pyrkiä houkuttelemaan esiin mieluisia tunteita. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.)

4.4 Tunnetaidot

Tunnetaitojen oppimisen perusteet omaksutaan varhaislapsuudessa. Syntymästä alkaen kaikki inhimilliset tunteet ovat sisäänrakennettu jokaiseen ihmiseen. Myös tunnetaidot ovat vaistonvaraisesti olemassa. Jotta lapsi saa tunteensa esiin, hän tarvitsee siihen opetteluun, tukea ja esimerkkejä. Tässä tehtävässä aikuisella on merkittävä rooli. Lapsi oppii tunnetaitoja parhaiten katsomalla, kokemalla ja samaistumalla. Lapsi tarvitsee aikuisen mallia esimerkiksi vihan tunteen kanavoimiseen oikealla tavalla (Isokorpi 2004, 127- 129.) Puolimatkan (2004, 42) mukaan kasvatuksella on vaikutusta tunteiden tiedostamiseen ja niiden ilmaisuun. Tunteille annetut merkitykset muokkaavat tunnekokemusta tietynlaiseksi. (Puolimatka 2004, 42.) Perhepiirissä, vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa sekä parisuhteessa tunnetaidot ovat kokopäiväisessä käytössä. Jokainen tarvitsee turvallista ympäristöä ilmaista tunteitaan. (Kerola ym. 2007.)

”Lapsen tulevan elämän kannalta tunteiden tunnistaminen ja hallinnan oppiminen on jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen ja tiedon hankkiminen, sillä uusien asioiden tehokas oppiminen vaatii toimivaa tunnepohjaa.” (Isokorpi 2004, 127.)

Tunnetaidoilla on monenlaisia vaikutuksia elämään ja hyvinvointiin. Niillä on vaikutusta sosiaaliseen kyvykkyyteen ja koulusuoriutumiseen, kykyyn jakaa omastaan, suosittuna tai epäsuosittuna olemiseen, taitoon auttaa muita, tunteeseen omasta kyvystä ratkaista ongelmia ja kykyyn pyytää tunne-elämän pulmissa apua perheenjäseniltä tai läheisiltä. Tunnetaidot vaikuttavat myös suhtautumiseen vanhempiä ja yhteiskuntaa kohtaan, aikuisiän terveyteen, työuran kehittymiseen, päih-

teiden käytön määrään sekä väkivallattomuuteen. (Kerola ym. 2007.) Tunneilmäilyn välineitä ovat kosketus, sanat, äänenpaino, ilmeet, eleet, asento, teko tai tekemättä jättäminen. Kokeminen ja viestin välittäminen eivät ole riippuvaisia kyvyistä tuottaa puhetta. (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 18.) Tunnetaidot auttavat ihmistä selviytymään eri elämäntilanteista mahdollisimman mielekkäällä tavalla. (Jalovaara 2005, 47.)

Yksi tunnetaitojen kehittämisen haasteellisimmista tehtävistä on ihmisen kypsymättömien tunteiden kanssa työskentely. Ihmisen tunteiden kypsymismahdollisuudet jäävät vähäisiksi, kun yhteiskunnassa on ylikorostettu pitkään vain tietämistä ja siitä johtuvaa yliyksilöllistymistä. Ihminen tarvitsee pitkiä ja pysyviä kiintymyssuhteita, jotta tunteet voivat kypsyä. (Isokorpi 2004, 158.) Kasvavan lapsen on tärkeä oppia ymmärtämään, että muillakin hänen ikäisillään on samoja tunteita kuin hänellä. Hän ei ole ainoa, joka on iloinen uudesta lelusta tai suree kuollutta varpusta. Lapselle kehittyy valmiudet empatiaan ja hän ymmärtää miltä toisesta tuntuu ja pystyy asettumaan tämän asemaan. (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 31.) Moraalikaan ei ole mahdollinen ilman tunteita ja moraalikäsitteet ovat yhteydessä empatiakyvyn kehittymiseen (Isokorpi 2004, 128.)

Tunnerehellisyys on kaiken tunnekäyttäytymisen perusta. Se perustuu siihen, että opettelemme kertomaan avoimesti toisillemme miltä meistä tuntuu ja opetamme myös lapsemme tällaiseen avoimuuteen. Lapset tarvitsevat vanhemmiltaan aitoja tunteita järkevien neuvojen lisäksi. Lapset ärsyttävät usein vanhempia tahallaan ja hakevat vanhemmilta tarkoituksellista suuttumista. Kun vanhemmat sitten suuttuvat lapselle, eikä lapsen tarvitse pelätä hylkäämistä tai lyömistä, lapsi saa turvallisen kokemuksen riitelemisestä. Lapsesta tuntuu hämmentävältä, jos hän huomaa, että vanhempi on hänelle vihainen, mutta teeskentelee silti olevansa rauhallinen. (Isokorpi 2000, 37- 39.) Ihmisellä on käytössään valtava määrä tunteita. Jos lapset saavat vanhemmilta aina vain samoja tunnereaktioita, nämä saattavat kokea olevansa vanhempiansa silmissä voimattomia ja arvottomia. Jos vanhemmat uskalta- vat olla tunnerehellisiä ja kertovat lapsilleen miltä heistä oikeasti tuntuu ja odotta- vat lapsiltaan samaa, lapsille välittyy malli tasa-arvoisesta ihmissuhteesta. (Peltonen & Kullberg - Piilola 2000, 39.)

5 TUNNEÄLY

”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.” (Saarinen & Kokkonen 2003, 17.)

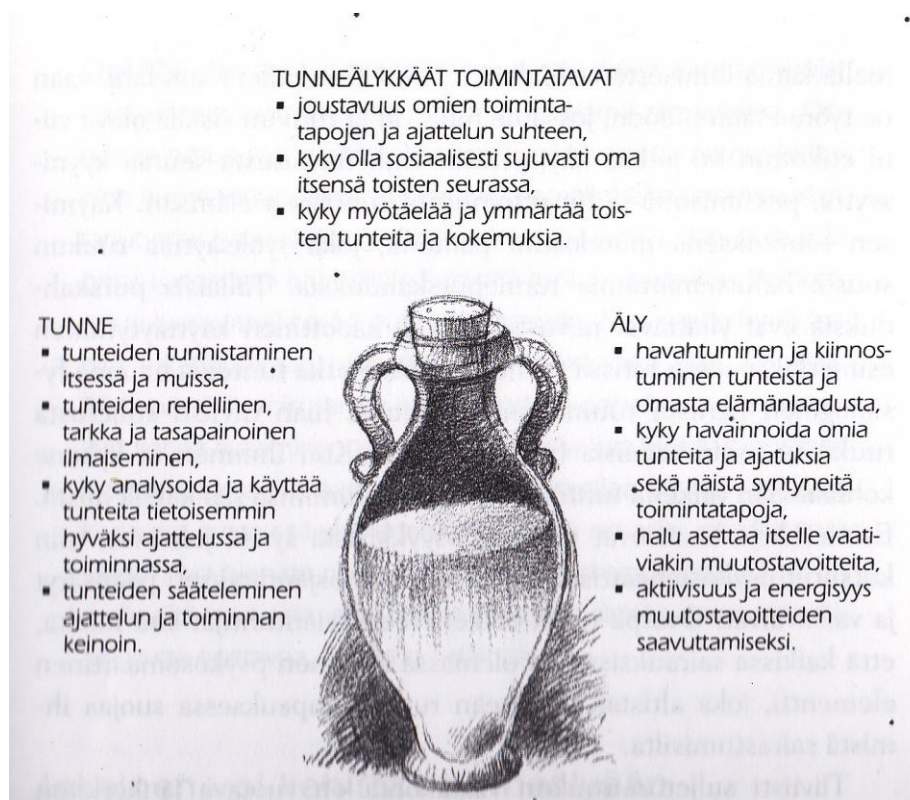
Halusimme tarkastella ja avata tunneäly käsitettä, koska se kuuluu oleellisena asiana tunteiden teoriamaailmaan. Sillä on tärkeä yhteys myös tutkimukseemme, koska tunneälyä voi kehittää ja opetella. Tallilla toimivat nuoret harjoittelevat siis myös tunneälyyn liittyviä asioita hevostoiminnan kautta.

5.1 Tunneällyn monet kasvot

Amerikkalaiset tutkijat Peter Salovey ja John Meyer toivat tunneäly- käsitteen tieteelliseen keskusteluun 1990. Käsite levisi suuren yleisön tietoon amerikkalaisen Daniel Golemanin menestysteoksen Tunneäly- lahjakkuuden koko kuva- kirjan myötä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16.) Käsitteeseen tunneäly on päädytty kahdesta eri tutkimusnäkökulmasta. On tutkittu, sekä elämäänsä tyytyväisiä ihmisiä että ihmisen lahjakkuuden eri muotoja. Kaikkialla maailmassa tunneälykkäitä ihmisiä vaikuttaa yhdistävän kyky tulla toimeen, sekä itsensä että toisten kanssa niin ajattelun kuin toiminnan tasolla. Tunneälyä kauan tutkineen Reuven Baronin mukaan tunneäly on joukko henkilökohtaisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja. Nämä taidot vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä ympäristön vaatimuksista onnistuneesti. Saloveyn ja Meyerin mukaan ihmisten kyky vaikuttaa omiin ja toisten ihmisten tunnetiloihin ovat tunneällyn kannalta keskeisiä tekijöitä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16 -17.)

Tunneälykin on siis älykkyyttä. Sitä voidaan kehittää persoonallisuudesta tai muista periytyvistä tekijöistä riippumatta. Kongitiivisten kykyjen sijaan tunneällyn kehittäminen riippuu ennen kaikkea rohkeudesta, halusta ja innostuksesta. Älykkyyden

määritelmänä sen sijaan voidaan käyttää kykyä ymmärtää, oppia, ajatella rationaalisesti, muistaa, ratkaista ongelmia ja soveltaa omaa oppimaansa (Saarinen & Kokkonen 2003, 17). Baron määritteli tunneälyn taktiseksi taidoksi, jota tarvitaan ”tässä ja nyt” – tilanteissa selviytymiseen. Sen sijaan perinteinen kognitiivinen älykkyys auttaa selviytymään strategisella tasolla: miten hahmottaa tätä hetkeä ja toimia mielekkäämmin nykyisyydessä. (Saarinen 2001, 25.) Saarisen & Kokkosen (2003, 27) mukaan tunneälykäs toimintatapa perustuu omien tunteiden tunnistamiseen ja jollain tavalla harkittuun ilmaisemiseen. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että koeolosuhteissa jopa alle kaksivuotiaat lapset osaavat erotella tunteita toisistaan.



Kuva 2. Tunneälyruukku. (Saarinen 2003,19.)

Kuvassa 2 tunneäly on pelkistettynä seuraaviin osioihin. Näitä osia ovat: 1) Ruukun sisällä olevat tunteiden tunnistamis-, säätely- ja käyttökyky, 2) älytekijät, joita käytetään oman käyttäytymisen havainnointiin ja joilla tehdään elämässä tunteiden

perusteella tarkoituksenmukaisia suunnitelmia, sekä 3) tunneälykkäät toimintatavat, jotka mahdollistuvat ruukun ja korkin yhteistyöstä. (Saarinen 2003, 19.)

Tunteiden tunnistamisesta ja ymmärtämisestä pitäisi seurata se, että kykenee myös säätelemään tunne-elämäänsä. Tunneälykäs ihminen ei yritä tukahduttaa tunteitaan, vaan on niille avoin. Hän pystyy kuitenkin vaikuttamaan tunteisiinsa ja hänellä on keinoja käsitellä esimerkiksi ahdistusta tai vihaa. Parhaimmillaan tunneälykäs ihminen pystyy kanavoimaan tunteet johonkin rakentavaan toimintaan. Esimerkiksi vihaa voi käyttää johonkin päättäväiseen tekemiseen sen sijaan, että kuluttaisi voimia kiukutteluun tai käyttäytyisi väkivaltaisesti. (Laine 2006, 61.) Kyky vaikuttaa muiden ihmisten tunteisiin liitetään myös tunneälyyn. Tällainen voi olla esimerkiksi taito lohduttaa surevaa ystävää. Tunneälykäs ihminen on empaattinen ja hän kokee ystävän surun. Paha olo ei kasva sietämättömäksi, koska hän osaa kuitenkin säädellä omia tunteitaan. (Laine 2006, 61.)

5.2 Viisi tunneälyn ulottuvuutta

Perusta tunneälykkäälle toiminnalle on tietoisuus omista tunteista, vakuuttavuus, empaattisuus, todellisuudentaju ja impulssien hallinta. Ongelmat näillä osa-alueilla vaikuttavat laajasti myös yleiseen hyvinvointiin. (Saarinen 2001, 27.) Baronin laajassa tunneälyä koskevassa tutkimuksessa selvisi, että tunneälyyn kuuluu viisi päätekijää. Nämä ovat intra- ja interpersoonallinen tunneäly, sopeutuminen, paineensieto ja yleinen hyvinvointi. (Saarinen 2001, 26.)

Intrapersonallisiin tekijöihin kuuluu sisäisen minän eheys, joka määrää sen, miten hyvin voimme olla kosketuksissa omiin tunteisiimme, sekä miten itsenäisiksi ja kykeneviksi koemme itsemme. Kun olemme tasapainossa itsemme kanssa, voimme helposti ilmaista tunteita ja selvitä vaikeista päätöksentekotilanteista. Samalla pystymme myös ottamaan vastaan haasteita ja sietämään epäonnistumisia. (Saarinen 2001, 36.) Intrapersonallinen lahjakkuus liittyy itsetuntemukseen. Se on kykyä hallita omia tunteita ja taitoa arvioida omaa käyttäytymistä. Interpersoonallinen lahjakkuus on kykyä havaita tarkasti toisten ihmisten tunteet ja reagoida

niihin sopivalla tavalla. (Jalovaara 2005, 46.) Itseä ja omaa toimintaa on hankalaa yrittää hahmottaa ulkopuolisen silmin. Tässä ovat apuna läheiset ihmiset, kuten seurustelukumppani, ystävät ja työkaverit. Mutta tarvitsemme interpersoonallisia tunneälytaitoja, jotta voimme tehokkaasti hyödyntää näitä tukiresursseja. (Saarinen 2001, 37.)

Sopeutuminen tunneälyn alueena liittyy kykyymme reagoida vaikeisiin eteemme tuleviin tilanteisiin tässä ja nyt. Ihmiset, jotka ovat vahvoja sopeutujia, käsittelevät ongelmia ratkaisukeskeisesti. He löytävät ongelmiin nopeasti ja joustavasti useita ratkaisuja. Paineensieto on kykyä kestää erilaisten tilanteiden aiheuttamaa stressiä: reagoimmeko tiedostamattomasti ja vahingollisesti vai vahvistummeko stressitilanteista? Kyky sietää painetta käsittää paineen vastaanottamisen lisäksi paineen säilömisen: pystymmekö hillitsemään itsemme vai toimimmeko hetken mielijoh- teesta? Yleinen hyvinvointi liittyy suhteeseemme maailmaan ja elämään. Nautim- meko elämästä ja etsimmekö siihen lisää elämyksiä? Hyvinvoiviin ihmisiin liitetään optimistisuus. (Saarinen 2001, 40 - 41.)

6 HEVONEN YHTEISTYÖSSÄ IHMISEN KANSSA

Hevoset viestivät ensisijaisesti kehonkielellä ja kosketuksella, ne tulkitsevat omaa käyttäytymistään ensisijaisesti tätä kautta. Ihmisten täytyy siis opetella niiden kieltä. Ei ainoastaan siis sitä, että ymmärtäisimme, mitä ne kertovat meille, vaan myös sitä, että ymmärtäisimme mitä asentomme, ryhtimme ja liikkeemme kertovat niille. (Hill 2011, 105.) Hevoset ovat keskeisessä osassa tutkimustamme, sillä ne ovat kulmakivenä tunnetaitojen opetteluissa. Tutustumme seuraavassa hevosten kommunikaatioon sekä kykyyn toimia tunnetaitojen opettajana.

6.1 Kehonkieli avaimena kommunikaatioon

Hevonen on luonnollisessa ympäristössään vapaana, valppaana ja täydessä läsnäolossa. Se on saalis- ja laumaeläin, mikä määrittää hyvin pitkälle hevosen käyttäytymistä. Saaliseläimenä hevosella tulee olla hyvät reaktiot ja sen tulee olla valppaana petojen varalta. Hevosen käyttäytymisen taustalla on siis itsesuojeluvaisto, jotta se pysyisi hengissä. (Hill 2011, 6) Ihmisten tulee ottaa tämä huomioon kommunikoidessaan hevosen kanssa. Kun hevonen käyttäytyy haastavasti, esimerkiksi puree tai potkii, ihminen katsoo tilannetta usein omasta näkökulmastaan. Mitä paremmin ihminen ymmärtää hevosta sitä vähemmän tulee ristiriitatilanteita. (Hill 2011, 1.) Mistä hevonen on saanut äärimäisen herkät kommunikaation avaimet? Ne ovat herkän pakoeläimen ominaisuuksia, koska sen on täytynyt luonnossa havainnoida omaa ympäristöään erityisen tarkasti. Sekä ihmisten että hevosten biologisilla tunteilla on hyvin samankaltaiset sisällöt ja se johtuu hyvin pitkälle juuri laumaeläimille yhteisestä sosiaalisuudesta. Sekä ihmiset että hevoset rapsuttele-

vat toisiaan, leikkivät keskenään sekä hoivaavat jälkeläisiään, mikä saa mielihyvähormonit erittymään kehossa. (Pitkänen 2008, 84.)

On useita tapoja viestiä hevosen kanssa. Kehonkieli on näistä yksi. Heti ihmisen nähdessään hevoset alkavat lukea tämän kehonkieltä. Tästä syystä kannattaa miettiä miten niiden läheisyydessä liikkuu ja toimii. Ihmisen asento ja liikkeet voivat ilmaista muiden mielentilojen ohella esimerkiksi voimaa ja itsevarmuutta, epävarmuutta tai hyökkäävyyttä. Ihmisellä on lisäksi luonnollisia avuja, kuten vartalo, jalat, lantio ja selkä. Nämä ovat keskeisessä asemassa, kun ratsastuksessa viestitään painon ja tasapainon avulla. Työskenneltäessä maasta käsin vartalon asema ja toiminta voivat rohkaista hevosta liikkumaan eteen, kääntymään, pysähtymään tai seisomaan paikallaan. (Hill 2011, 123.)

Kun hevosta opetellaan lukemaan, kannattaa huomiota kiinnittää erityisesti hienovaraisiin myönteisiin merkkeihin. Tällaisia voivat olla esimerkiksi pienet korvan liikkeet, ryhdin koheneminen, pään ja kaulan laskeminen, nojaaminen ja hienovaraiset painon siirrot. Muita merkkejä ovat hengityksen muutokset sekä huulten ja suun jännittyminen ja nuoleminen. Tarkkailemalla eleitä voi oppia mitä ne tarkoittavat. Kun oppii vastaamaan hevosen tavoin, ihmiselle kehittyy kommunikaatiokieli, jota voi käyttää hevosen kannustamiseen ja hillitsemiseen. Hevosta voi esimerkiksi pyytää jatkamaan käyttäytymistä ruumiinkielellä, kuten vähentämällä painetta (myötäämällä) tai perääntymällä. Tiettyä hevosen käytöstä voi estää astumalla sitä kohti, painon vaihdolla tai eleellä. (Hill 2011, 16.) Hevosen käyttäytyminen usein kertoo, miten ihminen käsittelee sitä, passiivisesti, varmasti vai aggressiivisesti (Hill 2011, 12).

6.2 Hevosen soveltuvuus tunnetaitokasvatukseen

Hevosia pidetään ainutlaatuisina terapiaeläiminä niiden herkän ruumiinkielen, värikkään tunneviestinnän ja kehittyneiden sosiaalisten taitojen takia. Hevonen on rehellinen ja suora, mutta lempeä ja rohkaiseva peili ihmisen tunnemaailmalle. Hevonen kommunikoi väsymättä asiakkaiden kanssa. Se ohjaa ja palkitsee käy-

töksellään asiakasta joka hakeutuu aitoon vuorovaikutukseen. Tällainen kyky on syntynyt hevosessa sen lajiominaisuuksien ansiosta. (Pitkänen 2008, 18.) Eläimet voivat antaa myös ainutlaatuista tukea, koska niillä on kyky saada ihmiset tuntemaan olonsa turvalliseksi, rakastetuksi, sekä tarpeelliseksi. Useita asiakkaita, jotka ovat masentuneita ja toivottomia, on satutettu sanojen kautta. Eläimillä on heidän hoitamisessaan erityinen rooli. Eläimet eivät käytä sanoja, joten asiakkaat voivat lähestyä niitä turvallisesti sellaisissa tilanteissa jossa eivät pysty lähestymään ihmistä. (Beck & Katcher 1996, 127.)

Hevonen auttaa sanattomalla ja voimakkaita tunteita herättävällä olemuksellaan ihmistä kohtaamaan esikielellisiä kokemuksia, yleensä varhaislapsuuden syviä emotionaalisia vuorovaikutuskokemuksia. Esimerkiksi psyykkisten häiriöiden taustalla ovat usein juuri näihin kokemuksiin liittyvät ongelmat, kuten paitsi jääminen hoivasta ja hyväksynnästä. Ihminen voi sanoittaa hevosen avulla toiselle ihmiselle tunteita, joita ei tiennyt olevan olevankaan. Samalla hän voi ymmärtää omaa kokemushistoriansa vaikutuksia myöhempään elämäänsä. (Pitkänen 2008, 20.)

6.3 Hevonen tunnetaitojen opettajana

Hevosen kanssa toimiminen, hevosen hoito ja tallityöt ovat oivallisia välineitä tunnetaitokasvatukseen. Hevonen on hyvä yhteiskumppani ja se sopii kasvattajaksi ja opettajaksi. (Mäkinen 2011, 12.) Hevonen voi olla turvallinen väline myös luottamuksen opettelussa niin ihmiseen itseensä, kuin muihin. Täten se voi auttaa pelon selättämisessä ja terveiden suhteiden muodostamisessa. Luottamuksellisen suhteen syntyessä hevosen kanssa nuoret oppivat, että on muitakin joihin voi luottaa. (Dell, Chalmers, Dell, Sauve & MacKinnon 2008, 96-97.) Hevosen lisäksi nuori voi rakentaa turvallisen tunnesuhteen tallilla työskenteleviin aikuisiin. Hevosen kautta on helppo käsitellä aiheita, joista ei muuten puhuttaisi. (Pitkänen 2008, 47.) Hevoset ovat suuria ja voimakkaita eläimiä ja luonnollisesti ihmiset saattavat tuntea pelkoa niitä kohtaan. Tämä mahdollistaa luonnollisen mahdollisuuden selättää pelko ja kehittää itseluottamusta. Hevosen kanssa työskentely, peloista huolimatta, ko-

hottaa itsevarmuutta ja tarjoaa hyvää kokemusta kun elämässä kohdataan muita haastavia ja pelottavia tilanteita. (Why horses? [viitattu 15.2.2012].)

Jotta osaamisen ja pärjäämisen kokemukset koettaisiin palkitseviksi, tarvitaan myös sinnikästä harjoittelua ja epäonnistumisia. Toimittaessa hevosen kanssa, motivaatio harjoitteluun on yleensä suuri. (Palola 2011, 382.) Hevostoiminta kehittää erityisesti nuoren tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Hevosen kanssa toimiessaan nuoret oppivat eläytymään toisen olennon tunteisiin, tunnistamaan omia tunteitaan ja ratkaisemaan emotionaalisia ristiriitoja. (Pitkänen 2008, 47.) Kommunikointitaitoja pystytään harjoittamaan hevosen kanssa melko monipuolisesti. Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus on sanatonta, ja kommunikointi sisältää paljon monitahoista kehollista ilmaisua. Vuorovaikutus toisen kanssa vaatii läsnäoloa ja toisen ymmärtämistä. Hevonen on omiaan opettamaan näitä taitoja, sillä se vaatii aktiivista läsnäoloa ja sen reaktioiden tulkitsemista herkällä otteella. (Palola 2011, 381.)

Psyykkisen parantumisen prosessissa hevosten tehtävää kuvataan seuraavasti: 1. Hevonen auttaa asiakasta tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan. 2. Hevonen on silta ohjaajan ja asiakkaan välillä. 3. Hevosen reaktiot välittävät asiakkaasta tietoa ohjaajalle välittömästi ja rehellisesti. (Pitkänen 2008, 20.) Hevosen kanssa kommunikointi ja omien viestien perille saaminen siten, että hevonen ymmärtää, mitä siltä vaaditaan, on hyvin motivoivaa ja kannustaa ihmistä harjoittelemaan taitojaan. Reaktioissaan hevonen on aito ja myös ennustettava. Jos hevonen ei reagoi toivotulla tavalla, ihmisen tulee miettiä, miten muuttaa viestiään että saa hevosen ymmärtämään. (Palola 2011, 381.) Jos ihminen esimerkiksi harjaa hevosta levottomasti liikehtien ja hätäisin vedoin, hevonenkin voi alkaa liikehtiä levottomasti hoitohetken aikana. Kun ohjaaja ohjaa ihmistä rauhallisempiin otteisiin, hevonen asettuu nauttimaan saamastaan hoidosta. Ihminen huomaa välittömästi oman toimintansa konkreettiset seuraamukset ja oppii näkemään miten oma toiminta vaikuttaa ympäristöön. (Tuomivaara 2011, 363.)

Hevosen kyky reagoida ihmisen pieniinkin kehonviesteihin ja tunteisiin sekä erityisen voimakas läsnäolo tässä hetkessä auttavat ohjaajaa pääsemään paremmin sisälle asiakkaan omaan kokemusmaailmaan. Esimerkiksi masentuneelle ihmisel-

le talliympäristö toimii aisteja aktivoivana uutena maailmana. Hevonen herättää asiakasta tuntemaan ja avautumaan toipumisen mahdollisuuksille. (Yrjölä 2011, 177.) Tunnetaitokasvatuksessa hevosten avulla ohjaaja toimii tulkkina ja sillanrakentajana hevosen ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. Hän edesauttaa ja sanoittaa tapahtuvaa toimintaa. Kun asiakas alkaa vähitellen ymmärtää sekä hevosen viestejä että omaa käyttäytymistään, ollaan alueella joka mahdollistaa itseymmärryksen lisääntymisen ja muutoksen alkamisen.(Yrjölä 2011, 179.)

7 TUNNETAITOKASVATUS LÄHTÖKOHTANA TUTKIMUKSELLE

Tavoitteenamme oli saada konkreettista tietoa tunnetaitokasvatuksesta hevosten avulla. Toimimme yhteistyössä Toiskan perhekodin ja tallin kanssa, sekä määrittelimme yhdessä tutkimukselle raamit sekä viitekehyksen. Lähdimme tutkimaan ilmiötä kvalitatiivisen eli laadullisen lähestymistavan kautta, sillä halusimme saada todellista elämää kuvaavaa tietoa aiheesta.

7.1 Tutkimuksen taustaa

Tutkimuksemme sai alkunsa, kun olimme yhteydessä Ilmajoella sijaitsevaan Toiskan tallin henkilökuntaan. Toiskan talli ja perhekoti toimivat tiiviissä yhteistyössä keskenään, mikä luo toiminnalle monipuolisen viitekehyksen. Toiskan talli tarjoaa yhteisöllisiä ja toiminnallisia lastensuojelupalveluita ja niitä voidaan hyödyntää avohuollossa, sijaishuollon tukena, perhetyössä, psykiatrisessa hoitotyössä sekä jälkihuollossa. Kohderyhmänämme olivat tallin palveluita käyttävät asiakkaat, jotka olivat pääasiassa nuoria tyttöjä. Tästä syystä keskityimme osittain myös teoriaosuudessa lapsuuden näkökulmaan.

Toiskan tallilla toiminta perustuu Green care ajatteluun, jonka menetelmänä sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteutetaan. Green care on maaseutu ympäristöön ja luontoon liittyvää toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisen hyvinvointia sekä elämänlaatua. Käytössä on monia eri menetelmiä, joiden peruskalliona ovat kokemuksellisuus, luonnon elvyttävyyden sekä osallisuus. Käytettäviä menetelmiä ovat muun muassa luonto- ja eläinavusteiset menetelmät sekä viherympäristön ja maaseudun kuntouttava käyttö. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta kuuluu Green caren menetelmiin. (Kranni, [viitattu 25.5.2012].)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tavoittelee syrjäytymisen ehkäisyn, sosiaalisen kasvun sekä hyvinvoinnin tukemista. Se perustuu sosiaalipedagogiikan periaatteisiin, joita ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus, dialogisuus (aito kohtaaminen)

sekä elämyksellisyys. Hevostoiminta perustuu yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen ja sitä kautta oivaltamiseen ja oppimiseen. Lähtökohtana toiminnalle on ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus sekä toiminnan keskipisteenä oleva talliyhteisö. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta, [viitattu 25.5.2012].) Tunnetaitokasvatus kuuluu sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan, joka on ennaltaehkäisevä sekä korjaava sosiaalityön kuntoutusmuoto erityisesti lasten ja nuorten parissa. (Kranni, [viitattu 25.5.2012]).

7.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Meille ehdotettiin opinnäytetyön tutkimuskohteeksi talliympäristössä tapahtuvaa hevosten avulla toteutettavaa tunnetaitokasvatusta. Siitä on tutkimustietoa vielä hyvin vähän, vaikka aiheena tunnetaitokasvatus on erityisen tärkeä ja ajankohtainen niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. Hevostoiminnan kautta tehtävä työ tuo monipuolisuutta ja uusia näkökulmia sosiaalialan kentälle. Tutkimustehtävänä oli tutkia erityisesti hevosten avulla tehtävää tunnetaitokasvatusta sekä saada lisää tietoa ilmiön vaikutuksista nuorten toimintakykyyn sekä arkeen. Olimme kiinnostuneita ottamaan selvää sekä ohjaajan merkityksestä ja roolista toiminnassa että hevosen osuudesta asiaan. Halusimme tietää ja ymmärtää, kuinka toiminta tapahtuu käytännössä. Halusimme tutustua tutkimuksen kautta erityisesti tunnetaitokasvatukseen hevosten avulla, mistä syystä emme keskity tarkastelemaan syvemmin Green carea ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Ne ovat sosiaalityön menetelminä melko uusia, mikä myös herätti mielenkiintomme aihetta kohtaan.

Tutkimusongelmiksi määrittelimme seuraavat kysymykset:

- 1. Mikä on ohjaajan rooli tunnetaitokasvatusprosessissa talliympäristössä?**
- 2. Miten hevoset voivat toimia tunnetaitokasvatuksen tukena?**
- 3. Miten tunnetaitojen kehittyminen näkyy nuorten toimintakyvyssä?**

7.3 Kvalitatiivinen tutkimus

Käytimme tutkimuksessamme kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on kuvata todellista elämää; tämä sisältää ajatuksen todellisuuden moninaisuudesta. Kvalitatiivinen lähestymistapa on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja sen todetaan yleisesti pyrkivän löytämään ja paljastamaan tosiasioita. Tarkoituksena ei siis ole todentaa jo olemassa olevia väittämiä. Tutkijan tavoitteena on paljastaa odottamattomia seikkoja ja sen vuoksi lähtökohtana ei ole testata teoriaa tai hypoteesia, vaan tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152-155.)

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä se, että aineistoa kootaan sen luonnollisessa ympäristössä ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2005, 155). Keräsimme tutkimusaineistoa tapahtumien keskipisteessä eli maaseutu-ympäristössä Toiskan tallilla. Näin pääsimme tutkimaan tunnetaitokasvatusta hevosten avulla sen todellisessa ympäristössä, missä toiminta todella tapahtuu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan myös menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni tulevat esille. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa teemahaastattelu, ryhmähaastattelu sekä osallistava havainnointi. (Hirsjärvi ym. 2005, 155.) Käytimme tutkimusaineiston hankinnassa sekä havainnointia että teemahaastattelua, jotka ovat laadullisia menetelmiä. Kahta tiedonkeruumenetelmää yhdistäen pystyimme saamaan laajemman näkemyksen aineistosta sekä rikastuttamaan tulkintoja (Hirsjärvi & Hurme 2008, 39.)

Valitsimme tutkimuksen kohteet tarkoin ilman satunnaisotantaa, mikä kuuluu laadullisen tutkimuksen periaatteisiin. (Hirsjärvi ym. 2005, 155). Keskustelimme yhteistyökumppanimme kanssa siitä, millaisessa tilanteessa havainnointi olisi paras tehdä, jotta saatu aineisto olisi monipuolista ja todellisuuteen perustuvaa. Pohdimme yhdessä myös haastatteluun soveltuvien henkilöiden valintaa ja teimme sen pohjalta ratkaisut yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

8 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

8.1 Tutkimusmenetelmät

Halusimme saada laajan ja monipuolisen tutkimusaineiston, jonka vuoksi käytimme menetelmätriangulaatiota työssämme. Käytimme kahta eri tutkimusmenetelmää samassa tutkimuskohteessa; havainnointia sekä teemahaastattelua. Menetelmien käytön laajentamisella voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta sekä laajentaa näkökulmia. Tällainen menettely myös rikastuttaa tutkimuksen tulkintoja. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 38 - 39.)

8.1.1 Havainnointi

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi havainnoinnin, että pääsemme tarkkailemaan toimintaa käytännössä. Havainnointi on todellisen elämän ja maailman tutkimista. Menetelmänä se sopii erinomaisesti muun muassa vuorovaikutuksen sekä nopeasti muuttuvien tilanteiden tutkimiseen. (Hirsjärvi ym. 2005, 202.) Havainnoinnin avulla voidaan monipuolistaa tutkittavasta aiheesta saatua tietoa. Aineistonkeruumenetelmänä havainnoinnin muodot voidaan erottaa piilohavainnointiin, havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin sekä osallistavaan havainnointiin. (Grönfors 2001, Tuomi & Sarajärvi 2005, 83 - 84 mukaan.) Meidän roolimme havainnointitilanteessa oli olla ulkopuolisena tarkkailijana ilman osallistumista. Osallistuimme kumpikin havainnointitilanteisiin, sillä tutkimuksen objektiivisuutta voidaan parantaa useamman havainnoitsijan käytöllä (Eskola & Suoranta, 2003, 214).

Ensimmäinen havainnointikertamme oli helmikuussa ja toinen maaliskuussa 2012. Havainnoimme toimintaa tallilla kirjoittamalla havainnoimamme asiat ylös tutkimuspäiväkirjaan. Harkitsimme myös toiminnan kuvausta videokameralla, mutta sen käyttäminen olisi saattanut vaikuttaa tilanteisiin häiritsevästi. Lisäksi eteen

tulivat lupakysymykset, sillä videokuvaamiseen olisimme tarvinneet nuorten vanhempien luvat. Näin ollen päädyimme havainnoimaan toimintaa seuraamalla tarkkaan, mitä tallilla tapahtuu. Havainnointitilanteessa yritimme tarkkailla toimintaa niin, että läsnäolomme herättää mahdollisimman vähän huomiota eikä vaikuta toimintaan häiritsevästi. Ensimmäinen havainnointikerta osoittautui hieman haastavaksi, koska ulkona oli todella kylmä ja maneesissa kuulakärkikynämme jäätyivät niin, ettei niistä tullut mustetta. Kynät täytyi vaihtaa lyijykyniin

8.1.2 Teemahaastattelu

Valitsimme toiseksi tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska halusimme saada aiheesta tietoa monipuolisesti ja kattavasti. Ennen kysymysten laatimista tutustuimme aiheeseen kirjojen, lehtien sekä nettilähteiden kautta. Tämän tiedon kautta nostimme esille tutkimuksen keskeiset teemat, joiden ympärille suunnitelimme kysymykset.

Haastattelun keskeisinä teemoina olivat:

- Hevostoiminnan tausta
- Hevostoiminta ja tunnetaitokasvatus
- Vuorovaikutus
- Toiminnan rakenteelliset lähtökohdat
- Hevostoiminnan vaikutus nuorten toimintakykyyn
- Toiminnan taloudellisuus ja kehittäminen

Teemahaastattelu suunnataan yleensä tiettyihin teemoihin, joista muodostetaan dialogi. Teemahaastattelu lähtee siitä ajatuksesta, että tutkittavien kokemuksia,

ajatuksia ja tunteita pystytään selvittämään tällä menetelmällä. Teemahaastattelu huomio sen, että haastateltavien tulkinnat asioista ovat keskeisessä asemassa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Teemahaastattelun ominaispiirteitä on yhteensä neljä. Ensinnäkin haastattelijoilla tulee olla tieto, että haastateltavat henkilöt ovat kokeneet tietyn tilanteen. Toiseksi tutkija on etukäteen ottanut selvää tutkittavan ilmiön tärkeistä osista. Kolmannessa vaiheessa tutkija kehittää analyysinsä perusteella haastattelurungon. Neljänneksi haastattelu kohdistetaan tutkittavien henkilöiden omiin kokemuksiin tilanteesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Kysymykset ovat puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille samat, mutta vastauksia ei ole vastausvaihtoehtoihin sidottu. Näin ollen haastateltavat voivat vastata kysymyksiin täysin omin sanoin. Kysymykset ovat usein ennalta määrättyjä, mutta kysymykset voivat haastattelun edetessä vaihdella. Menetelmälle on siis tyypillistä, että jokin näkökohta on lukkoon lyöty, mutta eivät kaikki. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Haastattelun kautta pyritään saamaan aineistoa, jonka pohjalta voidaan tehdä tutkittavaa asiaa koskevat päätelmät. Kun suunnitellaan haastattelun sisältöä, myös kannanotto hypoteesien muodostamiseen kuuluu asiaan. (Hirsjärvi & Hurme 1991, 40.) Hypoteesinamme oli, että toiminta auttaa nuoria etenkin tunteiden tiedostamisen, hallinnan ja ilmaisun kehittymisessä. Myös yhteistyökumppanimme toiveena oli saada näyttöä hevostoiminnan vaikuttavuudesta.

Suoritimme kaikki haastattelut maaliskuussa 2012. Teimme haastattelut Perhekoti Toiskassa neljälle henkilölle. Sovimme haastattelut puhelimella ja sähköpostilla. Haastattelut suoritettiin perhekoti Toiskan tiloissa. Kahden henkilön haastattelut teimme yksilöhaastatteluna, mutta kahden muun parihaastatteluna. Ajattelimme että niin saamme haastatteluun enemmän näkökulmia ja keskustelua. Tavoitteenamme oli saada haastattelusta sellainen, joka antaa meille syvää tietämystä tunnetaitokasvatuksesta ja hevostoiminnasta.

Haastatteluilla pyrittiin saamaan tietoa ja vastauksia tutkimusongelmiin. Ennen haastattelun toteutusta lähetimme haastattelurungon yhteistyökumppanillemme arvioitavaksi olisiko siihen jotain lisättävää tai muutettavaa. Nauhoitimme haastattelut myöhempää litterointia varten. Haastatteluihin kului aikaa 45 minuutista puo-

leentoista tuntiin. Koimme saavamme haastatteluista paljon enemmän tietoa, mitä olimme odottaneet. Kirjoitimme nauhoitetun haastattelumateriaalin sanasta saan ja tulostimme haastattelut myöhempää analyysiä varten.

8.2 Tutkimusaineiston analysointi

8.2.1 Havainnointikertojen analysointi

Aloitimme aineiston analysoinnin jo ensimmäisen havainnointikerran aikana. Ennen havainnoinnin suorittamista olimme tutustuneet hevostoimintaan ja tunnetaitokasvatusta käsittelevään teoriaan, jotta tiesimme mihin kiinnittää huomiota havainnointitilanteessa. Tutkimuskysymykset ja teoria autoivat huomion kiinnittämisen oikeisiin asioihin eli erityisesti toiminnassa tapahtuviin tunnetaitokasvatuksen elementteihin. Tärkeä oli kiinnittää huomiota millainen rooli ohjaajalla on tunnetaitokasvatustilanteissa ja miten ohjaajan on hevosta apuna käyttäen mahdollista rakentaa siltoja nuorten arkielämään. Olennaisena osana tarkkailua oli myös huomion kiinnittäminen hevosen käyttäytymiseen ja kommunikaatioon ihmisen kanssa toiminnan aikana. Havainnointitilanteissa asioita tapahtui niin paljon, ettemme ehtineet ihan kaikkea kirjoittamaan muistiin. Siksi jo havainnointivaiheessa yritimme saada vain oleelliset asiat kirjoitettua ylös ja jättää epäolennaisemmat asiat vähemmälle huomiolle.

Kummankin havainnointikerran jälkeen kokoonnuimme yhteen analysoimaan havainnoitua materiaalia. Havainnointien yhteenvedot täytyi kirjoittaa heti, sillä asiat olivat vielä tuoreessa muistissa. Olimme kumpikin kirjoittaneet havainnoimamme asiat ylös omiin vihkoihin. Tässä vaiheessa huomasimme, että kaksi havainnoijaa oli välttämättömyys, jotta mahdollisimman paljon havainnointimateriaalia saatiin tallennettua. Havainnointimme täydensivät toisiaan hyvin. Jos toiselta oli jäänyt jokin asia huomiotta, niin todennäköisesti se löytyi toisen vihosta. Vaikka kummallakin oli aiheesta vahva teoreettinen tietämys havainnoiteja tehdessä, niin kumpikin oli siitä huolimatta kiinnittänyt huomiotaan jonkin verran eri seikkoihin. Kaksi

ihmistä saattaa kiinnittää huomionsa hyvin erilaisiin asioihin havainnoinnin aikana. Subjektiiivisuus on rikkaus, joka kuvaa hyvin myös arkielämän tulkintojen runsautta ja monivivahteisuutta. (Eskola & Suoranta 2003, 102.) Keskustelimme tämän jälkeen siitä, että mitkä asiat kirjoitetaan lopullisiin yhteenvetoihin. Kaikki havainnoidut asiat eivät olleet tutkimuksen kannalta oleellisia.

Keskustelujen kautta saimme myös uutta ymmärrystä tunnetaitokasvatuksesta hevosten avulla. Lähtiessämme purkamaan havainnointien yhteenvetoja erottelimme tutkimuksen kannalta tärkeät asiat kursivoimalla ne. Analysoimme tekemiämme havaintoja suhteessa tutkimuskysymyksiimme. Pohdimme yhdessä, mitkä asiat havainnointien yhteenvedoista antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Käytimme tässä myös teoriaa apuna. Huomasimme kiinnostavamme huomiota erityisesti seuraaviin seikkoihin: mitä toimintaa havainnointien aikana tapahtui, miten ohjaaja ohjasi nuoria ja miten ihmisten ja hevosten välinen vuorovaikutus tapahtui ja mitä reaktioita havaitsimme hevosten ja ihmisten välillä.

8.2.2 Haastatteluaineiston analysointi

Kvalitatiivista analyysia voidaan pitää kolmivaiheisena prosessina, jossa keskiössä ovat kuvailu, luokittelu sekä yhdistäminen. Kuvailun avulla pyritään kartoittamaan ilmiön aika, paikka sekä kontekstieto eli asiayhteys. Luokittelu taas luo pohjan analyysille; sen avulla haastatteluaineistoa voidaan vielä myöhemminkin tulkita, yksinkertaistaa sekä tiivistää. Luokittelussa on kyse siis päättelystä ja luokkien muodostamisen kriteerit pohjautuvat tutkimustehtävään, aineiston laatuun sekä tutkijan omaan teoreettiseen tietämykseen. Yhdistely puolestaan pitää sisällään luokkien välillä tapahtuvat säännönmukaisuuden vaihtelut ja muista poikkeavat tapaukset. Tällöin tutkija tarkastelee aineistoa omasta ajatusmaailmastaan käsin sekä yrittää ymmärtää ilmiön monipuolisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 145- 150.)

Kvalitatiivinen analyysi alkaa usein jo haastatteluvaiheessa. Tällöin voidaan tehdä havaintoja toistuvuuden, jakautumisen, useuden ja erityistapausten perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136). Analysoimme haastattelumateriaalia jo heti haas-

tattelu vaiheessa, sillä pystyimme tekemään havaintoja haastatteluiden aikana tunnetaitokasvatuksesta. Aloitimme haastatteluiden analysoinnin purkamalla saadun aineiston ja tutustumalla kerättyihin materiaaleihin mahdollisimman pian. Litterointia eli sanasta sanaan kirjoitusta on mahdollista tehdä joko koko aineistosta tai valikoiden esimerkiksi eri teemojen mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 210). Litteroimme jokaisen haastattelun yksitellen heti haastattelutilanteen jälkeen, sillä näin tilanteet pysyivät tuoreessa muistissa ja pystyimme havainnoimaan kokonaisuuden paremmin. Kuuntelimme haastattelut nauhurilta ja kirjoitimme ne puhtaaksi tietokoneella. Osittain aineisto on tuttua, sillä se on ollut esillä jo kahteen kertaan; sekä haastattelutilanteessa että purkamisvaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143).

On tärkeää tutustua huolella koko tutkimusaineistoon, jotta sen analysointi onnistuu. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 143). Meidän tuli ensin lukea läpi huolella koko keräämämme aineisto, jotta pystyimme ymmärtämään kokonaisuuden sekä analysoimaan sitä mahdollisimman hyvin. Teimme ensin molemmat myös omia havaintojamme haastatteluaineistoista ja tämän jälkeen kokosimme keskeisiä asioita yhteen. Vertailimme kerättyjä aineistoja ja kokonaisuuksia sekä etsimme yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Erottelimme haastattelun eri teemat omilla väreillään, jotta pystyimme helposti tunnistamaan mistä osasta oli kyse. Haastattelun keskeisinä teemoina olivat: hevostoiminnan tausta, toiminta ja menetelmät, hevostoiminta ja tunnetaitokasvatus, vuorovaikutus, toiminnan rakenteelliset lähtökohdat, hevostoiminnan vaikutus nuorten toimintakykyyn sekä toiminnan taloudellisuus ja kehittäminen. Tulkitsimme yhdessä litteroitua aineistoa ja tulostimme tietokoneelta kerätyn haastattelumateriaalin erillisille papereille selkeyden vuoksi. Näin meidän oli helpompaa lukea ja tulkita laajaa aineistoa. On hyvä selventää tutkimusaiheistoa eliminoimalla pois asiaan kuulumattomia asioita. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 137). Seuraavaksi selvensimme haastatteluaineistoamme käymällä sitä läpi ja karsimalla epäoleellisia asioita pois.

Kvalitatiivisessa analyysissä tärkeimpänä pyrkimyksenä on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Avainkriteerinä tähän on se, että myös lukija voi löytää tekstistä samat asiat, jotka tutkijakin löysi, riippumatta näkökulman yksimielisyydestä. Tekstistä

voidaan myös hakea erilaisia asioita, jolloin myös löydettävät tulokset ovat erilaisia. Tämä riippuu näkökulmasta, jonka kautta asiaa katsoo. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151, 169.) Lopuksi teimme varsinaista analyysiä ja tulkintaa keräämämme haastattelumateriaalista sekä puimme tulkintaa sanalliseen muotoon. Yhdistimme kirjoittamaamme tekstiin suoria lainauksia ja otteita haastatteluista, jotta saisimme lisää elävyyttä ja selkeyttä tuloksiin.

8.3 Kvalitatiivisen tutkimuksen laatu ja luotettavuus

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti viittaavat siihen, että tutkija voi saada kiinni objektiivisesta todellisuudesta ja totuudesta. Reliaabelius tarkoittaa sitä, että samaa henkilöä tutkittaessa saadaan sama tulos kahdella tutkimuskerralla. Reliaabeliuden toinen määritelmä on se, että tulos on reliaabeli jos samaan tulokseen päätyy kaksi arvioitsijaa. Validius tarkoittaa sitä, että yhden tutkimuskerran perusteella voidaan ennustaa seuraavien tutkimuskertojen tulos. Kuitenkin Hirsjärven ja Hurmeen mukaan Holstein ja Gubrium (1995, 9) toteavat, että ”Ei voida olettaa, että yhdessä tilanteessa annetut vastaukset toistavat toisessa tilanteessa annettuja, koska nämä ovat peräisin eri tuottamisolosuhteista.” (Holstein & Gubrium 1995, 9, Hirsjärvi & Hurme 2008, 185 - 186, mukaan)

Päätelimme, ettei toinen haastattelija voi saada ihan samanlaisia vastauksia havainnoinneista ja haastatteluista, sillä haastattelutilanteessa vaikuttaa monenlaisia tekijöitä. Saamamme tutkimustulokset voivat olla jollain tapaa tilannesidonnaisia. Tutkijan tarkka kuvaus laadullisen tutkimuksen toteuttamisesta, parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Tarkkuus käsittää kaikki tutkimuksen vaiheet. (Hirsjärvi ym. 2005, 217.) Olemme työssämme kuvanneet tarkasti tutkimuksen etenemisen ja tutkimustilanteet, jotta lukijan on mahdollista seurata tutkimuksen kulkua. Pari kertaa haastattelun aikana jouduimme tarkentamaan kysymyksiä, ettei haastateltavalle tullut väärinymmärrystä esittämästämme kysymyksestä. Näin varmistimme että haastateltavat ymmärsivät mitä haimme kysymyksillä takaa. Kävimme haastatte-

lumateriaalin läpi useaan otteeseen, että saamme siitä esiin kaiken tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon.

Tutkijan täytyy olla kriittinen valitessaan lähteitä (Hirsjärvi ym. 2005, 102). Lähteiden valikoinnissa pyrimme valitsemaan tutkimuksen teoriaan luotettavia ja tuoreita lähteitä. Joitain lähteitä täytyi jättää pois työn lopullisesta versiosta, sillä ne olivat liian vanhoja käytettäväksi. Pari kertaa jouduimme käyttämään toissijaisia lähteitä, sillä alkuperäisiä ei ollut saatavilla. Työn ollessa jo loppuvaiheessa, lähetimme työn yhteistyökumppanillemme arvioitavaksi, jotta saisimme tietää, ovatko tulkin- tamme oikean suuntaisia. Tutkimuksen uskottavuus luotettavuuden kriteerinä merkitsee sitä, että tutkijan täytyy tarkistaa, että miten hänen tulkintansa vastaavat tutkittavien käsityksiä. Kuitenkaan ei ole varmaa, että tutkimuksen uskottavuutta pystyttäisiin lisäämään antamalla tulkinnat tutkittavien arvioitavaksi. (Eskola & Suoranta 2003, 211.)

8.4 Tutkimuksen eettisyys

Tuomen ja Sarajärven mukaan Haaparanta ja Niiniluoto (1991) kuvailevat Viisi tärkeää peruskysymystä tieteen etiikassa; Millaista on hyvä tutkimus? Onko tiedon jano kaikissa asioissa hyväksyttävää? Mitä tutkitaan eli miten valitaan tutkimusaihe? Millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella ja voivatko tulokset koskea haitallisia seikkoja? Millaisia keinoja tutkija saa tutkimuksessaan käyttää? (Tuomi & Sarajärvi 2004, 123.)

Tutkimuksen tuloksia käsiteltäessä ja julkaistaessa tietoja meidän piti muistaa säilyttää haastateltavien ja havainnoinnin kohteena olevien henkilöiden anonymiteet- tisuoja (Eskola & Suoranta 2003, 57). Tämä tarkoitti sitä, että pidimme salassa haastateltavien ja havainnoitavien henkilöllisyydet koko tutkimuksen ajan. Koko tutkimusprosessin ajan huolehdimme myös siitä, ettei tutkimusmateriaali päässyt ulkopuolisten käsiin. Tuhosimme tutkimusmateriaalin sen jälkeen kun emme enää tarvinneet sitä. Tutkimusmateriaali käsitti tietokoneella olevat ja tulostetut haastat- telut ja tutkimuspäiväkirjat, niiden yhteenvedot, sekä haastattelujen nauhoitteet.

9 TALLITOIMINNASTA VIISAUTTA TUNNETAITOIHIN

Tuloksia tarkastellessa saimme paljon näkökulmia ja tietoa hevosten avulla tehtävästä tunnetaitokasvatuksesta sekä sen vaikutuksista nuoriin. Ohjaajan rooli nousi tärkeään asemaan toiminnan onnistumisen kannalta. Toiminnan ohjaajan tulee olla valpas havainnoimaan vaihtuvia tilanteita sekä tunnetiloja. Ohjaajan tulee myös tuntea toiminnassa mukana olevat hevoset, jotta tunnetaitokasvatusprosessi toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla. Toiminnalla on vaikutuksia nuorten toimintakykyyn ja he pystyvät toiminnan avulla tarkastelemaan omaa elämäänsä sekä tunteitaan paremmin.

Tarkastelemme teemahaastatteluista saamaamme materiaalia tutkimuskysymysten mukaisesti, joita ovat:

1. Mikä on ohjaajan rooli talliympäristössä tapahtuvassa tunnetaitokasvatusprosessissa?
2. Miten hevoset voivat toimia tunnetaitokasvatuksen tukena?
3. Miten tunnetaitojen kehittyminen näkyy nuorten toimintakyvyssä?

9.1 Havainnoinnit tallilla

9.1.1 Havainnointi I

Ensimmäisellä havainnointikerralla 31.1.2012 tallilla oli kolme nuorta ja kaksi ohjaajaa. Sen kerran teemana oli tutustua uuteen poniin. Toiminta aloitettiin rentoutuksella. Jokainen nuori sekä ohjaajat sulkivat silmänsä sekä hengittivät syvään. Jokainen kuunteli ja tarkasteli ympäristön ääniä parin minuutin ajan. Maneesissa narun toisella puolella oli uusi poni ja toisella puolella nuoret. Kaikki keskittyivät poniin ja siihen miltä se näyttää. Ohjaaja kysyi mitä ajatuksia poni herättää? Jokainen nuori sai vastata vuorollaan. Vastauksina tuli mietтелиäs, vilkas, rohkea ja

epävarma. Osa nuorista mietti melko kauankin vastaustaan. Ohjaaja kysyi mitä poni tarvitsisi siinä tilanteessa? Nuoret miettivät hetken aikaa. Vastaukset kuuluivat: turvaa, tukea ja hellimistä.

Sitten nuoret esittelivät itsensä ponille. Yhden nuoren mentyä ponin luo, eläin nappasi suullaan nuoren hihasta kiinni. Ohjaaja opetti, että nuoren täytyy tehdä ponille rajat selväksi, mitä hevonen saa tehdä ja mitä ei. Esimerkiksi käteen tarttuminen ei ole sallittua. Sitten ohjaaja liitti tapahtuneen arkielämään. Ohjaaja sanoi, että ”tehdään mielikuvaharjoitus, jossa ollaan koulussa ja kaveri tulee liian lähelle. Pohditaan yhdessä, mikä on esimerkiksi uuden oppilaan välimatka itseeseen?” Välimatkaharjoitus kokeiltiin käytännössä kahden ihmisen avulla. Nuori seisoi paikallaan ja hänelle tuttu ihminen alkoi lähestyä häntä. Nuoren tuli sanoa ”stop”, kun toinen ei saanut tulla enää lähemmäksi. Toinen nuori käveli häntä kohti ja sitten nuori sanoi ”stop” ja toinen pysähtyi. Välimatka nuorten välillä oli varsin lyhyt. Harjoitusta kokeiltiin myös täysin vieraan ihmisen kanssa. Tähän pääsi osallistumaan toinen meistä havainnoijista. Vieraan ihmisen kohdalla välimatka oli paljon pidempi kuin tutun.

Seuraavaksi nuoret yhdessä ohjaajan kanssa tekivät mielikuvaharjoituksen, jossa nuorten piti muistella millaista on olla täysin uudessa ja vieraassa paikassa esim. sairaalassa. Millaisia tunteita se nuorissa herätti? Yhden nuoren vastauksena tuli: ”Kamalaa, liikaa fiiliksiä...”, mutta päällimmäisiksi tunteiksi nousivat suru, katkeruus, pelko, helpotus, ihmetys, uudet tavat ja ärsyyntyminen. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli että nuoret pystyivät samaistumaan ponin tilanteeseen ja tunteisiin täysin uudessa paikassa sekä samalla sukeltamaan omaan tunnemaailmaan. Jo seuraavassa hetkessä eräs nuorista siirtyi hevosen luokse aidan toiselle puolelle. Ohjaaja kertoo, että mikäli hevonen käyttäytyy liian tuttavallisesti, tulee sille asettaa rajat. Ohjaaja myös pyysi nuoria liikkumaan hieman enemmän paikallaan seisomisen sijaan ja hymyilemään, ettei tunnelma maneesissa olisi niin jännittynyttä. Poni luki rentoutuneiden ihmisten kehonkielestä, ettei vaaraa enää ole. Näin ollen ponikin pystyi rentoutumaan. Se laski päätään maata kohden eikä ollut enää niin valppaana, koska nuoret omalla olemuksellaan kertoivat tilanteen olevan turvallinen.

Hevonen teki ehdotuksen ystävydestä lähestymällä erästä nuorta. He tutustuivat rauhassa toisiinsa. Muut nuoret seurasivat tilannetta sivusta ja yhdelle heistä tuotti hankaluutta aidan toiselle puolelle astuminen. Ohjaaja sai kuitenkin rohkaistua hänet tulemaan mukaan. Hetken kuluttua hevonen lähti seuraamaan ohjaajaa ja nuorta, jotka kävelivät reippain askelin ympäri maneesia. Lopulta muutkin nuoret liittyivät kaikki yhdeksi laumaksi ja alkoivat laulaa elefanttimarssia. Tunnelma oli rentoutunut. Ohjaaja kertoi nuorille, että poni reagoi rentoutuneesti, koska ihmiset eivät olleet enää jännittyneitä ja yhdessä kohtaa. Hymy ja hyväntuulisuus saivat kaikkien kehot rentoutumaan automaattisesti ja näin ollen ponikin koki olevansa turvassa sekä kuuluvansa laumaan.

9.1.2 Havainnointi II

Toisella havainnointikerralla 20.3.2012 toimintaan osallistui kaksi nuorta, sekä ohjaaja. Vuorossa oli ratsastusta maasta käsin työskentelyn sijaan. Nuoret olivat vastuussa niiden hevosten kuntoon laittamisesta, joilla aikoivat ratsastaa. Ohjaaja jutтели yleisiä kuulumisia nuorten kanssa heidän valmistellessaan omia ratsujaan. Molemmat osasivat huolehtia ja varustaa hevosen ratsastusta varten, sillä he olivat edistyneitä hevosten kanssa työskentelyssä. Hallissa ohjaaja avusti nuoria selkään nousussa sekä kyseli nuorten tuntemuksia ja ajatuksia tilanteesta. Ohjaaja pyysi nuoria tarkkailemaan ja havainnoimaan miltä esimerkiksi hevosen käynti ja askeleet tänään tuntuivat. Jokainen päivä kun on erilainen, myös hevosten tunne maailmassa. Ohjaaja muistutti nuoria siitä, kuinka erilaiset hevoset ovatkaan; toinen hevosista on erityisen herkkä, kun taas toinen on hyvin reipas ja eteenpäin pyrkivä. Toisen nuoren hevonen kulki hyvin reippaasti eteenpäin ja ohjaaja kertoi samalla nuorille siitä, kuinka tärkeää hevosten kanssa toimiessa on uskoa siihen, mitä on tekemässä. Mikäli ei itse usko lainkaan omaan tekemiseen tai omiin taitoihin, se heijastuu myös hevoseen. Mikäli oma usko on vahva ja tietää mitä on tekemässä, on hevosen kanssa työskentely helpompaa.

Ohjaaja opasti nuoria huomioimaan myös sen, kuinka tärkeää on löytää yhteinen sävel hevosen kanssa esimerkiksi liikkeen kautta. Tällöin ratsastaja ja hevonen

ovat yhtä; hevosen käynti liikuttaa ihmisen kehoa, jolloin molemmilla on sama matka ja sama määränpää. Tämä yhdistää hevosen ja ihmisen ratsukoksi, jotka tekevät saumattomasti yhteistyötä. Ohjaaja kertoi, että silloin kun ratsastaja tekee selässä oikein, toimii hevonen oikein. Ratsastajan toiminta sekä kehon liikkeet siis heijastuvat väistämättä hevoseen, jolloin hevonen reagoi omien aistiensa mukaan. Tärkeää on löytää siis oikeat keinot, joilla saadaan hyvä yhteistyö ratsukon välille aikaiseksi; hevonen kun tekee juuri niin kuin keho pyytää sitä tekemään. Nuoret keskittyivät ohjaajan ohjeisiin ja kokeilivat oppimaansa hevosiin. He olivat hyvin keskittyneessä työskentelyssä hevosten kanssa.

Seuraavaksi ohjaaja pyysi nuoria osallistumaan tehtävään, jonka hän oli järjestänyt. Tehtävänä oli kulkea pientä tempurataa pitkin hevosten kanssa. Nuorten tuli kiertää hevosten kanssa sokeripalan muotoisia laatikoita, jotka oli asetettu kiemurauran muotoon. Nuorten tuli siis omalla kehollaan sekä avuilla ohjata hevonen kiemuraradasta läpi. Ohjaaja muistutti nuoria, että tehtävä itsessään sekä hevoset opettavat. Mikäli hevonen ei tee mitä ratsastaja pyytää saattaa kyseessä olla väärä taktiikka tai liikaa volyyymia, jolla hevosta yritetään kontrolloida ja ohjata. Tällöin ratsastajan tulee vaihtaa taktiikkaa ja kokeilla jotain muuta. Usein vähempi ja pienempi apu on parempi, kuin suuri ja voimakas.

Toinen nuorista ei meinannut saada ratsuaan kääntymään oikein kiemuraradalla, jolloin ohjaaja avusti tätä kehon tärkeydestä; mikäli ratsastajan lihakset ovat jännittyneinä ja raskaina, ajaa se hevosta automaattisesti liikkumaan eteenpäin. Mikäli esimerkiksi hevonen on turtunut suusta vetämiselle pysäytyskeinona, tulee ihmisen löytää silloin jokin muu keino, jolla kommunikoida hevosen kanssa. Nuori joutui miettimään omaa kehoaan sekä toimintatapaansa hevosen kanssa, jotta löysi oikein keinon saada hevonen toimimaan pyyntöjen mukaan. Ristiriitaisia viestejä hevoset eivät ymmärrä, sillä he eivät pysty tulkitsemaan mitä ihminen tarkoittaa. Ohjaaja selvensi, että esimerkiksi sellaisessa tilanteessa saattaa tapahtua väärinymmärrys, jossa kehomme kertoo toista ja muut avut (esim. hevosen suusta vetäminen) aivan toista. Tällöin hevonen ei pysty toimimaan toiveidemme mukaan, koska ei ymmärrä pyyntöä.

Tehtävän lomassa ohjaaja muistutti nuoria siitä, että virheet ovat sallittuja ja oikeastaan toivottuja. Ilman virheitä ihminen ei pysty oppimaan eikä kehittymään. Ohjaaja kehui ratsastajia useita kertoja ja muistutti siitä, ettei ole olemassa onnistumista tai epäonnistumista, koska jokaisesta tilanteesta pystyy oppimaan. Tärkeintä ohjaajan mukaan on uskaltaa ratsastaa ja kokeilla kaikenlaisia uusia keinoja ja tapoja, pelkästään sen kautta oppii. Molemmat nuorista kokeilivat hevosten kanssa erilaisia tapoja esimerkiksi pysäyttää hevonen tai kääntää sitä. Ohjaaja kertoi nuorille, että jokaisella kerralla tilanne hevosten kanssa muuttuu ja saa uusia näkökulmia. Joskus hevosten kanssa saattaa tulla tilanne, jossa joudutaan tuumaamaan, että ”nyt kävi näin”. Ohjaaja kertoi nuorille, ettei tällainen tilanne ollut epäonnistuminen vaan oppiminen. Tämän kaltainen tilanne saa miettimään, että mitä olisi pitänyt tehdä ja mitä tietää seuraavalla kerralla tehdä paremmin.



Kuva 3. Ratsastuksessa on tärkeää löytää yhteistyö hevosen kanssa. (Lähde: Färm Raine 2012).

Tuokion loppuvaiheessa ratsastajat saivat vielä kävellä rennosti hevosten kanssa ympäri maneesia. Toinen hevosista pysähtyi yhden sokeripalan luokse ja tökkäsi sen turvallaan kumoon. Kaikki alkoivat nauraa hevoselle, sillä se ei kuulunut suunnitelmaan. Ohjaaja muistuttaa nuoria kuitenkin siitä, kuinka ihmisen tulee kertoa

hevoselle selkeästi siitä, mitä tehdään ja mitä ei tehdä. Ohjaaja myös kyseli nuorilta, mikä hevosissa oli kaikista mukavinta. Toinen vastasi omasta hevosestaan, että ”Rapissa kivointa oli se, että se opetti mulle kuinka sillä ratsastetaan. Mä opin sen yrityksen ja erehdyksen kautta.” Toiminnan loppuksi nuoret siirtyivät kohti tallia ja riisuivat hevoset varusteista.

9.2 Haastattelumateriaali

Haastatteluilla yhteistyötahon henkilökunnalle halusimme saada mahdollisimman kattavan kuvan, mitä elementtejä tunnetaitokasvatukseen kuuluu. Analysoimme haastattelumateriaalin siinä järjestyksessä kuin haastattelurungon teemat etenevät. Jokaisessa teemassa oli useampi kysymys, joihin haimme vastauksia. Halusimme kuitenkin esittää aineiston tulokset tutkimuskysymysten suuntaisesti, jotta saimme nostettua ydinasiat parhaalla mahdollisella tavalla esille.

9.2.1 Hevosten avulla tehtävän tunnetaitokasvatuksen tausta sekä rakenteelliset lähtökohdat

Tunnetaitokasvatus hevosten avulla ei ole vielä kovin yleistä Suomessa, mutta lisääntymään päin se on kovasti. Virallisesti kuka vain ja missä vain voi tehdä sosiaalipedagogista hevostoimintaa, mutta suosituksena on kuitenkin käydä asiaan kuuluva koulutus. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutuksia järjestetään esimerkiksi Ypäjällä, Turun yliopistossa, Kuopiossa sekä Diakissa. Ilmajoella puolestaan koulutetaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajia Etelä-Pohjanmaan opistolla.

Perusajatuksena hevostoiminnan taustalla Toiskan tallilla on turvallisuus ja yhteisöllisyys. Turvallisuus on tärkeä elementti niin henkisesti, kuin fyysisestikin. Turvallisuus rakentuu osaaviin ihmisiin ja yhteisö rakennetaan sellaiseksi, että voidaan luottaa kaikkien alueella liikkuvien ja olevien ihmisten toimintaan. Maatilaympäristö pitää sisällään monenlaisia toimintoja ja tilanteita. Turvallisuutta valvotaan

myös fyysisesti eli eliminoidaan vaaratilanteet pois. Maatilayhteisössä myös arvokasvattaminen vaikuttaa tärkeänä elementtinä toiminnan taustalla.

Tärkeää on turvallisuus. Että on sillai turvallinen olo, että uskaltavat (nuoret) olla oma itsensä. Haastateltava 2.

--et me pystytään niinku rakentamaan tilanteita että rupee tavallaan niitä arvoja syntyyn, että miten kohdellaan eläimiä, et rakentuu niitä arvoja jotka kantaa sitten pidemmälle. Haastateltava 3.

Työssä teoreettisena viitekehyksenä on sosiaalipedagogiikka ja narratiivinen lähestymistapa, joita sovelletaan tallilla. Nämä asiat yhdistetään sitten hevostaitoihin ja tallin rutiineihin. Tunnetaitokasvatus hevosten avulla pohjautuu toiminnallisuuteen. Tallitoiminta pitää sisällään paljon erilaisia käytännöntaitoja, joita nuorten kanssa voidaan harjoitella. Talliympäristössä voidaan ajella esimerkiksi koneilla, korjata paikkoja, hoitaa hevosia, huolehtia ympäristöstä sekä kiinnittyä tavalliseen elämään.



Kuva 4. Tallin arki koostuu toiminnasta, rutiineista ja yhdessäolosta. (Lähde: Färm Raine 2012).

Tärkeää on löytää jotakin, josta olla kiinnostunut ja innostunut. Tallilla hevosten kanssa tehtävä toiminta saattaa sisältää monia erilaisia elementtejä. Alkuun tutustutaan ympäristöön sekä hevosiin ja seuraavalla kerralla nuori voi jo harjaila hevosta. Tässä nähdään, kuinka nuori ottaa vastaan ohjeita, millainen on hänen motoriikkansa sekä miten hän kestää palautetta. Toiminta etenee ja seuraavaksi nuori saattaa päästä tekemään jo talutusharjoituksia tai työskentelemään irti olevan hevosen kanssa maasta käsin.

Edelleenkin mä en osaa sanoa, mitä ihmettä siinä tapahtuu. Mä uskon siihen, että on eri asia puhua lapsille ja nuorille, kuin se, että ne itse tekee. Mä uskon monipuoliseen tekemiseen. Haastateltava 2.

Elikkä me tällä kokemuksella uskotaan, että elämän pulmien ratkominen tapahtuu toiminnan keskellä kaikkein helpoiten, toiminnan kautta luova puoli pääsee työskentelemään sen sijaan, että puhuttais ongelmista kaiken aikaa. Haastateltava 3.

Tärkeä asia on myös toiminnan tavoitteellisuus. Jokaisen asiakkaan kanssa mietitään toiminnalle tavoitteet yhdessä sosiaalitoimen kanssa. Sosiaalitoimen kanssa laaditaan sitten asiakassuunnitelma, jonka mukaan toiminta lähtee etenemään. Toimenkuvaan kuuluu myös arviointitapaamisten toteuttaminen, jolloin tavataan uudestaan yhteistyökumppaneiden kanssa ja mietitään onko toiminnasta edelleen hyötyä nuorelle. Joidenkin nuorten kohdalla työtä saatetaan tehdä hyvinkin pitkään. Tunnetaitokasvatusprosessi saattaa kestää esimerkiksi kahdeksasta kerrasta aina kolmeen vuoteen saakka.

Tärkeintä on se, että kenen tavoitteet. Meillä on omat tavoitteet tallin päässä, nuorella voi olla omat tavoitteet, vanhemmilla voi olla omat tavoitteet ja sosiaalitoimella omat. Suurin tavoite on se, että me voidaan jotenkin edes auttaa, mitä se ikinä sitten onkin. Voidaan auttaa koulukiusauksen kanssa, läksyjen kanssa, voidaan parantaa kehohallintaa, voidaan auttaa tunteiden- ja vihanhallintaa. Haastateltava 2.

Se että meidän lapset ja nuoret ja heidän perheensä vahvistuu ja saa oman elämänsä hanksaan niin se on tärkeintä. Ei tätä muuten kannattaisi tehdä. Haastateltava 1.

Suunnitelmia voidaan tallilla joutua myös soveltamaan ja muuttamaan, sillä tallilla tilanteet saattavat elää ja muuttua voimakkaasti. Hevonen ei välttämättä voi tehdä sitä, mitä on tarkasti suunniteltu, sillä se voi olla esimerkiksi sairas. Ohjaajalla täytyy olla mietittynä erilaisia tehtäväkokonaisuuksia, joita voidaan tehdä jos alustavasti suunniteltua suunnitelmaa ei voida käyttää. Myös nuorten tunteet ja tilanteet tulee ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. Tilanneherkkyys ja nuoren mielentilan lukeminen on tärkeää esimerkiksi silloin, jos toimintana on suunniteltu ratsastusta. Intuitio on tärkeää. Mikäli tilanne tuntuu siltä, ettei nuori voi ratsastaa, otetaan toinen vaihtoehto käyttöön. Tällä tavoin pystytään välttämään turhia vaaratilanteita.

9.2.2 Ohjaajan rooli tunnetaitojen opettelussa

Tunnetaitokasvatuksessa hevosten avulla ohjaaja toimii tulkkina ja sillanrakentajana hevosen ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. Hän edesauttaa ja sanoittaa tapahtuvaa toimintaa. Kun asiakas alkaa vähitellen ymmärtää sekä hevosen viestejä että omaa käyttäytymistään, ollaan alueella, joka mahdollistaa itseymmärryksen lisääntymisen ja muutoksen alkamisen. (Yrjölä 2011, 179.) Nuorten saattaa olla erityisen vaikeaa sanoittaa omia tunteitaan, jolloin hevostoiminnan ohjaaja on se henkilö, joka ohjaa nuorta hevosen kanssa työskentelytilanteessa ja auttaa erilaisten tunteiden sanoittamisessa ja yhteyksien eli aasinsiltojen rakentamisessa arkielämään. Läsnäolon taito on myös olennainen osa työtä; että ohjaaja pystyy keskittymään juuri meneillä olevaan hetkeen ja nuoreen.

Mun mielestä on tosi tärkeää olla läsnä. On läsnä hetkessä nuorelle ja sen olotilalle. Silloin kun on läsnä siinä hetkessä, keskittyy siihen hevoseen ja löytää jonkinlaista rauhoittumista tai jonkinlaista järjestystä sinne oman tunnemaailmansa palikoihin, silloin se kontakti alkaa, se vuorovaikutus alkaa. Haastateltava 1.

Hevonen on äärettömän herkkä ja tarkka peili, eli se tunnemaailma missä hevosen käsittelijä liikkuu näkyy välittömästi hevosessa ja se on se suurin ja tärkein työväline siinä, että me ohjaajat pystytään siitä hevosen käytöksestä lukemaan, tulkitsemaan ja auttamaan sitä nuorta

tulkitsemaan omaa tunnemaailmaansa ja saamaan sen hallintaan. Haastateltava 1.

Voidaan sanoittaa sitä (tunnetta), voidaan auttaa löytämään että missä se tuntuu, onko sillä joku väri, koko ja asteikko. Koska eihän niitä lapsi ja nuori itse mieti. Haastateltava 2.

Se on kovin intiimi tilanne, koska meitä harvoin on siinä kovin montaa. Parhaimmillaan siinä on hevonen, ohjaaja ja nuori. ja ollaan vielä hallissa seinien sisällä turvassa. Niin ehkä siellä on enemmän tilaa niille tunteille. Haastateltava 2.

Työtä tehdään ohjaajan oman persoonan kautta. Jokaisella on oma luonteensa hyvine ja huonoine puolineen. Työ vaatii ohjaajalta myös intuitiivisuutta ja tilanneherkkyyttä. Myös ammatillisuus, arvostus ja kunnioitus ovat tärkeitä elementtejä. Tärkeää on kytkeä tilanteet ja irralliset tapahtumat prosessikuvaukseksi ja saada niiden avulla nuorelle kokonaiskuva asioiden vaikutuksesta. Työtä tehdessä on erityisen tärkeä myös tiedostaa, että tunteet voivat tarttua. Ohjaajan tulee olla tarkkana, mitkä tunteet ovat omia ja mitkä nuoren. Tämä auttaa ohjaajaa suojaamaan asiakkaiden tunteilta. Ohjaajalta vaaditaan myös taitoa astua epämukavuusalueelle toimintaa tehdessään, sillä hän on yhteistyössä elävien olentojen kanssa.

Ammatillisuus. Saatko kiinni? Arvostatko toista niin paljon, että saat kiinni hänen todellisuudesta? Annatko hänelle kaiken viimeisen osaamisen käyttöön? Haastateltava 4.

Kun on työparina ihminen ja hevonen ja eläin, niin ei voi itsekään pysyä pelkästään mukavuusalueella. Haastateltava 3.

Kun nuori astuu tallin ovesta sisään niin ne diagnoosit jää sinne oven ulkopuolelle. Miten ongelmat on sitten läsnä niin me voidaan rakentaa siltoja sitten puheen kautta, että hei miten sulla on koulussa menny, niin löytyykö sulta jotain yhteistä. Tietysti sitten nuoret niissä tilanteissa millaisia haasteita on ollut vaikka edellisen viikon aikana koulussa tai kotona tai jossain. Sit niihin voidaan pureutua siellä tallissa toimimalla ja voidaan tehdä roolileikkejä ja muuta.

Tunteet ovat tietoa, jotka kertovat sekä ympäröivästä maailmasta että sisäisestä maailmasta. Mikäli ihmisellä on paha olla, kykeneekö hän erittelemään niitä tun-

teita, jotka aiheuttavat hänelle pahan olon? Pystyykö hän kertomaan, kätkeytyykö pahan olon taakse pettymyksen, masennuksen, turvattomuuden tai väärinkohdeluksi tulemisen tunteita? Tunneälykkääseen toimintaan kuuluu taito tunnistaa tarkasti omat tunteet, erottaa ne muista samantapaisista tunteista ja nimetä ne. (Saarinen & Kokkonen 2003, 27, 28.)

Kun nuori kertoo - - että häntä vaan ärsyttää, sitten mä pyydän kertomaan lisää että mitä tää tarkoittaa, niin sieltä löytyy vihaa, katkeruutta, häpeää, sen ärsytys sanan alta, jolloin saadaan niitä asioita pilkottua pienemmiksi. Haastateltava 1.

Näiden nuorten on hirveen vaikea niinkun sanottaa omia tunteita, et niistä tuntuu joltain, mutta ne ei osaa sanoa. Kaikki on eri sanoilla ja kaikilla eri merkitys, mutta mä luulen, että meillä ne on sellasena isona möykkynä, joka tuntuu pahalta. Mutta niiden sanottaminen myös, että tulee sana sille tunteelle, tietää mistä on kysymys. Haastateltava 4.

9.2.3 Tunnetaitojen kehittäminen talliympäristössä hevosen avulla

Hevosen ja ihmisen vuorovaikutus perustuu hyvin pitkälle kehon kieleen. Elekieli on hevosten kanssa todentuvampaa kuin puhe. Hevosen elämä perustuu siihen, että se seuraa lähestyvän olennon kehonkieltä ja lukee kehonkielen perusteella, onko tämä vaarallinen. Vuorovaikutus alkaa siitä hetkestä, kun ihminen rauhoittuu, on läsnä hetkessä ja tiedostaa itsensä. Vasta sitten kontakti hevosen kanssa voi alkaa. Sen jälkeen hevoselta voidaan pyytää erilaisia asioita oman kehonkielen merkeillä.

Eläimet ei murehdi eilistä tai tulevaa, ja ne on .. Jos eilen on tapahtunut jotain pahaa, niin ne ei muista sitä, ne ei syyllistä sua siitä enää vaan ne on antanu sen jo anteeksi. Haastateltava 4.

Hevoset antaa kaikkien olla oma itse, ne ei tuomitse eikä jaottele, eikä ne laita kastiin, vaan jokainen saa olla sellainen, kuin sisimmässään on. Hevonen antaa siinä kohtaa sellaista, mihin harva ihminen pystyy. Haastateltava 2.

Vastaajien mielestä tunnetaitokasvatus hevosten avulla perustuu keskustelun sijaan kokemiseen. Hevonen toimii niin tarkkana ja herkkänä peilinä, että se saa ihmisen itsensä arvioimaan omaa käyttäytymistään. Hevostoiminnassa kohdataan tunteita väistämättä. Niitä ei tarvitse millään tasolla keksiä tai hakea muualta. Ylipäätään eteen saattaa tulla yllättäviä tilanteita, kun hevonen on lähistöllä. Tämä perustuu siihen, että hevoset itsessään ovat tunnetaitokasvattajia ja pystyvät lukemaan ihmisen kehonkieltä. Ne myös viestittävät omia tunnetilojaan kehonkielen kautta. Tallilla tunteita tulee, niiden kanssa ollaan, niitä tutkitaan, mietitään ja löydetään.

Tunnetaitokasvatus hevosten kanssa on sitä, että sen sijaan, että puhuttais ja mietittäis, kysyttäis kauheesti, että mikä tämä tunne nyt on, niin koetaan niitä tunteita ja haetaan niitä kehollisesti ja ajatuksellisesti ja sit yritetään yhdessä löytää niille tuntemuksille, jotka tuntuu joko kehossa tai mielessä, niin haetaan niille sitten nimiä. Haastateltava 1.

Siel (tallilla) kohdataan tunteita väistämättä ja se perustuu siihen, että hevoset on tunnetaitokasvattajia, joka perustuu siihen, että hevoset osaa lukea ihmisen kehon kieltä ja viestittää toisille kehonkielillä. Hevoset on tosi taitavia aistimaan tunteita. Haastateltava 2.

Ratsastaessa tulee erilaisia tunteita, kuin jos vaikka harjataan hevosta. Tekemisen monipuolisuus on yksi avainasia, että tulee erilaisia tunteita. Haastateltava 2.

Meillä on ollut tapauksia joissa hevonen on esimerkiksi kuollut ja silloin on ihan valtavan hyvä tilaisuus opetella suruprosessin läpikäymistä, niin surullista kuin se onkin. Haastateltava 1.

Nuori voi oppia hyvin laajasti myös erilaisia sosiaalisia taitoja, koska pelkästään hevosen kanssa oleminen ja tekeminen vaativat näitä taitoja. Tallilla täytyy ottaa toiset huomioon, sillä siellä liikkuu usein vieraita aikuisia, yksityisiä hevosen omistajia, ohjaajia ja toisia nuoria. Tallitoiminta opettaa nuorille vuorovaikutustaitoja ja se auttaa uusien sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden solmimisessa. Tallilla sosiaalisia taitoja harjoitellaan siis ihan järjestelmällisesti. Opetellaan, että miten huomioidaan hevonen ja miten siitä pidetään huolta. Tämän kautta nuori oppii pitämään myös itsestään huolta. Tärkeää on saada hevoseen kontakti ja yhteys ja on harjoiteltu myös sitä, miten hevosesta voi saada ystävän.

Että miten sille hevoselle puhutaan kun ei olekaan niitä sanoja, että voikin puhua kehon kielellä. Ja ymmärtää omien tekojensa, sanojen ja kehonkielensä vaikutus muihin, että sillä on merkitystä. Haastateltava 2.

Tutustuminen sen (hevosen) todellisuuteen ja niiden reaktioiden seuraaminen ja sitä kautta niin kun toimiminen niin se opettaa itsensä tuntemista. Haastateltava 3.

Kiintymyssuhteiden luominen hevoseen on myös tärkeä osa tehtävää työtä. Usein syrjäytymisuhan alla olevat nuoret kärsivät kiintymyssuhdehäiriöistä ja tallilla pyritään kiintymyssuhteiden rakentamiseen keinotekoisesti nuoren ja hevosen välille. Kiintymyssuhde rakentuu toiminnan kautta aidossa ympäristössä. Nuori voi kokea hellyyden ja välittämisen tunteita ja osoittaa niitä luonnollisesti hevoselle. Ihmiset ja eläimet voivat joskus jakaa läheisen emotionaalisen yhteyden, jota kutsutaankin tyypillisesti ihmisen ja eläimen väliseksi siteeksi. (Adams 2009, 2).

Mut niinkun (kiintymyssuhde) eläimeen se on helppo rakentaa ensimmäisenä, ihmisiin se rakentuu vuosien aikana. Haastateltava 3.



Kuva 5. Hevoseen voi myös luoda syvän ystävyssuhteen. (Lähde: Färm Raine 2012).

Sylihoidon tarjoaminen nuorelle on yksi hevostoiminnan menetelmistä. Se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nuori nousee hevosen selkään tallissa ja asettuu maakaamaan mahallaan tämän selän päälle. Nuori peitellään vilteillä, jotta hänen olisi mahdollisimman lämmin ja mukava olla. Tämä menetelmä rauhoittaa ja rentouttaa nuorta. Kun hevonen suurena eläimenä pitää lasta sylissään, se voi olla eheyttävä kokemus lapsille ja nuorille, joilla on varhaisia hylkäyskokemuksia. Lepääminen hevosen selässä voi rentouttaa ja antaa lapselle luvan olla vain turvallisesti ison eläimen kanssa. (Palola 2011, 384.)

Varsinkin 15- vuotias ei enää äidin syliin hakeudu, niin hevonen voi tarjota sylihoitoa. Haastateltava 1.

9.2.4 Hevosten avulla tehtävän tunnetaitokasvatuksen vaikutus nuorten toimintakykyyn

Talli toimintaympäristönä luo nuorelle selkeitä sääntöjä ja toimintaperiaatteita. Tallilla strukturoidut säännöt ovat välttämättömiä nuorten turvallisuuden ja hevosten hyvinvoinnin takia. Toiminnan alussa saattaa olla niin, että nuorilla saattaa olla erilaisia diagnooseja sekä käytöshäiriöitä. Nämä kuitenkin harvoin näkyvät hevostoiminnassa. Nuori ei välttämättä usko itseensä, eikä usko pystyvänsä mihinkään tai oppivansa mitään. Usein hevostoiminnan kautta kuva itsestä muuttuu ja nuoren pystyvyysusko kehittyy. Onnistumisen kokemukset lisäävät itsevarmuutta ja nuori voi oppia sietämään myös paremmin pettymyksiä.

Kyllä siellä yrittää, että melkein aina yrittää jollain keinoilla saada sen onnistumisen kokemuksen, se on tärkeitä. Haastateltava 2.

Ihan alussa voi olla silleen, et mä en pysty mihinkään, en mä osaa mitään, en mä opi mitään. Sehän on aika raaka kuva itsestä. Et kyllähän hevostoiminnassa se muuttuu. Ihan voiki sanoa silleen et, aluksi sä et saanut on hevosen kavioita ylös ja nyt ne meni noin reippaasti kaikki neljä. Haastateltava 2.

Hevonen ja yhdessä tekeminen voi houkutella mukaan toimintaan ja nuori voi uskaltaa sanoa oman mielipiteen tai ehdotuksen, mitä ei muualla ympäristössä ehkä

tekisi. Talliympäristössä nuoret myös oppivat paljon läsnäoloa, oman vuoron odottamista, palautteen antamista ja vastaanottamista, ryhmässä toimimista sekä erilaisiin hierarkioihin sopeutumista. Tallilla tapahtuva toiminta kun yleensä on taitopohjaista.



Kuva 6. Tallilla sosiaalinen kanssakäyminen vahvistuu ja hevostaidot karttuvat. (Lähde: Färm Raine 2012).

Hevosten kanssa opitaan paljon myös fyysisen tilan ja oman reviirin hallintaa. Nuoret usein päästävät toiset ihmiset jopa liian lähelle itseään, jolloin toiminta on vahingollista nuoren toimintakyvylle ja tunteille. Tämä on yksi tärkeistä taidoista, joita nuoret tallilla opettelevat. Peruskasvattamisen ajatuksena on kasvattaa nuoria oppimiskokemusten kautta. Oppiminen ei tapahdu koskaan mukavuusalueella. Yleensä tavoitteena on suunnata kasvuprosessia siten, että nuori kykenee ottamaan enemmän vastuuta.

Oman toiminnan vaikutusten huomioiminen on toki tärkeää kaikille, kehittyä kaikilla. Haastateltava 1.

Jos on ongelmia jossain käyttäytymistilanteessa, ettei sitä käyttäytymistä vaan pohdita jossakin vaan se voi syntyä välähdyksenä jossakin muussa toiminnassa. Haastateltava 3.

On kuitenkin sellaisiakin nuoria, joilla on hyvin tiukka itsekontrolli. He kantavat vastuuta itsestään, sisaruksistaan ja vanhemmistaan ja silloin tavoite on tavallaan saada nuori enemmän lapseksi. Tarkoituksena tällöin on keventää vastuunkantamisesta koituvaa kuormaa. Hevostoiminnan kautta oman itsensä tunteminen ja itseluottamus lisääntyvät. Muutokset voivat tosin olla todella hitaita. Nuorilla voi tapahtua edistystä esimerkiksi itsekontrollitaidossa ja tunteiden hallinnassa, kun taas taantumista jossain toisessa asiassa. Pelon voittaminen, luottamus omiin kykyihin ja onnistumisen elämykset vahvistavat itsetuntoa ja minäkuvaa (Suomen ratsastusterapeutit 2012.)

Mun mielestä hevostoiminnan ympärillä lapset kykenee juttuihin, ne tekee joitain sellaista jota eivät pystyisi esimerkiksi arkielämässä tekemään Haastateltava 3.

Jos epävarmuudensietokyky kasvaa niin elämässä selviytyminen kasvaa. Oleellinen osa tätä. Haastateltava 3.

Hevostoiminta vaikuttaa moniin toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Fyysisiä taitoja, joita hevostoiminnan kautta voidaan harjoittaa, ovat motoriikka, tasapaino ja kehohallinta. Haastateltavien kertomusten kautta välittyi kuvaa, millaisia oivalluksia nuoret olivat hevostoiminnan kautta oppineet. Kokemukset ja oivallukset olivat hyvin erilaisia ja ulottuivat elämän eri osa-alueille. ”Tallilla oppii käsittelemään myös tunteita, luopumista ja vastuuta. 500– kiloisen hevosen saaminen toimimaan halutulla tavalla kehittää itsetuntoa. Toisaalta tallilla oppii myös nöyryyttä, kun hevonen ei aina toimikaan juuri niin kuin itse olisi halunnut.” (Mertala 2011, 12.) Tärkeää on muistaa, että hevonen on herkkä eläin, mutta se kestää ihmisten virheet. Hevostoiminnan yhtenä tarkoituksena onkin opettaa nuorille, että virheitä saa ja pitää tehdä. Ne kuuluvat elämään ja niiden kautta opitaan.

Ei tarvii aina tietää mitä voi tehdä vaan voi kokeilla jotain ja sitten katsoa mitä tapahtuu. Haastateltava 1.

... Tälläkin on just se, että mä pystyn, osaan ja uskallan kokeilla ja sit se, ettei lannistu virheistä vaan oppii niistä. Haastateltava 2.

Kun nuoret alkavat nähdä hevostoiminnan kautta yhteyden omaan elämäänsä ja pystyvät asettumaan toisen asemaan tai arvioimaan miltä joku asia voi toisesta tuntua, niin silloin toiminta on tuottanut tulosta. Silloin myös nuoren oma käyttäytyminen voi saada kipinän muutokseen. Nuoret oppivat ja huomaavat oman käyttäytymisen merkityksen etenkin sosiaalisissa suhteissa. Tämä tuli esille useassa haastattelussa. Syyn ja seurauksen huomaaminen on tunnekasvatuksen haastavampia oppisisältöjä (Kerola ym. 2007).

Et siellä (tavallisella ratsastustallilla) mennään ja ratsastetaan ja jos ei hevonen toimi niin sitten sen raipan avulla saadaan se toimimaan. Silloin ei tartvi kattoo peiliin ollenkaa, vaan voi aatella että olipa tyhmä hevonen, se ei menny niinku mä halusin. Täällä pitää sitte niinku vaan koko ajan miettiä, että mikäs osuus mulla on tästä toimimattomuudesta tai sitten ottaa onni ja ilo siitä toimivuudesta; hei mä onnistuin, heitää tuntui hyvältä. Haastateltava 4.

Esimerkiksi yksi tyttö, jolla oli huonot välit äitinsä kanssa ja joka oli hyvin kuriton ja tottelematon äitiään kohtaan että äidin sanalla ei ollut juuri merkitystä ja sitten talutti hevosta ja hevonen päätti lähteä karakuun, nyppäsi itsensä irti ja laukkasi pois. Ja pysähdyttiin siihen hetkeen ja mietittiin sitä tilannetta ja nuori sanoi että ”Nyt mä tiedän, miltä äidistä tuntuu, kun mä en tottele”, ja silloin ollaan aika isojen asioiden äärellä kun ruvetaan näkemään sitä, että hei musta tuntuu tältä ja tää vois olla suunnilleen sama mitä jostain toisesta tuntuu minun toiminnan seurauksena”. Haastateltava 1.

Jos haluaa muutosta, niin mitä voi muuttaa, no ainoastaan itseäsi. Siellä (tallilla) sit peilataan, sitä että mitä tässä tapahtuu, et mikä on mun osuus tähän. Haastateltava 4.

Haastateltava kertoi myös nuoresta, joka oli kärsinyt nukahtamisvaikeuksista. Tallilla oli tehty rentoutumisharjoituksia hevosen kanssa. Myöhemmin nuori kertoi, että oli illalla miettinyt harjoitusta nukkumaan mennessä ja hän oli ottanut saman asennon ja nukahtanut. Erään nuoren kohdalla keskittymiskyvyssä oli tapahtunut muutosta. Nuori on koulussa jaksanut keskittyä vain 15 minuuttia, niin tallilla oli löydetty keinoja siihen, että nuori on voinut keskittyä 25 minuuttia. Tällaiset asiat voivat näyttää paperilla pieniltä, mutta niillä voi olla nuoren itsensä kannalta suurta merkitystä. Kun ollaan paljon tekemisissä tunteiden kanssa, niin tilanteet

nuorten kanssa voivat olla myös koskettavia. Haastateltava kertoi erään pojan tapauksesta.

Oltiin kolmestaan hevosen kanssa ja tehtiin ihan perusharjoituksia ja yhtäkkiä mä nään että hitto vie sitä poikaa itkettää, et se liikuttuu. Mä sanoin että nyt musta näyttää siltä, että sä oot liikuttunut ja sua itkettää ja se on ihan ok. Tiesin ettei se tule koskaan kenenkään edessä itkemään. Käänsin selkäni, istuin maahan ja sen verran vilkuilin sivusilmällä, että näin, että poika nojaili hevosta vasten ja hevonen oli siinä. Haastateltava 1.

9.2.5 Yhteiskunnallinen hyöty sekä toiminnan tulevaisuus

Tärkeää toiminnassa on saada aikaiseksi riittävä ja toimiva yhteistyö eri auttajatahojen välille. Yhteistyötahoina ovat etenkin asiakkaan verkostot sekä viranomaisverkostot. Tärkeänä tekijänä hevostoiminnan ympärillä on rooli kasvatus kumppanuudesta. Kustannustehokkuuden kannalta yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa on tärkeää sekä prosessin itsessään tulee olla riittävän pitkä. Yhteistyön tulee rakentua myös muiden auttajatahojen kanssa, jotta vältettäisiin toisten toimijoiden mitätöiminen sekä päällekkäisyydet.

Jos vuositasolla lapsen sijoittaminen kodin ulkopuolelle maksaa 80 tuhatta euroa ja lapsen täällä (tallilla) käyminen maksaa 8 tuhatta euroa, niin siitä voi laskea paljonko kunta säästää rahaa pelkästään sillä, että yksi lapsi jäisi sijoittamatta. Haastateltava 1.

Meillä on tällaisia esimerkkejä, että meillä aloittaessaan on ollut vakava huostaanoton uhka tai kotoa pois sijoittamisen uhka ja meillä toiminnan avulla niin se huostaanotto on jätetty tekemättä mikä on tietysti inhimillisesti iso asia. Ja tietysti myös kuntien taloudelle iso juttu, koska tähän maksaa alle kymmenesosan siitä mitä huostaanotto maksaisi. Haastateltava 1.

Haastattelussa pohdittiin, että voisiko tunnetaitokasvatus hevosten avulla mahdollisesti olla vaihtoehto perinteiselle lastensuojelulle? Haastateltava 1 mietti, että jos asiakas tarvitsee psykiatrista hoitoa, niin silloin asia on niin ja silloin voidaan olla asiakkaalle tukitoimena. Mutta joissain tapauksissa hevostoiminta voi olla parempi

vaihtoehto, kuin nuoren vierailu toimistossa istumassa ja miettimässä miltä hänestä tuntuu. Tallilla vahvuutena on se, että siellä eletään ja koetaan asioita puheen sijaan. Haastattelussa nousi esille vaikuttavia asioita hevostoiminnan hyödyistä.

Iso osuus on ollut sillä hevostoiminnalla. Et jos sitä ei olisi ollut niin samoja muutoksia olisi voinut tapahtua, mutta prosessi olisi voinut olla huomattavasti pidempi. Haastateltava 3

Jos suunta on ollut vääjäämättömästi huono ja hevostoiminta tulee väliin niin se ei enää menekään sinne suuntaan vaan rupee tapahtumaan jotain, silloin voidaan sanoa, että se (hevostoiminnan vaikutus) on todennettua. Haastateltava 3.

Psykiatri, joka on aika vankka ammattilainen on jopa sanonut, että on terapiassa käyviä nuoria, joille terapiasta ei ole niin paljon hyötyä, kuin tästä olisi. Haastateltava 1.

Tunnettavuus ja vaikuttavuus ovat hevostoiminnan haasteita, joita tulisi kehittää tulevaisuudessa. Myös asiakaskuntaa voisi laajentaa muihinkin kuin nuoriin. Perhetyötä voisi tehdä tehokkaammin hevosten avulla, niin että nuoret pääsevät itse tekemään myös perheidensä kanssa. Toimintaa voisi laajentaa myös enemmän luontoon ja elämyksiin, joita maaseutu tarjoaa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia mikä on ohjaajan rooli talliympäristössä tapahtuvassa tunnetaitokasvatusprosessissa, miten hevoset voivat toimia tunnetaitokasvatuksen tukena ja miten tunnetaitojen kehittyminen näkyy nuorten toimintakyvyssä. Tutkimusmenetelminä käytimme haastattelua ja havainnointia. Näiden menetelmien kautta saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Teoriaosuudessa toimimme esiin tunteisiin, tunnetaitoihin, tunteiden hallintaan ja ihmisen ja hevosen väliseen vuorovaikutukseen liittyvää asiaa.

Tutkimusmateriaalista voimme päätellä, että tunnekasvatusprosessin taustalla piilee ajatus, että toiminnalla on suuri osuus elämän erilaisten ongelmien ratkaisussa. Toki puhuminenkin voi auttaa, mutta tunnetaitokasvatuksessa hevosten avulla toiminta on pääroolissa nuoren ongelmien tiedostamisessa ja selättämisessä. Havainnoimalla toimintaa tallilla ja maneesissa totesimme, että toimintakerrat eivät olleet pelkkää ratsastusta, vaan niihin sisältyi hyvin monenlaista tekemistä. Haasteellisen toiminnan, itse tekemisen, onnistumisen ja epäonnistumisen kautta nuori voi alkaa ymmärtää paremmin itseään, omaa toimintaansa, sekä oman toiminnan vaikutuksia muihin. Oppiminen ei kuitenkaan tapahdu nuoren itsensä varassa, vaan ohjaajalla on tärkeä rooli olla nuorelle suunnannäyttäjänä.

Ohjaajan rooli talliympäristössä tapahtuvassa tunnetaitokasvatusprosessissa on olla kannustajana, joka rohkaisee nuorta yrittämään, sekä muistuttaa että virheisiin ei saa jäädä kiinni. Tutkimusmateriaalin perusteella päätelimme, että luottamuksellinen suhde nuoren ja ohjaajan välillä on välttämätön, jotta toiminta voi tuottaa tulosta. Tunteet ovat hyvin henkilökohtainen ja arkakin aihe ja niistä puhuminen ja niiden tulkitseminen vaativat turvallisen ja luottavaisen ympäristön. Ohjaaja on osaltaan luomassa luottavaista ilmapiiriä omalla käyttäytymisellään,

sekä huolehtimalla, että tallilla sääntöjä noudatetaan. Päättelimme siis, että ympäristölläkin on siis tunnekasvatusprosessin onnistumisen kannalta suuri merkitys.

Tutkimusmateriaalista käy ilmi, että vuorovaikutuksen onnistuminen vaatii rauhoittumista, keskittymistä ja läsnäoloa. Joillekin nuorille jo edellä mainitut asiat voivat olla haastavia. Kuitenkin, jotta hevosen kanssa voidaan työskennellä tarkoituksenmukaisesti, nuoren täytyy pystyä rauhoittumaan ja keskittymään hetkeen. Havainnointikerroilla kiinnitimme huomiota siihen, että ohjaajan rooliin kuuluu rauhallisuus. Havainnointikerta vahvisti haastatteluissa esiin nousseita kommentteja siitä, miten tärkeää läsnäolon taito on. Esimerkiksi ensimmäisellä havainnointikerralla ohjaaja pyysi nuoria aluksi sulkemaan silmät parin minuutin ajaksi ennen kuin tutustuminen uuteen poniin alkoi.

Hevoset voivat toimia tunnetaitokasvatuksen tukena monella tapaa. Hevostoiminnan toiminnallisuus auttaa siinä, että asiakastilanteissa erilaiset tunteet heräävät tässä ja nyt. Hevostoiminta on hyödyllistä etenkin sellaisille asiakkaille, joille tunteiden tunnistaminen tai nimeäminen on jostain syystä vaikeaa. (Nikanne 2011, 191.) Pahan olon laittaminen sanoiksi ei ole helppo tehtävä. Miten on edes mahdollista, että hevonen voi olla apuna nuoren tunteiden tunnistamisessa ja tunteiden erittelyssä? Mietimme, että kuinka kasvotonta paha oloa voi edes lähteä purkamaan. Tutkimusmateriaalin mukaan hevosen tulkitseminen perustuu ohjaajan kykyyn ja taitoon lukea hevosta ja sen käyttäytymistä.

Ihmistä puhuttelevat hevosessa sen fyysiset ominaisuudet: suuri koko, lämpö ja kauneus. Psykkisesti se antaa mahdollisuuden pukea sanoiksi kokemuksia, joista emme muuten rohkenisi tai osaisi kertoa. (Pitkänen 2008, 19.) Tutkimusmateriaalin perusteella päättelimme, että hevosen kanssa toimittaessa tunteet ja paha olo on helpompi ottaa puheeksi, kuin jos suoraan kysyisi nuorelta, että ”musta tuntuu että sulla on nyt paha olla tai että sua pelottaa”. Hevosen kautta voi olla helpompi sanoa, että katso nyt kun tuo hevonen on ihan jännittynyt, että mistä se voi johtua. Ohjaaja voi kysyä, että ”Jännittääkö sua niin paljon että hevonenkin reagoi siihen, pystytkö tunnistamaan tuon tunteen itsessäsi?”

Ihmisen ja hevosen kommunikaatiossa sanaton viestintä on keskeisessä asemassa. Hevosen kanssa kommunikoidaan ensisijaisesti kehonkielellä. Tähän johtopäätökseen saimme vahvistusta niin havainnoinneista, haastatteluista kuin teoriasakin. Haastatteluissa tuli esiin, että hevonen voi toimia myös siltana nuoren arkielämän asioihin. Näimme tämän tapahtuvan käytännössä kun havainnointikerroilla ohjaaja otti hevosen kautta esimerkkejä ja selitti nuorille ponin käyttäytymistä. Joissain tilanteissa ohjaajan tulee tulkita hevosen reaktiot lapselle, esimerkiksi selittämällä, että hevonen on nyt rento kun se pärskähti tai kehumalla: huomaa, kuinka se noin pienestä avustasi ymmärsi, toimit aivan oikein (Palola 2011, 385). Havaitsimme myös, miten herkästi hevoset reagoivat ihmisten kehonkieleen. Toinen meistä, joka ei ole koskaan ollut hevosten kanssa missään tekemisissä ihan yllättyi niiden herkkyyttä reagoida ja niiden kykyyn olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Ensimmäisen havainnointikerran ”hymyilyharjoitus” oli tästä hyvä esimerkki. Kun ohjaaja oli pyytänyt nuoria hymyilemään ja liikehtimään, sen sijaan että he olisivat seisoneet paikalleen jähmettyneinä, hevonen reagoi ihmisten käyttäytymiseen välittömästi rentoutumalla.

Havaitsimme niin havainnointien kuin haastattelujenkin kautta, että hevosten kanssa pystyy harjoittelemaan hyvin monenlaisia harjoituksia ja tilanteita. Haastattelumateriaalissa mainittiin, että nuorilla on usein vaikeuksia omien rajojen vetämisessä. Havaitsimme miten havainnointikerralla rajojen vetämistä harjoiteltiin käytännössä. Tilaisuus kyseisen asian harjoitteluun tuli kun poni tarttui nuorta hihasta kiinni ja sitä kautta ohjaaja otti puheeksi että rajat täytyy vetää eläimenkin kanssa. Ponin täytyi tietää, että mikä käytös on sallittua ja mikä ei. Harjoituksessa ohjaaja otti esimerkin oikeasta elämästä, kun ihminen tulee liian lähelle ja sitä sitten harjoiteltiin nuorten kesken. Kaiken kaikkiaan harjoitukset olivat hyvin liitettävissä käytännön elämään ja kokemuksiin.

Tunnetaitojen kehittymisen näkyminen nuorten toimintakyvyssä. Useammassa haastattelussa tuli esille, että toiminta kehittää erityisesti vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja, sekä oman käyttäytymisen seurausten huomiointia. Suorittamamme havainnoinnit tukivat tätä johtopäätöstä. Havainnointitilanteissa ohjaaja johdatteli nuoria mielikuvaharjoituksien avulla oman elämän pohdintaan ja esimer-

kiksi siihen miltä jokin tilanne oli joskus itsestä tuntunut. Nuoret pohtivat hyvin aralta tuntuvia asioita ja sanoivat omia tuntemuksiaan ääneen toistensa kuullen. Vaikuttivat siltä, että hevonen motivoi ainakin suurinta osaa nuorista toimintaan. Pitkänen (2008, 13) kirjoittaa että eläin voi auttaa ihmistä ilmaisemaan tunteitaan rakentavammin myös toisille ihmisille. Kun ihminen löytää yhteyden todellisiin tunteisiinsa, vuorovaikutus muiden kanssa tulee helpommaksi ja antoisammaksi.

Haastattelumateriaalin perusteella jokaisen nuoren kohdalla tunnekasvatusprosessi on kuitenkin omannäköinen ja kaikkien kohdalla prosessi ei kestä yhtä pitkään. Myös onnistumiset ja oivallukset vaihtelevat tapauskohtaisesti. Joku nuorista on ymmärtänyt suuriakin asioita omista tunteistaan tai käyttäytymisestään. Yhdelle nuorelle jännityspelon hallintaan saaminen oli merkittävä kokemus, kun taas toiselle uniohjelmien korjaantuminen.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli haastava prosessi, mutta se antoi hyvin paljon meille molemmille. Koemme kasvaneemme ammatillisesti prosessin aikana ja opimme paljon tunnetaitokasvatuksesta ja siitä, miten sitä voi toteuttaa käytännössä. Uutta tietoa tuli niin tunnetaidoista, kuin hevosten kanssa toimimisestakin. Toinen meistä, joka ei ole koskaan ollut tekemisissä hevosten kanssa, yllättyi hevosen sosiaalisuudesta ja herkkyydestä reagoida ihmisten tunteisiin. Hevoset todellakin ymmärtävät ihmisen kehon kieltä ja pystyvät lukemaan tunteiden ja mielialojen vaihtelut.

Koimme tutkimuksessamme vahvuutena sen, ettei meillä ollut samanlaista kokemuspohjaa hevosten kanssa työskentelystä. Toinen meistä omistaa hevosen ja on tottunut toimimaan niiden kanssa, kun toinen taas ei ole ollut hevosten kanssa missään tekemisissä. Tämän ansiosta saimme monipuolista ja uutta näkökulmaa työhömmme. Vahvuutena oli myös se, että toinen meistä osasi ihmetellä ja kyseenalaistaa asioita, jotka olivat hevosenomistajalle itsestäänselvyksiä. Tällainen havaintojen huomaaminen ja uusien näkökulmien yhdistely antoi kattavaa tietoa tutkimukseemme. Lisäksi toinen meistä halusi tutustua sosiaalipedagogisen hevostoiminnan toteuttamiseen ja toiminnan vaikutuksiin, koska haaveissa olisi joskus perustaa omaa yritystoimintaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ympärille.

Toinen meistä työskentelee opintojen ohella koulukuraattorina ja kokee, että on saanut opinnäytetyön kautta paljon tietoa omaan työhönsä. Kuraattorin työssä käsitellään paljon lasten ja nuorten tunteita. Vanhemmat saattavat olla välinpitämättömiä asian suhteen ja heillä voi olla puutetta myös omista tunnetaidoista. Mikäli vanhemmat eivät pysty opettamaan omille lapsilleen tunnetaitoja, se tuo lapsen elämään haasteita ja hankaluuksia. Tämä näkyy erityisesti koulussa, jossa uutta pitäisi oppia nopeaan tahtiin. Nuorten vastaanottokyky voi kuitenkin olla heikkoa, koska heidän tunnemaailmansa on sekaisin. Pahaa oloa voi olla vaikea sanoittaa, eikä nuorilla ole välttämättä ketään kenelle puhua asiasta. Kuraattorilla on hyvä olla tietämystä tunnetaidoista ja siitä, miten tunteita voi ottaa puheeksi. Harva nuori osaa itse lähteä purkamaan sitä miltä hänestä tuntuu, vaan siihen tarvitaan

usein aikuisen apua. Lapset ja nuoret tarvitsevat tunteilleen sanoittajaa, jotta paha olo ja ongelmia voidaan lähteä purkamaan.

Yhteistyö Toiskan perhekodin ja tallin kanssa sujui hyvin. Saimme sovittua kaikki havainnointikerrat tallille sekä työntekijöiden haastattelut ongelmitta. Pääsimme toteuttamaan tutkimustamme sillä yhteistyökumppanimme antoi luvan tehdä tutkimuksen tallin sekä nuorten parissa. Toiskan tallilla saimme luvan myös osallistua kahteen erilliseen havainnointikertaan tiistain tallitiimin kanssa sekä pystyimme toteuttamaan haastattelut neljälle eri työntekijälle, jotka tunsivat hevostoiminnan periaatteet.

Se millaisia vaikutuksia hevostoiminnalla on nuorten toimintakykyyn jäi vain ohjaajilta saaduksi tiedoksi. Jotta olisimme voineet tutkia kysymystä kattavasti, olisimme tarvinneet siihen myös nuorten haastatteluja. Opinnäytetyön alkuvaiheessa pohdimme otammeko nuorten haastattelut mukaan, mutta vastaan tuli ongelma, että silloin tutkimusaineisto voi paisua liian laajaksi. Hankaluutena oli myös se, että meillä ei ollut luottamuksellista suhdetta nuoriin. Tämä olisi saattanut vaikeuttaa todellisuuteen pohjautuvan tiedon saamista haastateltavilta. Haastattelujen toteuttamiseen olisimme myös tarvinneet nuorten vanhempien luvat. Täten päädyimme toteuttamaan tutkimuksen havainnoinneilla ja ohjaajien sekä perhekodin omistajien haastatteluilla.

Pohdimme miten toimintaa voisi kehittää tulevaisuudessa. Haastattelumateriaalissa tuli esille, että toimintaa voitaisiin laajentaa eri asiakasryhmille soveltuvaksi. Asiakasryhminä voisi olla muitakin, kuin pelkästään nuoret. Esimerkiksi perhetyötä voisi tehdä vielä tehokkaammin hevosten avulla, niin että nuoret toimisivat perheidensä kanssa yhdessä. (Haastateltava 1.) Myös luonnon kanssa tunnetaitokasvatusta voisi tehdä tehokkaammin. Luonto on erityisen vahva voimavara, jossa olisi monia eri mahdollisuuksia. Olisi tärkeää saada lisää toimijoita ja palveluntarjoajia, koska tarvetta tehtävälle työlle on.

Pohdimme myös, että voisiko tutkimustamme vielä jotenkin jatkaa. Me tutkimme aihetta ohjaajien näkökulmasta ja omien havaintojemme kautta, mutta voisiko joku

tutkia aihetta nuorten näkökulmasta ja selvittää, mitä mieltä he ovat asiasta. Joku voisi tutkia mitä nuoret kokevat oppineensa toiminnan kautta? Nuorten näkökulma voisi tuoda ilmi aivan uudenlaisia asioita. Pohdimme myös, että voisiko toimintaa tehdä jollain tasolla tunnetummaksi, koska tällä hetkellä se on toiminnan haasteena. Myös vaikuttavuuden lähempi tarkastelu ja tutkiminen toisivat lisätietoa ilmiöstä sekä avaisivat sitä entisestään.

Sosionomin näkökulmasta tunnetaitokasvatus hevosten avulla on erityisen hyvä menetelmä ennaltaehkäisevään sosiaalityöhön. Se opettaa ihmiselle tärkeitä elämässä selviytymisen taitoja, joiden avulla elämänhallinta kasvaa. Ennaltaehkäisevää työtä tarvitaan nyky-yhteiskunnassamme, sillä erilaiset ja eritasoiset ongelmat ovat ihmisen hyvinvoinnin esteenä. Tällä hetkellä keskitytään hyvin paljon ongelmiin ja pyritään hoitamaan vain akuuteimmat asiakkaat. Tärkeää olisi kuitenkin kohdentaa työtä ennaltaehkäisyyn, jotta välttyttäisiin suurilta ongelmien kasautumisilta. Tunnetaitokasvatus hevosten avulla vastaa toiminnallisena menetelmänä juuri tämänkaltaiseen tarpeeseen.

LÄHTEET

- Adams, N. 2009. Animal assisted interventions for adolescents with emotional and behavioural problems. A review of selected literature. School of psychology, Psychiatry and psychological medicine. Monash university. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.4.2012]. Saatavana: <http://www.ltw.com.au/docs/Naomi%20Adams%20AAT%20Lit%20Review.pdf>
- Beck, A & Katcher, A. 1996. Between pets and people. The importance of animal companionship. Indiana: Purdue University Press.
- Broberg, A., Almqvist, K & Tjus, T. 2005. Kliininen lapsipsykologia. Suomentaja Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Coelho, P. 2010. Brida. Helsinki: Bazar kustannus. Opinnäytetyön otsikko: Tunteet ovat kuin villihevosia.
- Dell, A-D., Chalmers, D., Dell, D., Sauve, E & MacKinnon, T. 2008. Horse as healer: examination of equine assisted learning in the healing of first nations youth from solvent abuse. A journal of aboriginal and indigenous community health. 6 (1). 96-97. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.4.2012]. Saatavana: <http://www.pimatisiwin.com/uploads/1319839610.pdf>
- Eskola, J & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Färm, R. 2012. Valokuvat hevostoiminnasta. Perhekoti Toiska.
- Hill, C. 2011. Ymmärrä hevostasi. Hevosen kasvatusta ja koulutusta luonnonmukaisella tavalla. Suomentajat Riikka Toivanen ja Päivi Lukkarila. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

- Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannus-
osakeyhtiö Tammi.
- Hughes, D. 2006. Tiet traumasta tervehtymiseen: Rakkauden herättäminen syvästi
vaurioituneessa lapsessa. Suomentajat: Liisa Ritanen & Riitta Juko. Tampere:
PT-kustannus.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: WS Bookwell
Oy.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus
Oy.
- Juusola, M. 2007. Vahvista lapsen tunnetaitoja. Kaks plus. (6), 98-101.
- Kerola, K., Kujanpää, S & Kallio, A. 2007. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tari-
nat kuvin ja sanoin. [Verkkojulkaisu]. Opetushallitus [Viitattu 31.1.2012]. Saa-
tavana: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- Kranni, K. 2012. Mitä on green care? [verkkosivu] Julkaisija: Green Care Finland
Ry. [viitattu 25.5.2012] Saatavana:
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=68A31A4E87BE01B3AD5BB7B0D192E75E?name=MitaOnGreenCare&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Laine, V & Viikko-Riihelä, A. 2006. Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava
ajattelu. Helsinki: WSOY.
- Mäkinen, T. 2011. Hevosen monet mahdollisuudet. Hevosenomistaja. Suomen
hevosenomistajien keskusliitto ry:n jäsenlehti. (2), 12-13. Lähde kirjoittajan
mukaan!!
- Mertala, S. 2011. Hevosen monet mahdollisuudet. Hevosenomistaja. Suomen he-
vosenomistajien keskusliitto ry:n jäsenlehti (2), 12-13.

- Nikkanen, J. 2011. Psykiatrisen ratsastusterapian mahdollisuudet tunnevuorovaikutustaitojen vahvistamisessa. Teoksessa: S, Mattila-Rautiainen. (Toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Palola, L. 2011. Lastensuojelun asiakas ratsastusterapiassa. Teoksessa: S, Mattila-Rautiainen. (Toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Peltonen, A & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.
- Pitkänen, A-K. 2008. Hevosvoimia. Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Anna-Kaisa Pitkänen ja Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.
- Poijula, S. 2008. Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. 2.painos. Helsinki: Soili Poijula ja Kotimaa-yhtiöt Oy/Kirjapaja.
- Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Saarinen, M & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly: Kohti kokonaista elämää. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Saarinen, M. 2001. Tunne älyä. Opas oman ja työyhteisön tunneällyn kehittämiseen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Saaristo, T. 2001. Taikasanat. Miksi antaisin anteeksi. Söderkulla: Dialogia Oy.
- Siira, J & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

- Sinkkonen, J. 2000. Lapsen psyykkinen kehitys: Kiintymyssuhteen kehitys. Teoksessa P,Pihlaja (Toim.) Ulos umpikujasta: Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta? Helsinki: WSOY. 15-34.
- Sinkkonen, J. 2008 Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. 2012. [verkkosivu]. Julkaisija: Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys Ry. [viitattu 25.5.2012] Saatavana: <http://www.hevostoiminta.net/10>
- Suomen ratsastusterapeutit ry. 2002. Ratsastusterapeuttien edunvalvontayhdistys. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.3.2012]. Saatavana: <http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6>
- Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Tamminen, T. 2004. Vuorovaikutusteoriat. Teoksessa: I, Moilanen, E, Räsänen, T, Tamminen, F, Almqvist, J, Piha & K, Kumpulainen. (Toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 50-52.
- Tunteet - mitä ne ovat? [verkkosivusto]. Julkaisija: Opetushallitus. [viitattu 2.5.2012]. Saatavana: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat
- Tuomivaara, P. 2010. Hevonen hoivaajana. Ratsastusterapia vaikuttaa kehon kautta mieleen. Perhehoito (6), 18-19.
- Tuomivaara, P. 2011. Käytöshäiriöinen lapsi ratsastusterapiassa. Teoksessa: S, Mattila-Rautiainen. (Toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS – kustannus.

Why horses? 2012. The Equine Assisted Growth and Learning Association.
[Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.2.2012]. Saatavana:
http://www.eagala.org/Information/Why_Horses

Yrjölä, M-L. 2011. Hevonen psykoterapian apuna. Teoksessa: S, Mattila-Rautiainen. (Toim.) Ratsastusterapia. Jyväskylä: PS – kustannus.

LIITTEET

LIITE 1: LISTA TUNTEISTA: 104 TUNNETTA

LIITE 2: HAASTATTELURUNKO

LIITE 1 104 tunnetta

1. Ahdistus
2. Alakuloisuus
3. Alemmuus
4. Anteeksiantamisen ja Anteeksisaamisen tunteet
5. Arkuus
6. Arvokkuus
7. Avuttomuus
8. Epätoivo
9. Epävarmuus
10. Haaveellisuus
11. Haikeus
12. Hellyys
13. Helpottuneisuus
14. Hengellisyys
15. Hermostuneisuus
16. Huolestuneisuus
17. Huvittuneisuus
18. Hylätyksi tulemisen tunne
19. Hyväksyntä
20. Hyväntuulisuus
21. Hyvä olo
22. Hämmennys
23. Hämmästys
24. Häpeä
25. Hätäntyneisyys
26. Ihmeissään olo
27. Ikävä
28. Ilo
29. Inho
30. Innostuneisuus
31. Intohimo

32. Ivallisuus
33. Jännitys
34. Järkytys
35. Kaipaus
36. Kateus
37. Katkeruus
38. Katumus
39. Kauhuhu
40. Kiihtymys
41. Kiinnostus
42. Kiintymys
43. Kiitollisuus
44. Kostonhalu
45. Kunnioitus
46. Kyllästyneisyys
47. Kyynisyys
48. Kärsimys
49. Leikkisyys
50. Levottomuus
51. Loukkaantuneisuus
52. Luottamus
53. Masentuneisuus
54. Mustasukkaisuus
55. Myötälämisen tunne, Empatia
56. Nolous
57. Nöyryys
58. Oikeudenmukaisuus ja Epäoikeudenmukaisuus
59. Onni
60. Paha olo
61. Pelko
62. Pettymys
63. Pitkästyneisyys, ikävystyminen
64. Pätevyys

65. Rakkaus
66. Rasittuneisuus
67. Rauhallisuus
68. Rentous
69. Riehakkuus
70. Riemu
71. Riittämättömyys
72. Rohkeus
73. Sisukkuus, sinnikkyys
74. Stressaantuneisuus
75. Sukupuolisuuden eli Seksuaalisuuden tunne
76. Suru
77. Suuttumus
78. Syyllisyys
79. Säikähdys
80. Sääli
81. Toiveikkuus
82. Toivottomuus
83. Turhautuneisuus
84. Turvallisuus
85. Turvattomuus
86. Tuskastuneisuus
87. Tyytymättömyys
88. Tyytyväisyys
89. Ujous
90. Uteliasuus
91. Uupumus
92. Vaivaantuneisuus
93. Vapaus
94. Varmuus
95. Vastuuntunto
96. Velvollisuudentunne
97. Viha

- 98. Voitonriemu
- 99. Välinpitämättömyys
- 100. Väsymys
- 101. Yksinäisyys
- 102. Ylpeys
- 103. Ystävällisyys
- 104. Ärtynisyys

LIITE 2: Haastattelurunko

Taustaa

- Kuinka yleistä Suomessa on tunnetaitokasvatus hevosten avulla?
- Onko ohjaajilla jokin koulutus? Jos on niin millainen?
- Mitä tunnetaitokasvatus hevosten avulla on omasta mielestäsi?

Toiminta ja menetelmät

- Millä menetelmillä työtä tehdään?
- Mikä työssä on tärkeää?
- Toteutetaanko toimintaa tarkan suunnitelman mukaan?
- Voidaanko toimintasuunnitelmaa soveltaa? Jos voi, niin miksi?
- Onko toiminta tavoitteellista ja miten tavoitteet määrittyvät?

Hevostoiminta ja tunnetaitokasvatus

- Mitä erityistä hevostoiminta tarjoaa tunnetaitokasvatukseen?
- Millaisia sosiaalisia taitoja nuori voi oppia hevostoiminnan kautta?
- Mitä tallitoiminta antaa nuorelle?

Vuorovaikutus

- Mitä hevonen voi opettaa ihmiselle?
- Miten hevosen ja ihmisen kommunikaatio ja vuorovaikutus syntyy ja mistä elementeistä se koostuu?

Toiminnan rakenteelliset lähtökohdat

- Millä perusteella hevoset valitaan toimintaan? Koulutetaanko ne ennen kuin ne otetaan mukaan toimintaan?
- Mitä kautta nuoret valitaan mukaan?
- millä perusteella ryhmän jäsenet valitaan?
- kuinka kauan ”tunnetaitokasvatusprosessi” kestää yhden nuoren kohdalla?
- Ketkä ovat yhteistyötahot? Onko yhteistyö tärkeää?

Hevostoiminnan vaikutus nuorten toimintakykyyn

- Miten tulokset näkyvät konkreettisesti nuoren arjessa?
- Onko hevostoiminnassa jotain haasteita? Jos on niin mitä?
- Millainen nuorten toimintakyky on ollut heidän aloittaessaan toimintaa ja kuinka se on muuttunut toiminnan aikana?
- Millainen nuorten itsekontrolli on ollut toiminnan alussa ja kuinka se on muuttunut toiminnan aikana?
- Kuinka asiakkaat ovat pystyneet ottamaan vastuuta omista asioistaan toiminnan alussa ja kuinka se on muuttunut toiminnan aikana?
- Kuinka hyvin nuoret ovat pystyneet sietämään epävarmuutta aloittaessaan hevostoimintaa ja kuinka se on muuttunut toiminnan aikana?

-Millainen on nuorten vuorovaikutus heidän ympärillään olevien ihmisten kanssa, esim lähipiirin ihmisten kanssa, hevostoiminnan alussa ja kuinka se on muuttunut toiminnan aikana?

-Ovatko nuorten tunteidenhallinta ja- ilmaisu kehittyneet toiminnan aikana ja jos on miten?

-Mitkä ovat olleet parhaita onnistumisia?

Toiminnan taloudellisuus ja kehittäminen

- Onko toiminta kustannustaloudellista hyötyyn verrattuna?

- voisiko tunnetaitokasvatus hevostoiminnan avulla olla vaihtoehto perinteiselle lastensuojelulle?

- Miten tunnetaitokasvatustoimintaa hevosten avulla voisi kehittää tulevaisuudessa?