



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Helena Jäntti

# Tyttöryhmäläisten kokemuksia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä itsetunnolle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.11.2019.

Tekijä(t) Otsikko	Helena Jäntti Tyttöryhmäläisten kokemuksia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä itsetunnolle
Sivumäärä Aika	27 sivua + 2 liitettä 7.11.2019.
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Jyrki Konkka Lehtori Jukka Törnroos
<p>Opinnäytetyöni käsittelee tyttöryhmäläisten kokemuksia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä itsetunnolle. Työssä esiintyvät nuoret kuuluivat sipoolaisella sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan keskittyneellä tallilla toimiviin tyttöryhmiin, jotka on tarkoitettu vahvasta tuesta ja ohjauksesta hyötyville kouluikäisille tytöille. Työn tavoite oli selvittää asiakkaiden näkökulmasta, miten sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla voidaan tukea itsetunnon positiivista kehitystä.</p> <p>Työssä käsitellään sosiaalipedagogista hevostoimintaa, itsetunnon käsitettä ja sitä, kuinka hevostoiminta voi vaikuttaa kohderyhmänä olevien teini-ikäisten, erityistä tukea tarvitsevien tyttöjen itsetuntoon. Hankin tietoa teemahaastattelun avulla. Teemoina olivat erilaiset itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat asiat ja hevostoiminnan vaikutus niihin. Haastatteluihin osallistui seitsemän 10–15-vuotiasta tyttöä. Tulokset muodostuivat haastatteluaineistosta teemoittelua apuna käyttäen.</p> <p>Haastatellut nuoret kokivat, että he olivat oppineet hevostoiminnassa uusia taitoja ja saaneet runsaasti onnistumisen elämyksiä, millä on usein itsetuntoon suotuisa vaikutus. Myös epäonnistumisten sietokyky oli parantunut. Ryhmäläiset olivat löytäneet omia vahvuuksiaan ja päässeet kehittämään niitä. Kannustava palaute niin ohjaajilta kuin toisilta ryhmäläisiltäkin nousi voimakkaasti esiin itsetuntoa kohentavana tekijänä, samoin kuin ryhmään kuulumisen tunne ja ryhmän hyvä yhteishenki. Hevosen itsessään koettiin muun muassa parantavan mielialaa. Itsetunto koostuu monista edellä kuvatun kaltaisista palaista, joista suureen osaan sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla koettiin olevan myönteistä vaikutusta.</p> <p>Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja muut eläinavusteiset työmuodot ovat vielä toistaiseksi Suomessa melko tuntemattomia ja vähän tutkittuja. Asiakkailta ja ammattilaisilta on kuitenkin hevosavusteisesta työskentelystä paljon positiivisia kokemuksia, kuten tämän tutkielman osoittaa, joten aihetta olisi hyvä tutkia myös perusteellisemmin – josko näin sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja muu eläinavusteinen työskentely saisi tulevaisuudessa enemmän jalansijaa suomalaisessa palvelujärjestelmässä.</p>	
Avainsanat	sosiaalipedagoginen hevostoiminta, itsetunto, sosiaalipedagogiikka, eläinavusteisuus

Author(s) Title	Helena Jääntti Socio-pedagogical horse activities and self-esteem: experiences of young girls
Number of Pages Date	27 pages + 2 appendices 7.11.2019.
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Jyrki Konkka, Principal Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>This thesis deals with socio-pedagogical horse activities and its effects on self-esteem of young girls with special needs. The study was implemented in cooperation with a stable that uses socio-pedagogical horse activity to help kids and youngsters in different life situations. Youngsters participated in the study are customers of this stable. The aim of this study was to bring out customer's own experiences of how socio-pedagogical horse activities had affected their self-esteem.</p> <p>The data for the thesis was collected by interviewing seven girls of age 10–15. They were all members of girl groups of the stable. The method was theme interview that included questions concerning several parts of self-esteem.</p> <p>Results showed that socio-pedagogical horse activity had many kind of positive influence on the girl's self-esteem. They had learned many new skills, found their strengths and got good experiences of managing in different situations. A positive feedback from group mates and from adults was a really meaningful matter in their experience of self-esteem. They found important the feeling that they belonged to the group.</p> <p>This study is a one example about the positive effects of socio-pedagogical horse activities. Many clients and professionals have positive experiences of different animal assisted work methods, but in Finland there is not much research about the topic. That is why we need more research so that animal assisted methods would become better known.</p>	
Keywords	socio-pedagogical horse activity, self-esteem, social pedagogy, animal assisted

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kohderyhmä	2
2.1	Nuoruusikä	2
2.2	Tyttöys ja sukupuolisensitiivisyys nuorisotyössä	2
2.3	E erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ja nuoret	3
2.3.1	E erityinen tuki koulussa	4
2.3.2	Lastensuojelu	4
3	Toimintaympäristö	5
4	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	6
4.1	Sosiaalipedagogiikan teoriaa	6
4.2	Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta?	7
4.2.1	Toiminnan juuret	7
4.2.2	Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan määritelmä	7
4.2.3	Toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja dialogisuus	8
4.3	Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta kirjoitettua	9
5	Itsetunto	10
5.1	Mitä on itsetunto?	10
5.2	Miten itsetunto muodostuu ja miten aikuinen voi tukea lapsen itsetuntoa?	12
5.2.1	Itsetunnon varhainen perusta	12
5.2.2	Suoritusitsetunnon muodostuminen	12
5.2.3	Minäpystyvyys	13
5.2.4	Miten minäpystyvyyden tunnetta voi tukea?	14
5.2.5	Lapsen itsetuntoa tukeva kohtaaminen	15
6	Tutkimuskysymys	15
7	Opinnäytetyön toteutus	16
7.1	Osallistujat	16
7.2	Aineiston tuottaminen	16
7.3	Aineiston analysointi	18
8	Tulokset	19
8.1	Minäkuva	20

8.2	Taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset	20
8.3	Hevonen	22
8.4	Oman ryhmän merkitys	22
8.5	Mieliala	23
8.6	Ohjaajien toiminta	24
9	Johtopäätökset	25
10	Pohdinta	26
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelurunko	
	Liite 2. Kirje vanhemmille	

## 1 Johdanto

Luonto- ja eläinavusteisuudella on monia mahdollisuuksia sosiaali- ja terveysalan työssä. Yksi eläinavusteisen työskentelyn muodoista on sosiaalipedagoginen hevostointi. Se on sosiaalista kasvua ja hyvinvointia tukevaa talliyhteisössä tapahtuvaa työtä, joka hyödyntää sosiaalipedagogista viitekehystä.

Itsetunto on osa ihmisen minäkuva. Minäkuva kertoo siitä, miten ihminen itsensä näkee, ja itsetunto siitä, kuinka näkemäänsä suhtautuu. Itsetunto vaikuttaa monin tavoin muun muassa ihmisen tunne-elämään, ihmissuhteisiin ja selviämiseen vastaan tulevista haasteista.

Tässä opinnäytetyössä keskityn itsetunnon tukemisen mahdollisuuksiin sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Haluan saada kohderyhmän oman äänen kuuluviin, joten työssäni 10–15-vuotiaat tytöt kertovat kokemuksiaan siitä, millaisia vaikutuksia ryhmämuotoisella sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on heidän itsetuntoonsa ollut. Tarkastelussa ovat muun muassa vertaisryhmään, ryhmän ohjaajien toimintaan ja hevosiin liittyvät kokemukset. Sosiaalipedagoginen hevostointi on suurelle osalle ihmisistä, myös ammattilaisista, tuntematonta, eikä sen vaikuttavuutta ole yleisesti tunnustettu. Tämän takia kaikki aiheeseen liittyvä julkinen keskustelu ja tutkimus on mielestäni tärkeää. Nostamalla itsetunnon teemaa esiin toimintaa toteuttavat tahot voivat kenties saada uusia ajatuksia siitä, miten toimintaa voi kehittää entisestään asiakkaiden itsetuntoa vahvistavaan suuntaan.

Aihe on itselleni tärkeä, sillä eläinavusteinen työskentely kuuluu todella vahvasti mielenkiinnon kohteisiini ja haaveilen voivani tulevaisuudessa tehdä asiakastyötä esimerkiksi hevosten avulla. Olen itse kokenut eläinten kanssa toimimisen hyvää tekevän ja parantavan vaikutuksen, ja myös nähnyt sen käytännön työssä asiakkaiden kanssa.

Kokosin aineiston opinnäytetyötä varten teemahaastattelun avulla. Haastattelu käsitteli erilaisia itsetunnon ilmenemismuotoja sekä kokemuksia tallilla tapahtuvasta toiminnasta. Yhteistyökumppanina toimi sosiaalipedagogiseen hevostointiin keskittynyt talli, jonka toiminnassa olen ollut noin vuoden ajan mukana ja jossa myös haastattelut tapahtuivat. Haastatteluaineiston analyysissä hyödynsin teemoittelua, jonka avulla pääsin muodostamaan käsitystä asiakkaiden kokemuksista.

## 2 Kohderyhmä

### 2.1 Nuoruusikä

Nuoruusikä on lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen aikaa. Nuoruusiän kehityskulkua vievät eteenpäin fyysiset muutokset, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät. Nuoruusikä on perinteisesti mielletty suurten kriisien ja myllerrysten ajaksi, mutta nykyisen tutkimustiedon mukaan suurin osa nuorista ei käy läpi varsinaista ikään liittyvää kriisiä, vaan kehitys on jatkuvaa ja etenee askel kerrallaan. (Nurmi ym. 2015: 142–143). Kaikkien nuorten kohdalla kehityskulku ja sen tahti ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä.

Murrosiän mukanaan tuomat kehon muutokset muuttavat nuoren käsitystä itsestään eli minäkuvaa. Lisäksi minäkuvaa muokkaa ajattelun kehitys, joka mahdollistaa esimerkiksi maailmankuvaa, moraalialia ja tulevaisuutta koskevat pohdinnat. Nuorten kuvaukset itsestään ovat abstraktimpia ja yleisluontoisempia kuin pienempien lasten, joiden kuvaukset perustuvat hyvin konkreettisiin asioihin. (Nurmi ym. 2015: 144–147.) Teini-ikäinen pystyy jo kuvailemaan mielialojaan, ajatuksiaan ja maailmankuvaansa, toisin kuin pieni lapsi. (Keltikangas-Järvinen 2017: 145–146). Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu identiteetin muodostaminen, joka tarkoittaa nuoren samastumista erilaisiin rooleihin ja aseisiin, esimerkiksi tiettyyn ammattiin tai ihmissuhteeseen. (Nurmi ym. 2015: 150, 160). Nuori muodostaa oman minäkuvansa ja hahmottaa omaa paikkaansa maailmassa.

Nuoruusiässä kaverien merkitys kasvaa. Itsetunnon kehitys vaatiikin vertaisryhmää, johon nuori voi tuntea kuuluvansa ja saavansa sosiaalista hyväksyntää. (Keltikangas-Järvinen 2017: 70-73.) Nuoret hakeutuvat mielellään saman kaltaistensa kanssa samoihin ryhmiin, mutta myös itse muuttuvat ryhmän mukana. (Nurmi ym. 2015: 148).

### 2.2 Tyttöys ja sukupuolisensitiivisyys nuorisotyössä

Tytöillä ei välttämättä ole sen huonompi itsetunto kuin pojillakaan, eikä myöskään päinvastoin, mutta itsetunnossa voidaan ajatella olevan sukupuolten välillä laadullisia eroja. Pojilla itsetuntoon vaikuttaa usein enemmän suoriutuminen, kun taas tytöillä sosiaaliset suhteet. Nämä erot johtuvat siitä, miten eri tavoilla poikia ja tyttöjä on perinteisesti kasvatettu. Poikien kasvatuksessa on painotettu suoriutumista ja rohkeutta, tyttöjen kasvatuksessa taas sopeutumista, pehmeyttä ja muiden huomioimista. (Keltikangas-Järvinen 2017: 81–84.)

Sukupuolisensitiivinen lähestymistapa ja työote tunnistaa sukupuolen vaikutuksen ihmisen elämään – siihen, millaisia odotuksia ja käsityksiä sukupuoleen liittyä, millaisia haasteita tietyn sukupuolen edustajat usein kohtaavat ja mihin he kaipaavat tukea. Kyse ei ole perinteisten sukupuoleen liittyvien mallien vahvistamisesta vaan niiden tiedostamisesta, jolloin ymmärretään myös sukupuolen ja siihen liittyvien käsitysten vaikutus nuoren kasvuun ja kehitykseen. (Punnonen 2007: 521–525.)

Punnonen (2007: 523–526) puhuu myös sukupuolisensitiivisestä sosiaalisesta nuorisotyöstä. Sosiaalinen nuorisotyö pyrkii nuorten osallistamiseen aktiivisiksi toimijoiksi omassa elämässään, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen nuorisotyö ehkäisee syrjäytymistä ja vahvistaa erityisen tuen tarpeessa olevia nuoria. Tähän voidaan liittää sukupuolisensitiivinen lähestymistapa, jolloin huomioon otetaan myös sukupuoleen liittyvät tekijät. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö huomioi sen, minkälaiset tekijät liittyvät tyttöjen, millaiset taas poikien syrjäytymiseen. Tästä esimerkkinä voi olla vaikkapa väkivallan sukupuolittuneet ilmiöt – tytöt joutuvat useammin seksuaalisen väkivallan uhreiksi, kun taas pojilla tyypillisempää on poikien keskinäinen väkivalta.

Tytöillä pahoinvointi ilmenee usein sisäänpäin suuntautuvana oireiluna, kuten masennuksena ja ahdistuksena. Pojilla ongelmat näkyvät useammin ulospäin: he voivat oireilla esimerkiksi käytöshäiriöillä, aggressiivisuudella ja rikollisuudella. (Nurmi ym. 2017: 169–171.) Tyttöjen hevostoimintaryhmissä tämä näkyy voimakkaasti, sillä suuri osa ryhmien jäsenistä oireilee enemmän sisäänpäin. Juuri näihin asioihin hevostoiminnalla pyritään vaikuttamaan, muun muassa itsetuntoa, positiivista mielialaa ja tunnetaitoja kehittämällä. Sukupuolen mukaan eriytetty ryhmät voivat myös parhaimmillaan rohkaista nuoria kokeilemaan, tutkimaan ja pohtimaan asioita, joita he eivät sekaryhmässä uskaltaisi tehdä. (Punnonen 2007: 533).

### 2.3 Erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ja nuoret

Erityinen tuki on laaja käsite, joka voidaan määritellä esimerkiksi sosiaalihuoltolain tai perusopetuslain perusteella. Sosiaalihuoltolaissa erityisen tuen tarpeessa oleva lapsi määritellään lapseksi, jonka kasvuolosuhteet vaarantavat tai eivät turvaa lapsen terveyttä tai kehitystä tai joka itse käyttäytymisellään vaarantaa terveyttään tai kehitystään. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 3§).

### 2.3.1 Erityinen tuki koulussa

Oppimisen ja koulunkäynnin tuki on kolmiportainen järjestelmä, johon kuuluu yleinen, tehostettu ja erityinen tuki. Näistä tuen portaista erityinen tuki on voimakkain, ja sisältää erityisopetuksen ja muun tarvittavan tuen. (Opetushallitus 2014). Erilaisia oppimisvaikeuksia arvellaan olevan noin 15 prosentilla suomalaisista lapsista ja nuorista. Oppimisvaikeuksiin voidaan lukea kielelliset oppimisvaikeudet, tarkkaavaisuushäiriöt, hahmottamisen vaikeudet ja sosiaaliset erityisvaikeudet. (Numminen & Sokka 2009: 20–22.) Oppimisvaikeuksilla on ihmisen elämään sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia. Nuorilla epäsuorat vaikutukset, kuten itsetunnon lasku, ovat usein suoria vaikutuksia merkittävämpiä. (Numminen & Sokka 2009: 39–41.) Koulumenestyksellä onkin todettu olevan merkittävä vaikutus nuoren itsetuntoon. Muun muassa Kiviruusun (2017: 46–48) väitöskirjatutkimuksessa koulumenestys oli eri tekijöistä voimakkaimmin yhteydessä itsetuntoon.

### 2.3.2 Lastensuojelu

Opetuksessa, nuorisotyössä, päivähoidossa, äitiys- ja lastenneuvolassa ja muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa annettava erityinen tuki on ilman lastensuojeluasiakkuutta järjestettävää ehkäisevää lastensuojelua. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 3a§). Lastensuojelun asiakkuus tarvitaan, jos lapsi tarvitsee nimenomaan lastensuojelulain mukaisia palveluja, hänen kasvuolosuhteensa vaarantavat tai eivät turvaa hänen terveyttään ja kehitystään tai hän itse vaarantaa niitä. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 27§) Lastensuojelun avohuollon asiakkaana oli vuonna 2018 54 883 lasta, joka on 4,2 prosenttia väestön 0–20-vuotiaista. Kodin ulkopuolelle sijoitettuna taas oli 18 554 lasta, eli 1,4 prosenttia väestön 0–20-vuotiaista. (THL 2019: 1). Lastensuojelun asiakkaana olevien lasten elämäntilanteet ovat moninaisia, ja vaikuttavat monella tavalla myös itsetuntoon. Ylipäätään on osoitettu, että johonkin vähemmistöryhmään kuulumisen saattaa heijastua myös itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2017: 69).

### 3 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on sipoolainen sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan keskittyvä hevostalli. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lisäksi tallilla tarjotaan neuropsykiatrista valmennusta, ponikursseja lapsille sekä ratsastus- ja ajotunteja. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteutetaan niin yksilötyöskentelynä, pareittain kuin ryhmissäkin. Hevostoiminnassa käy säännöllisesti myös ”omia” ryhmiä esimerkiksi nuorisokodeista, mutta osa ryhmistä on muodostettu entuudestaan toisilleen tuntemattomista lapsista tai nuorista.

Sosiaalipedagogiikan elementit, kuten esimerkiksi dialogisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus, näkyvät kaikessa tallin toiminnassa, muun muassa siinä, miten ihmiset tallilla kohdataan, ja miten jokaiselle pyritään löytämään yhteisössä oma paikkansa, jossa hän voi tuntea itsensä osalliseksi, tarpeelliseksi ja tärkeäksi ja hyödyntää omia vahvuuksiaan. Positiivinen pedagogiikka näkyy niin sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa kuin muussakin tallin toiminnassa. Tallilla keskitytään jokaisen omiin vahvuuksiin: tunnustetaan ja sanotaan ne ääneen. Jokaiselle pyritään turvaamaan aitoja onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat itsetuntoon positiivisesti.

Tallilla toimii kaksi noin yläkouluikäisille suunnattua sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tyttöryhmää, joista toinen kokoontuu maanantaisin ja toinen perjantaisin. Tyttöryhmissä on yleensä 4–6 jäsentä. Ryhmien tavoitteena on muun muassa kehittää sosiaalisia taitoja, toiminnanohjauksen taitoja, tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä tietysti kohentaa mielialaa ja saada uusia ystäviä. Toimintakerta alkaa aina samalla tavalla – kokoontumalla tallin pöydän ääreen kertomaan kuulumiset, usein tunnekorttien kera, ja käymällä läpi päivän ohjelma. Ohjelmaan kuuluu vaihtelevasti hevosten hoitoa ja harjaamista, ratsastusta kentällä tai maastossa, kärryillä ajoa, tallin ja varusteiden huoltoa sekä harjoituksia tai leikkejä. Ryhmien ohjaajana toimii tallin omistaja, jolla on erityisopettajan, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan ja neuropsykiatrisen valmentajan koulutus. Lisäksi ryhmässä on joka kerta mukana apuohjaajia, jotta varmistetaan toiminnan turvallisuus ja riittävä aikuisen tuki ja läsnäolo jokaiselle ryhmäläiselle.

Tästä opinnäytetyöstä työelämäkumppani saa asiakkailtaan palautetta ja kokemuksia toiminnasta. Kyseisellä tallilla itsetunnon tukemiseen panostetaan paljon, ja toivon että tämä työ antaa tallin toimintaan uusia ajatuksia tai ainakin vahvistaa työn suuntaa.

## 4 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

### 4.1 Sosiaalipedagogiikan teoriaa

Sosiaalipedagogiikka on monitieteinen tieteenala ja työote, joka yhdistelee yhteiskuntatieteitä ja kasvatustieteitä. Kuten nimestä voi päätellä, sosiaalipedagogiikka tarkastelee ja yhdistelee sekä sosiaalisia että pedagogisia ilmiöitä. Se käsittelee yhteiskuntaa kasvatuksen näkökulmasta ja kasvatusta ihmisen ja yhteiskunnan suhteen näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikan voidaan ajatella olevan kasvatuksen kysymyksiä korostavaa sosiaalista työtä tai sosiaalisen kasvun tukemista painottavaa kasvatustyötä. Tämän hetkessä yhteiskunnassa, jossa sosiaalinen pahoinvointi lisääntyy, eriarvoisuus kasvaa, yhteisöllisyys kuihtuu ja asenneilmapiiri kovenee, on tarve yhteisöjä painottavalle ajattelutavalle. Kasvatuksen ammattilaisten keskuudessa kiinnostus sosiaalipedagogiikkaa kohtaan on kasvanut, kun kaivataan uusia työkaluja koulukiusaamisen, koulupudokkaiden, koulutuksen tehokkuustavoitteiden ja muiden haasteiden keskellä. Kasvatuksen yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella otteella pyritään vaikuttamaan ihmisten itsenäisen ja kriittisen ajattelukyvyyn kehittymiseen ja sen myötä yhteiskunnan oikeudenmukaisuuteen. (Nivala & Ryyänen 2019: 20–21, 45.)

Sosiaalipedagogiikassa on erotettavissa kaksi eri kehityslinjaa. Toinen niistä, sosiaalipedagogiikan yleinen tehtävä, painottaa jokaisen yksilön sosiaalisen kasvun tukemista yhteiskunnan jäseneksi. Toinen kehityslinja, sosiaalipedagogiikan erityinen tehtävä, taas painottaa erityisesti huono-osaisten ihmisten kasvatuksellista kohtaamista. (Nivala & Ryyänen 2019: 92–94.) Sosiaalipedagogista työtettä voidaan hyödyntää missä tahansa sosiaali- tai kasvatusalan työssä. (Nivala & Ryyänen 2019: 316).

Sen lisäksi että sosiaalipedagogiikka on tieteenala, se on myös työote ja käytännön toimintaa, joka sitoutuu tiettyyn arvoperustaan. (Nivala & Ryyänen 2019: 41.) Sosiaalipedagogiikassa ajattelua ja toimintaa ohjaavia arvoja ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, yhteinen hyöty, yhteisvastuu, solidaarisuus ja demokratia. (Nivala & Ryyänen 2019: 46).

## 4.2 Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta?

### 4.2.1 Toiminnan juuret

Suomen ratsastajainliitto käynnisti vuonna 2001 ”Ratsastuspedagogia ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä”-hankkeen, jonka tarkoituksena oli kartoittaa ja kehittää talleilla tehtävää lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvää työtä. (Koistinen 2005: 2). Hankkeessa tehdyssä selvityksessä kävi ilmi tarve lisäkoulutukselle, ja tältä pohjalta alkoi Kuopion yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskuksessa vuonna 2002 ensimmäinen ratsastuspedagoginen täydennyskoulutus, johon osallistui sosiaali-, terveydenhuolto- ja kasvatustalon ammattilaisia. (Koistinen 2005: 8–9). Sosiaalipedagoginen ajattelu otettiin jo tuolloin mukaan hevosten avulla tehtävään auttamistyöhön. (Koistinen 2005: 4–5).

### 4.2.2 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan määritelmä

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on sosiaaliseen kasvuun ja hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävää, hevosen kanssa tapahtuvassa yhteisöllisessä toiminnassa tehtävää työtä, joka lähtee sosiaalipedagogisesta teoreettisesta ja käytännöllisestä viitekehyksestä. Erotuksena esimerkiksi ratsastusterapiasta talliyhteisö on sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa suuressa roolissa. Talliyhteisö on kasvattava yhteisö, ja sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa tallin toimijoiden tulisi tiedostaa ja olla sitoutunut kasvatukselliseen rooliinsa. (Koistinen 2005: 4–6.) Sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan voi käytännössä kuulua esimerkiksi tallitöitä, hevosen hoitoa, ratsastusta ja ajamista.

Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta on todettu olevan hyötyä monenlaisten asiakasryhmien kanssa työskentelyssä. Suurin osa asiakkaista on lapsia ja nuoria. (Lipponen 2018: 6.) Lastensuojelun asiakkaat ovat yksi yleinen asiakasryhmä, ja heidän kanssaan työskennellessä ollaan todettu hevostoiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa arkielämän valmiuksien kehittymiseen, itsetuntemukseen sekä tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisuun. (Kaarela 2005: 50–56.) Muita asiakasryhmiä ovat muun muassa muut erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, ikäihmiset, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ja maahanmuuttajat. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry n.d.).

#### 4.2.3 Toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja dialogisuus

Sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteitä ovat dialogisuus, toimijuuden ja osallisuuden tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja luovuus, teorian ja käytännön yhteen liittäminen sekä kolmitasoisuus: yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. (Nivala & Ryyänen 2019: 326). Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa näistä ominaispiirteistä korostuvat erityisesti toiminnallisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys ja dialogisuus. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry n.d.). Nämä elementit toteutuvat kasvatuksellisessa talliyhteisössä hyvin luontevasti.

Hevostoiminnassa eläimet, luonto ja uuden oppiminen tarjoavat monenlaisia elämyksiä. Ratsastuksen voimakas elämyksellisyys voi läpäistä jopa masennuksen mukanaan tuoman vaikeuden innostua oikein mistään. (Hyvätti 2005: 24–25). Kaupunkilaislapsille talliympäristö ja eläimet itsessään voivat olla elämys. (Rönkkö 2017: 44–45, 73). Sosiaalipedagoginen hevostoiminta sisältääkin seikkailu- ja elämyspedagogiikan elementtejä. (Koistinen 2005: 5). Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus painottavat oppimista ja kasvua elämysten ja niiden reflektoinnin avulla. (Karppinen 2005: 24–26). Elämyspedagogisen työskentelyn on todettu vaikuttavan muun muassa omien voimavarojen havaitsemiseen, itseluottamukseen ja yhteistyötaitoihin. (Karppinen 2005: 113–115, 124–125.)

Toiminnallisilla menetelmillä on sosiaalialan työssä monia etuja. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa asiakas pääsee opettelemaan uusia käytännön taitoja ja sen myötä saavuttamaan onnistumisen kokemuksia. (Rönkkö 2017: 37). Hevosen läsnäolo ja toiminnallisuus helpottavat usein myös asiakkaan ja työntekijän välistä vuorovaikutusta. Asiakkaan on yleensä helpompaa puhua vaikeista asioista, kun saa samalla esimerkiksi harjata hevosta. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä saadaan aikaan myös erilaisia tilanteita ja tunnetiloja, joiden reflektointi turvallisessa ympäristössä voi auttaa asiakasta kohtaamaan vastaavia tilanteita rakentavammin myös arkielämässä. (Tirkkonen 2018: 66–67.)

Sosiaalipedagogisen työn yhtenä tavoitteena ja menetelmänä on luoda ihmisten välille suhteita ja auttaa heitä liittymään yhteisöihin, tai luomaan uusia yhteisöjä. Puhutaan myös yhteisökasvatuksellisesta työotteesta, jossa yhteisö ymmärretään kasvun ja oppimisen ihanteelliseksi ympäristöksi ja yhteisöllisyys myös kasvatuksen tavoitteeksi. Yhteisökasvatuksellinen ajattelu haastaa nykypäivän yksilöllisyyttä, yksilön vastuuta ja yk-

sin pärjäämistä korostavaa ajattelutapaa. (Nivala & Ryyänen 2019: 350–352.) Sosiaalipedagoginen talliyhteisö on sellainen, jossa on saatavilla turvallisia aikuisia ja jossa selkeästi tavoitteena on yhteisöllisyyden vahvistaminen talliympäristössä. Tallilaiset tuntevat itsensä osallisiksi talliyhteisössä, kun saavat itselleen sopivan määrän vastuuta tallin tehtävistä. (Koistinen 2005: 5–6.)

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa noudatetaan dialogisen kohtaamisen periaatetta. Erilaiset kohtaamisen tavat voivat sekä tukea ihmisen kasvua että tukahduttaa sitä. Dialogi on tasavertaista vuorovaikutusta, jossa tutustutaan toisten todellisuuksiin. Siinä kohdataan toinen ihmisenä, ei esimerkiksi jonkin asiakaskategorian edustajana. Dialogisessa kohtaamisessa mukana on aina myös oma persoona, ei vain ammatillinen minä. (Nivala & Ryyänen 2019: 327–333.) Dialogia on kuvailtu myös yhdessä ajattelemiseksi.

#### 4.3 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta kirjoitettua

Eläinavusteisesta työskentelystä ylipäättään on olemassa melko kattavasti tutkimustietoa, mutta nimenomaan sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta tutkimuksia ei juurikaan ole. Opinnäytetöitä ja pro gradu-töitä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta on kuitenkin tehty jonkin verran.

Hevosavusteisen työskentelyn vaikutuksesta itsetuntoon on kirjoittanut mm. Palola (2013: 157–167). Hän on tehnyt lasten ja nuorten psykososiaalista kuntoutusta ratsastusterapiana yli vuosikymmenen. Hän esittää, että yhteinen tekijä monissa lasten ja nuorten ongelmissa on itsetunnon puute ja voimakas huononmuuden tunne. Hevonen ja talliympäristö pystyvät kuitenkin tarjoamaan heille monipuolisesti korjaavia kokemuksia. Suuressa roolissa ovat onnistumisen kokemukset, joita yhteisymmärrykseen pääseminen ison eläimen kanssa tarjoaa. Nämä onnistumisen kokemukset vahvistavat positiivista kuvaa itsestä. Hallinnan tunne hevosta käsitellessä tai ratsastaessa tukee myös itsetuntoa. Palola (2013: 167) kertoo, että vuosina 2001–2006 tehdyn ratsastusterapiaa Laukki-projektissa käsittelevän raportin mukaan lähes kaikkien lasten ja nuorten terapialle asetettuihin henkilökohtaisiin tavoitteisiin kuului itsetunnon kohentaminen. Terapia myös vastasi erittäin hyvin itsetunnon ja positiivisen minäkuvan parantumiseen liittyviin tavoitteisiin. Itsetunnon kohentuminen näkyi suhtautumisessa itseen ja omiin taitoihin sekä muutoksessa hevosen kanssa toimiessa.

Itsetuntoon kuuluu erilaisia osia. Kaksi tärkeää itsetunnon osa-aluetta ovat suoritusitsetunto ja sosiaaliseen suosioon tai sosiaaliseen selviytymiseen liittyvä itsetunto. Ensimmäinen koskee luottamusta omiin kykyihin ja suorituksiin. Jälkimmäinen tarkoittaa esimerkiksi perheen ja ihmissuhteiden antamasta tuesta johtuvaa itsearvostusta. (Keltikangas–Järvinen 2017: 27–31.) Hevosavusteinen työskentely tuottaa positiivisia vaikutuksia näihin molempiin. Uusien taitojen oppiminen ja onnistumiset edistää käsitystä omasta pätevyydestä ja vaikuttaa näin suoritusitsetuntoon. Ryhmätoiminta, johon ei kuulu kilpailua, tarjoaa mahdollisuuksia opetella sosiaalisia taitoja ja parantaa sosiaalisiin seikkoihin perustuvaa itsetuntoa. Tätä edistää myös hevoselta saatu ehdoton hyväksyntä. Ihminen haluaa kokea itsensä tarpeelliseksi, ja hevostoiminnassa lapsi tai nuori voi saada myös tämän kokemuksen pitäessään huolta hevosen hyvinvoinnista. (Graham & Lindsey 2017: 5–6.) Talliympäristössä toimiminen voi tarjota onnistumisen kokemuksia, yhteisyyttä, turvallisuuden tunnetta ja hyväksyntää. (Hyvätti 2005: 23). Hevosen kanssa toimiminen valaa uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin: kun saa omalla toiminnallaan vaikutettua 500-kiloisen eläimen tekemisiin, usko itseän ja oma toimijuus vahvistuu. (Kaarela 2005: 52).

On siis todettu, että eläinavusteisella työskentelyllä ylipäättään voi olla positiivisia vaikutuksia asiakkaan itsetuntoon. Tavoitteenani opinnäytetyössäni onkin selvittää, mitä vaikutuksia nimenomaan sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla, jossa erityisen tärkeä rooli on esimerkiksi talliyhteisöllä, voi olla asiakkaiden itsetuntoon.

## 5 Itsetunto

### 5.1 Mitä on itsetunto?

Itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä itsestään, ominaisuuksistaan ja arvomaailmastaan. Itsetunto on minäkuvan positiivisuuden määrä. Itsetunto liittyy siihen, miten positiivisena ihminen minäkuvansa näkee ja miten hän itseensä suhtautuu. Se on ihmisen tunne omasta arvostaan ja hyvyydestään. Se on kykyä luottaa itseensä ja arvostaa itseään sellaisena kuin on sekä nähdä oman elämänsä tärkeys ja ainutkertaisuus. Silloin ihminen kokee olevansa tärkeä ja arvokas riippumatta suorituksistaan, mikä ei aina länsimaisessa suoritusyhteiskunnassa ole helppoa. (Keltikangas–Järvinen 2017: 9–14.)

Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hänen minäkäsityksessään voitolla ovat positiiviset ominaisuudet. Se ei tarkoita, etteikö ihminen olisi tietoinen myös huonoista puolistaan, mutta hyvä itsetunto saa näkemään omat vahvuudet heikkouksia tärkeämpinä, eikä huonojen puolien myöntäminen häiritse itseluottamusta. Hyvään itsetuntoon kuuluu omista oikeuksista kiinni pitäminen ja tunne siitä, että voi omilla ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ei ole jatkuvasti huolestunut siitä, mitä muut hänestä ajattelevat, vaan toimii omien arvojensa mukaan muiden mielipiteistä huolimatta. Hän osaa myös olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa eikä pelkää epäonnistumisia, sillä ymmärtää, etteivät epäonnistumiset vähennä hänen arvoaan. (Keltikangas-Järvinen 2017: 12–19.) Itsetunnolla on paljon vaikutusta ihmisen mielialaan. Varsinkin, jos itsetunto on heikko, alavireinen mieliala vahvistaa huonommuuden tunnetta esimerkiksi epäonnistumisen yhteydessä, joka taas laskee mielialaa entisestään. Hyvä itsetunto auttaa myös sosiaalisten taitojen oppimisessa ja muiden ihmisten kanssa toimeen tulemisessa. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hänellä vapautuu energiaa muiden ihmisten huomioimiseen. (Keltikangas-Järvinen 2017: 35–39.)

Kuten jo aiemmin todettu, itsetuntoon kuuluu erilaisia alueita, ja eri ihmisten itsetunto voi pohjautua eri asioihin. Kaksi tärkeää aluetta ovat suoritusitsetunto ja sosiaalisiin seikkoihin liittyvä itsetunto. Suoritusitsetunto koskee ihmisen uskoa ja arvostusta omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja suorituksiinsa. Sosiaaliseen selviytymisen tai sosiaaliseen suosioon liittyvä itsetunto on esimerkiksi sitä, että ihminen uskoo muiden pitävän hänestä ja tietää, että voi luottaa ystäviinsä ja läheisiinsä. Se on varmuutta perheen ja läheisten ihmisten taholta tulevasta hyväksynnästä. Itsetunto onkin käsite, jonka jokainen mieltää omalla tavallaan. Jokaisella itsetunto myös perustuu omassa elämässä merkityksellisiin asioihin. (Keltikangas-Järvinen 2017: 23–28.)

Itsetuntoon liittyvässä tutkimuksessa on havaittavissa kolme eri suuntausta, joissa itsetunnon rooli vaihtelee. Ensimmäisessä itsetuntoa on tutkittu oleellisena hyvinvoinnin tekijänä ja itsessään tavoittelemisen arvoisena asiana, jolloin on kiinnitetty huomio siihen, miten hyvä itsetunto kehittyy ja mitkä asiat sille ovat haitaksi. Toisessa näkökulmassa taas on tutkittu, millaista vaikutusta itsetunnolla on muihin tavoittelemisen arvoisiin asioihin. Näitä kahta näkökulmaa on usein myös yhdistelty tutkittaessa, onko hyvä itsetunto jonkin toisen hyvinvointitekijän syy vai seuraus, vai molempia. Kolmas suuntaus taas korostaa itsetunnon merkitystä suojaavana tekijänä erilaisia hyvinvoinnin riskitekijöitä

vastaan. (Kiviruusu 2017: 29–30.) Omassa tutkielmassani hyvä itsetunto näyttäytyy itsessään tavoittelemisen arvoisena asiana, ja käsittelen sitä, miten tietyn menetelmän avulla työskentely siihen vaikuttaa.

## 5.2 Miten itsetunto muodostuu ja miten aikuinen voi tukea lapsen itsetuntoa?

Itsetunnon kehitys alkaa kotoa pikkulapsen perushoidosta, myöhemmin läheisten ihmisten suhtautumisesta lapseen. Kodin lisäksi lapsen itsetunto muovautuu koulussa ja harrastuksissa sekä ystävien kanssa. Koska itsetunto on ihmisen subjektiivinen tunne, ulkoa päin voi olla mahdotonta arvioida, mitkä kaikki tekijät tietyn ihmisen itsetunnon kehitykseen ovat vaikuttaneet. Liisa Keltikangas-Järvinen muistuttaa teoksessaan *Hyvä itsetunto* (2017: 153): ”Usein muutoin onnettomissa olosuhteissa on riittänyt, että on ollut edes yksi ihminen kertomassa lapselle, että tämä on hyvä ja arvokas.” Tämä kannattaisi mielestäni jokaisen sosiaalialan ammattilaisen pitää mielessä.

### 5.2.1 Itsetunnon varhainen perusta

Itsetunnon rakentuminen alkaa jo vauvaiässä vauvan ja hänen hoitajansa välisessä vuorovaikutuksessa. Kun lapsen tarpeisiin vastataan, hän saa ensimmäiset kokemuksensa siitä, että on tärkeä ja arvokas. Hoitajan tehtävänä on siis vastata vauvan tarpeisiin silloin, kun hän ilmaisee tarvitsevansa jotakin. Tällöin lapsi saa myös ensimmäiset havaintonsa siihen, että voi vaikuttaa asioihin. Kun hän itkee, häntä hoidetaan ja nälkä tai muu paha olo poistuu. Tämä varhainen tunne asioiden hallinnasta on perusturvan ja itsensä tärkeäksi kokemisen ohella ensimmäisiä itsetuntoa rakentavia kokemuksia. Varhainen vuorovaikutus on siis tärkeää hyvän itsetunnon muodostumiselle, ja tutkimuksissa onkin todettu, että varhaiset hylätyksi tulemisen kokemukset ovat yhteydessä huonoon itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2017: 155–160.)

### 5.2.2 Suoritusitsetunnon muodostuminen

Lapsen ensimmäisen ikävuoden lopussa ja toisen alussa lapsi alkaa motoriikan kehittämisen seurauksena tehdä itse aktiivisemmin asioita. Tällöin hän alkaa samalla saada kokemusta osaamisestaan, onnistumisistaan ja siitä, miten muut ihmiset hänen tekemiinsä suoriutuvat – suoritusitsetunto alkaa rakentua jo tässä vaiheessa. Tällöin aikuisen tehtävä on yksinkertaisesti kiittää ja kannustaa lasta ja saada hänet tuntemaan itsensä hyväksi ja taitavaksi. Sen sijaan lapselle ei aseteta tavoitteita tai vaatimuksia, vaan lapsi

asettaa tavoitteensa itse ja päättää, milloin on suoritukseensa tyytyväinen. Aikuisen tehtävänä on olla lapsen tukena toiminnassa, tehdä onnistuminen mahdolliseksi ja osoittaa lapselle olevansa samaa mieltä siitä, että asia sujui hyvin. Keltikangas-Järvinen (2017: 165) havainnollistaa, miten aikuiset usein ymmärtämättömyyttään toimivat:

*Kehumisen sijasta lasta aletaan kannustaa suorituksiin asettamalla hänelle tavoite, johon hän itse ei ollenkaan välittäisi pyrkiä. Lapsi asettaa kaksi palikkaa päällekkäin, ja ihailee onnellisena suoritustaan. Silloin tulee aikuinen paikalle, korjaa alemman palikan asentoa ja sanoo, että saat kolme palikkaa päällekkäin, kun laitot ensimmäisen kunnolla.*

Onnistumiset kohottavat itsetuntoa vain silloin, kun lapsi itse on valinnut tavoitetason ja on sitä mieltä, että suoritus on onnistunut. Kun ihminen saa tällaisia kokemuksia jo lapsena, hän osaa aikuisenakin asettaa itse itselleen tavoitteita ja olla tyytyväinen niiden saavuttamiseen, eikä koe tarvetta täyttää ulkopuolelta tulevia vaatimuksia ja vertailla omia suorituksiaan muiden suorituksiin. (Keltikangas-Järvinen 2017: 164–168.)

Kulttuurissamme on tapana kiittää toista vain silloin, kun hän on jotenkin erityisesti sen ansainnut. Itsetunnon tukemisen näkökulmasta lasta ja nuorta tulisi kiittää ja kehua myös siitä, että hän on olemassa juuri sellaisena kuin on – huolimatta suorituksista. (Keltikangas-Järvinen 2017: 167–168.)

### 5.2.3 Minäpystyvyys

*Koulussa lapsi ei ainoastaan opi asioita, vaan hänelle muodostuu samalla käsitys siitä millainen hän on, mitä hän kykenee oppimaan ja miten helposti. Tällä käsityksellä taas on kauaskantoiset seuraukset sille, mitä hän todella oppii.* (Keltikangas-Järvinen 2017: 152).

Minäpystyvyyden tunne on osa itsetuntoa ja tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta pystyvyydestään selviytyä kulloinkin käsillä olevasta tilanteesta tai tehtävästä. Siihen vaikuttavat henkilön aikaisemmat kokemukset ja käsitys omista kyvyistään ja taidoistaan. (Viholainen ym. 2013: 132.) Nykyisen tiedon mukaan minäpystyvyyden tunne vaikuttaa esimerkiksi koululaisen oppimiseen jopa enemmän kuin hänen todelliset kykynsä ja taitonsa. Oppilaan käsitys omasta pystyvyydestään ja ennako-oletukset omasta suoriutumisestaan ohjaavat merkittävästi hänen toimintaansa. Ihminen, jolla on vahva minäpystyvyyden tunne, asettaa itselleen korkeampia tavoitteita, ponnistelee enemmän eikä lannistu helposti haastavien tehtävien edessä. Näin hän myös onnistuu tehtävissään

useasti, mikä entisestään lisää hänen tunnettaan omasta pystyvyydestään. Tällöin syntyy positiivinen oppimisen kehä. Tämä kehä toimii myös päinvastoin: esimerkiksi oppimisvaikeuksista kärsivä lapsi kohtaa usein koulussa liian haastavia tehtäviä ja epäonnistuu niissä, mikä heikentää minäpystyvyyden tunnetta. Heikko minäpystyvyys huonontaa taas seuraavista tehtävistä selviämistä. Oppimisvaikeuksista kärsivät lapset saavat muita vähemmän minäpystyvyyden rakentumiseen positiivisesti vaikuttavia kokemuksia, kuten onnistumisia ja kannustetuksi tulemista. Vaikuttaminen lapsen uskomuksiin omista kyvyistään on siis ratkaisevassa asemassa, kun halutaan lapsen onnistuvan ja oppivan uusia taitoja. (Viholainen ym. 2013: 132–133.)

#### 5.2.4 Miten minäpystyvyyden tunnetta voi tukea?

Minäpystyvyyttä ja itsetuntoa tukevat onnistumisen kokemukset. Tehtävien tulee olla sopivan haastavia, jotta niiden saavuttamiseksi joutuu ponnistelemaan. On tärkeää, että lapselle syntyy käsitys syy-seuraussuhteesta ahkeran ponnistelun ja onnistumisten välillä. Liian haastavat tehtävät ja niiden aiheuttamat jatkuvat epäonnistumiset taas syövät minäpystyvyyden tunnetta. Myöskään liian helppo tehtävä ei välttämättä tue minäpystyvyyden tunnetta, koska onnistuminen saatetaan tulkita johtuvaksi tehtävän helppoudesta. Antaessaan lapselle tehtäviä aikuisen tulisi lapsen taitojen lisäksi tuntea hänen tulkintansa ja käsityksensä itsestään ja taidoistaan. Esimerkiksi oppimisvaikeuksista kärsivä lapsi tai nuori, joita on paljon mukana myös hevostoiminnassa, saattaa asettaa itselleen liian alhaisia tavoitteita ja kieltäytyä ottamasta korkeampia tavoitteita vastaan, koska on oppinut välttämään epäonnistumisia. Kuitenkaan haastamatta itseään ei saavuta myöskään onnistumisen kokemuksia. (Viholainen ym. 2013: 134–136.) On myös todettu, että lapsi, jolla on heikko itsetunto, kokee usein jokaisen epäonnistumisen johtuvan hänen huonoudestaan, eikä välttämättä osaa yhdistää epäonnistumista esimerkiksi harjoittelun vähäiseen määrään. Itsetuntonaan vahva lapsi taas ajattelee epäonnistumisen kohdalla, että onnistuu kyllä ensi kerralla, kun näkee asian eteen riittävästi vaivaa. (Keltikangas-Järvinen 2017: 54.) Toki tässä täytyy muistaa ottaa huomioon myös ihmisten yksilölliset oppimisen haasteet – kaikki eivät opi kaikkia asioita yhtä helposti, vaikka työskentelisivätkin ahkerasti.

Myönteinen palaute on erittäin tärkeää minäpystyvyyden ja itsetunnon rakentumiselle. Palautteen tulee olla konkreettista ja perustua tosiasioihin. Edistysaskeleet lapsen erilaisten taitojen kehityksessä voivat olla hyvinkin pieniä, ja niiden huomaaminen ei välttämättä aina ole helppoa. On kuitenkin tärkeää opetella kiinnittämään huomio pieniinkin

asioihin, jotta pääsee antamaan lapselle positiivista palautetta. Yleisluontoinen kehuminen voi tuntua lapsesta ristiriitaiselta ja epäaidolta, jos hän ei itse koe onnistuneensa. Sen takia konkreettisiin pieniin asioihin huomion kiinnittäminen on tärkeää. Lapsen tai nuoren minäpystyvyyden tunnetta voivat rakentaa myös vertaisryhmän jäsenten onnistumiset. (Viholainen ym. 2013: 136–139.)

### 5.2.5 Lapsen itsetuntoa tukeva kohtaaminen

Kaikessa ihmissuhdetyössä työskentelyn perustan luo asiakkaan kohtaaminen ja suhteen luominen. Hyvä kohtaaminen edellyttää nöyryyttä ja rohkeutta, ja sen perustana on jokaisen ihmisen ja hänen ainutkertaisen oman elämänsä arvostaminen. (Mattila 2011: 15–17.) Lapsen itsetuntoa vahvistavassa kohtamisessa lapselle tulee välittyä aikuiselta viesti, että hän on hyväksytty omana itsenään, vahvuuksineen ja heikkouksineen, taitoineen ja kehityshaasteineen, omine tunteineen, toiveineen ja persoonallisuuden piirteineen. Silloinkin, kun lapsen tunneskaalaa hallitsevat raskaat, negatiivissävytteiset tunteet, kuten usein vaikeassa elämäntilanteessa on, hän tarvitsee aikuiselta viestin ehdottomasta hyväksynnästä. Lapsen ei tarvitse tuntea, ajatella tai käyttäytyä millään tietyllä tavalla saadakseen aikuisen pysymään läsnä ja kohtelemaan häntä arvostavasti. Selvää toki on, ettei kaikkia tekoja tarvitse hyväksyä, mutta kaikki tunteet ovat sallittuja. (Mattila 2011: 30–31, 69–70.)

## 6 Tutkimuskysymys

Kuten aiemmin todettu, eläinavusteisella työskentelyllä voi olla positiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Minulla tarkempaan näkökulmana on nimenomaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta ryhmämuotoisena. Erityisesti olin kiinnostunut siitä, millä tavalla vertaisryhmän sekä ryhmää ohjaavien aikuisten toiminnan koettiin tukevan itsetuntoa. Halusin saada työssäni asiakkaiden oman äänen kuuluviin, joten päätin haastatella asiakkaita ja lähestyä aihetta heidän kokemuksensa kautta. Tutkimuskysymykseni kuuluu siis seuraavasti:

*Millaisia kokemuksia tyttöryhmäläisillä on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutuksesta itsetuntoon?*

## 7 Opinnäytetyön toteutus

### 7.1 Osallistujat

Osallistujia oli yhteensä seitsemän, joista kaikki olivat osallistuneet sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tyttöryhmiin. Tutkielman tekoon osallistui yksi 10-vuotias, kolme 13-vuotiasta, yksi 14-vuotias ja kaksi 15-vuotiasta nuorta. Kaikilla osallistujilla on jonkinlaista erityisen tuen tarvetta. Esimerkiksi osa osallistujista oli lastensuojelun asiakkaita, osa erityiskoulujen oppilaita. Suostumus haastatteluihin osallistumisesta kysyttiin ensin nuorilta ja sitten kirjallisena heidän vanhemmiltaan.

### 7.2 Aineiston tuottaminen

Tutkimuskysymystä muotoillessani tiesin, että haluan asiakkaiden omat kokemukset ja näkemykset esiin työssäni, joten aineiston keruussa oli käytettävä haastattelua tai kyselylomaketta. Prosessin alussa olin pohtinut myös havainnointia, mutta tulin siihen tulokseen, että haluan nimenomaan tietää asiakkaiden omat mielipiteet aiheesta. Itsetunto kun on subjektiivinen kokemus, eikä siitä välttämättä voi ulkopuolelta havainnoimalla tehdä päätelmiä. Lisäksi halusin, että voin tutkia myös mennyttä aikaa, havainnointi kun käsittelee aina vain käsillä olevaa hetkeä. Tallinpitäjä ja ryhmien ohjaaja suositteli haastattelua mieluummin kuin lomaketta, ja arvioi sen tuottavan osallistujille vähemmän kuormitusta. Monilla ryhmäläisillä elämäntilanteet ovat haastavia, ja hevostoiminnan toivotaan tuovan heille lisää voimavaroja, ei ylimääräistä kuormitusta. Monilla tyttöryhmäläisillä on haasteita luetun ymmärtämisessä ja kirjallisessa ilmaisussa, mikä myös puolsi haastattelun käyttämistä aineiston keruumenetelmänä. Haastattelun etuna kyselylomakkeeseen verrattuna on myös sen joustavuus: se antaa mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 34–35). Haastattelija voi esimerkiksi pyytää haastateltavaa kertomaan lisää jostakin aiheesta tai tarkentamaan vastaustaan. Tarvittaessa haastatteluaiheiden ja -kysymysten järjestystä voi muuttaa sen mukaan, mihin suuntaan keskustelu luontevasti kulkee. Siitä taas ollaan montaa mieltä, sopiiko haastattelu vai kyselylomake paremmin arkojen ja henkilökohtaisten aiheiden, jollainen itsetuntokin voi olla, tutkimiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 35–36). Haastattelussa on suuremmat mahdollisuudet motivoida tutkittavia kuin kyselylomakkeessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 36). Arvioin myös itse, että kohderyhmänä olevia nuoria oli mahdollista rohkaista kertomaan enemmän haastattelussa, kuin mitä he olisivat lomakkeella kertoneet. He olisivat tuskin jaksaneet vastata lomakkeella ainakaan kovin

kattavasti avoimiin kysymyksiin – monille nuorista omien tunteiden ja kokemusten ilmaiseminen voi joskus olla haastavaa, ja vielä haastavampaa se olisi tehdä kirjallisesti. Haastattelua on helppo käyttää silloin, kun tutkittavien vastausten suuntia ei tiedetä etukäteen. Sen avulla saadaan tietoon eläviä esimerkkejä ja kokemuksia. Kyselylomakkeen käytön heikkoutena on se, että vaikka lomakkeen laatija olisi mielestään laatinut kyselynsä hyvinkin kattavat vastausvaihtoehdot, jäävät tutkittavien aidot ajatukset ja kokemukset usein silti tavoittamatta. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 35–37.)

Haastattelut olivat lajiltaan puolistrukturoituja haastatteluja, joita voidaan kutsua myös teemahaastatteluiksi tai kohdennetuiksi haastatteluiksi. Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu tarkkaan muotoon sidotun lomakehaastattelun ja täysin avoimen haastattelun välimaastoon. Haastattelu käsittelee tiettyjä teemoja, mutta jättää tilaa haastateltavien omille näkemyksille ja tulkinnoille. Tutkija analysoi teemoja etukäteen, mutta antaa kuitenkin haastattelun kulkea myös omalla painollaan ja haastateltavan ehdoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 47–48.) Täysin avoin haastattelu ei olisi sopinut menetelmäksi, sillä haastateltaville abstrakteista aiheista puhuminen ei ole helppoa, joten minun täytyi miettiä tarkkaan etukäteen, miten saan haastattelun täyttämään tavoitteensa, ja suunnitella haastattelukysymyksiä sen mukaan.

Keräsin aineiston haastatteleamalla seitsemää hevostoimintaryhmän osallistujaa loppukeväästä 2019. Haastattelut toteutettiin tallilla ennen tai jälkeen ryhmän kokoontumisen. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja, ja kestivät noin 20–30 minuuttia. Samaan aikaan myös toiset sosionomiopiskelijat tekivät omaa opinnäytetyötään, jossa he haastattelivat samojen nuorten huoltajia. Palkinnoksi haastatteluihin osallistumisesta suunnittelimme ja toteutimme tytöille toisten opiskelijoiden kanssa yhden ylimääräisen hevostoimintakerran.

Koko opinnäytetyöprosessissa koin etukäteen haastavimmaksi haastattelujen toteuttamisen. Tyttöryhmän jäsenistä osalle omien tunteiden, kokemusten ja ajatusten sanoittaminen ei ole helppoa, joten jännitin, saanko haastatteluista tarpeeksi materiaalia tutkimuskysymykseeni vastaamiseen, vai jäävätkö haastattelut hyvin pinnallisiksi tai suppeiksi. Pelkoni osoittautuivat kuitenkin turhaksi, ja haastattelut onnistuivat suurimmaksi osaksi hienosti. Laadin haastattelurungon huolella niin, että se mahdollistaisi haastattelun onnistumisen – alkuun valitsin helppoja kysymyksiä (ikä, suosikkiponi), jotta haastateltavalle tulisi heti sellainen tunne, että hän osaa vastata ja selviytyä haastattelusta hyvin. Loppuun pyysin parasta muistoa hevostoimintaan liittyen, jotta nuorelle jäisi hyvä

mieli haastattelun lopussa. Pyrin laatimaan haastattelukysymykset selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi muun muassa välttämällä abstraktien ja hankalien sanojen käyttöä. Korostin myös joka haastattelussa sitä, että kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Haastattelut toteutettiin omassa rauhassa niin, että häiriöitä ei tulisi ja varasin myös haastateltaville aina pientä purtavaa. Näillä keinoin aineiston keruu onnistui hyvin. Yksi tytöistä kuvaili, että haastattelutilanteessa hän koki tulleen kuulluksi, mikä on hänelle kertomansa mukaan arkielämässä harvinaista. Tämä oli minulle tärkein ja palkitsevin palaute, jota koko opinnäytetyöprosessin aikana sain.

Siitä, että olin ollut mukana tyttöryhmien ohjaamisessa reilut puoli vuotta ennen haastattelujen aloittamista, oli varmasti hyötyä haastattelujen teossa. Uskon, että täysin vieraalle ihmiselle tyttöjen olisi ollut hankalampi puhua. Haastatteluja tehdessä tutustuin tyttöihin paremmin, minkä koen hyödylliseksi myös nyt jatkossa, kun olen edelleen toisinaan mukana ryhmien toiminnassa.

### 7.3 Aineiston analysointi

Haastattelujen jälkeen seuraavana työvaiheena oli litterointi eli haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen, joka veikin melkoisesti aikaa. Tämän jälkeen luin aineiston useaan kertaan läpi. Aineistoon tutustumisen jälkeen seuraava vaihe oli aineiston luokittelu, jonka avulla jäsennetään tutkittavaa ilmiötä vertailemalla aineiston osia toisiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 147–148). Luokittelin aineistoa käyttäen apuna aluksi koodausta. Koodit olivat useissa haastatteluissa esiin nousevia piirteitä, kuten esimerkiksi maininnat vaikkapa mielialasta tai ryhmätyötaidoista. Seuraavana analysoinnin vaiheena oli luokkien yhdistely ja uudelleen järjestely, jolloin hahmottelin koodeista muodostuvat teemat liittyen tutkimusongelmaani. Teemat ovat osittain samoja, kuin haastattelurungon teemat, mutta myös uusia teemoja, kuten mieliala, syntyi haastatteluaineiston pohjalta. Kantavana ajatuksena teemojen muodostuksessa olivat eri osa-alueet, joista itsetunto muodostuu sekä eri tekijät hevostoiminnassa. Koodit ja teemat löytyvät seuraavan luvun taulukosta.

## 8 Tulokset

Alla olevassa taulukossa on esitetty haastattelujen tulokset. Vasemmalla on aineistosta poimitut koodit ja oikealla niiden pohjalta muodostetut teemat.

Koodit	Teemat
omien vahvuuksien löytyminen	minäkuva
ajatukset itsestä	
ratsastamaan oppiminen, hevosen hoitaminen	taitojen kehittyminen, onnistumisen kokemukset
itsenäinen toiminta	
sosiaaliset taidot, kaveritaidot, ryhmätyötaidot	
epäonnistumisten sietokyky	
itsesäätely	
terapeuttinen, saa paremmalle mielelle	
rakkaus hevosiin syynä lähteä mukaan toimintaan	
kannustava palaute toisilta ryhmäläisiltä	oman ryhmän tärkeys
vertaistuki	
yhteishenki, voi luottaa ettei jää ulkopuolelle	
positiivinen palaute aikuisilta, kannustava vuorovaikutus	ohjaajien toiminta
onnistuminen ohjaajan tuella	
mieliala parantunut	mieliala

## 8.1 Minäkuva

Jokainen tytöistä osasi nimetä vahvuuksia, joita olivat itsestään hevostoiminnassa löytäneet. Monet mainitsivat vahvuudekseen sinnikkyuden. Sinnikkyys näkyi heidän mukaansa siten, että kun joku tehtävä ei onnistunut, tytöt eivät heti lannistuneet, vaan yrittivät uudestaan ja tarvittaessa pyysivät ohjaajilta apua. Yksi tytöistä kuvaili sinnikkyyttä näin: ”*Mä en halua luovuttaa ikinä. Mä haluan tehdä kaiken loppuun asti vaikkei se ole vaikeeta*”. Muita tyttöjen mainitsemia vahvuuksia olivat rauhallisuus, ystävällisyys, keskittyneisyys ja rehellisyys.

Myös itseä koskevat ajatukset olivat muuttuneet myönteisemmiksi:

*Välillä mä pystyn ajattelee jotain hyviä asioita itestäni. Tai aika usein. Ja ennen en pystynyt, ikinä.*

## 8.2 Taitojen kehittyminen ja onnistumisen kokemukset

Kaikki haastateltavat osasivat nimetä taitoja, joita ovat oppineet hevostoiminnassa. Suurin osa tytöistä mainitsi kaveritaidot tai ryhmätyötaidot. He kuvasivat osaavansa entistä paremmin ottaa toiset huomioon ja olla toisille ystävällinen. Yksi haastateltavista kuvasi myös, kuinka talliyhteisö on opettanut hänelle sen, että on myös ihmisiä, jotka haluavat auttaa ja tarkoittavat hyvää. Hänen mukaansa koulussa ja kotona toisista ihmisistä saa erilaisen kuvan kuin tallilla. Tytöt olivat tallilla käymisen myötä myös oppineet paremmin puhumaan omista asioistaan. Yksi heistä nosti puhumisen tärkeyden esiin:

*Senkin mä huomasiin et mä oon joskus oikeesti patonut niitä sisälle, et mä en oo yhtään pystynyt puhua niistä, mut nyt mä oon oppinu sen et kannattaa puhua. Koska se ei tee hyvää et patoo omia ongelmia sisälle.*

Yksi tytöistä kertoi myös oppineensa ryhmässä rehellisyyttä – jos häneltä kysyttiin, miten päivä oli sujunut, hän uskalsi kertoa myös siitä, jos se ei ollut sujunut hyvin.

Keskustelimme tyttöjen kanssa epäonnistumisen hetkistä. Hevoset elävinä olentoina eivät aina toimi niin kuin me ihmiset haluaisimme, ja tarjoavatkin näin ollen loistavia mahdollisuuksia harjoitella epäonnistumisen ja pettymyksen tunteiden kanssa selviämistä, tietysti turvallisen aikuisen ohjaamana. Näissä keskusteluissa nousivat esiin sinnikkyys sekä itsesäätelyn taidot. Kolme haastatelluista tytöistä nosti esiin sinnikkyuden – kuinka epäonnistumisen sattuessa he eivät luovuta, vaan jatkavat yrittämistä. Kuten aiemmin todettu, ihminen, jolla on hyvä itsetunto ja minäpystyvyyden tunne, uskaltaa tarttua haasteisiin, ja jaksaa yrittää lannistumatta. Yksi tytöistä kertoi, että ensimmäisillä hevostointakerroilla hän sai raivokohtauksen, itki ja poistui paikalta, jos poni ei totellut häntä. Viimeisen vuoden aikana en ole kertaakaan nähnyt hänen hermostuvan niin pahasti, vaikka jokin tehtävä ei onnistuisikaan. Tämä kertoo myös itsesäätelyn taitojen kehittymisestä. Itsesäätely eli sisäinen autonomia on myös osa itsetunnon kehitystä – omien tunteiden hallinta vahvistaa ihmisen omaa toimijuutta, kun hän pystyy säätämään omaa mieltään ja käytöstään. (Keltikangas-Järvinen 2017: 169–170). Yksi tytöistä kertoikin olevansa nykyään aiempaa rauhallisempi ja osaavansa hillitä itsensä paremmin, koska hevosen luo mennessä on oltava rauhallinen.

Tytöt olivat onnistuneet omasta mielestään erityisen hyvin esimerkiksi laukkaamisessa, ravaamisessa, hevosen ilmeiden lukemisessa ja hevosen huolellisessa harjaamisessa. Yksi onnistumisen kokemuksia tarjonnut asia oli itsenäinen toiminta, kun toiminnassa pidempään käyneenä osasi ja uskalsi toimia hevosen kanssa myös jo itsenäisesti. Kaksi tytöistä kuvasi itsevarmuutensa kasvaneen, kun he osaavat tehdä tutut tallirutiinit itsenäisesti. Asiat tehdään tallilla tietyssä järjestyksessä aina, kun lähdetään esimerkiksi ratsastamaan: huolehditaan itselle sopivat varusteet ja vaatteet, haetaan hevosen varusteet, haetaan hevonen tarhasta, sidotaan se kiinni ja harjataan, puetaan ensin satula ja sitten suitset. Haastateltavat kertoivat, että tutut toimintatavat tuovat itsevarmuutta, kun ei joka kerta tarvitse jännittää, mitä tehdään, ja ”saa tehdä asioita myös ite”. He toivoivat myös, ettei tuttuja rutiineja liikaa muuteltaisi.

Yksi haastateltavista kuvasi muutosta omassa kehonkäytössään. Hän kertoi, että on oppinut katsomaan ainakin välillä eteenpäin, vaikka hänellä on taipumusta suunnata katsettaan maahan. Katseen nostaminen ylös viestii paremmasta itsearvostuksesta. Ratsastaessa katseen suunta on todella tärkeä, samoin kuin koko kehon käyttö hevosten kanssa.

### 8.3 Hevonen

Itse hevonen nousi ansaitusti hyvin merkittäväksi tekijäksi tyttöjen puheissa. He kertoivat esimerkiksi, että parasta hevostoiminnassa on yksinkertaisesti se, kun saa harjata hevosta ja olla sen lähellä. Tytöille itselleen hevonen on se syy, miksi toimintaan on ylipäättään lähdetty mukaan. Yksi heistä muotoili hevosten merkityksen itselleen näin: *”Joku tavoite edes elämällä”*. Hän oli myös asettanut itselleen hevostoimintaan liittyviä tavoitteita. Edellisenä tavoitteena oli ollut laukannosto, jonka onnistumista tyttö muisteli tyytyväisenä. Seuraavana tavoitteena oli päästä joskus tulevaisuudessa hyppäämään esteen yli.

Yksi haastateltavista kuvaili kokemuksiaan hevostoiminnasta näin:

*Se on tavallaan semmosta terapeutistakin. Kun sulla on tietty hevonen, millä sä meet useamman kerran, sä opit tuntee sen hevosen tai ponin hyvin, sit kun sä tuut sen luo, niin se niin kun auttaa. Just jos sulla on joku huono päivä, ni se auttaa siihen et sä tuut paljon paremmalle fiilikselle.*

### 8.4 Oman ryhmän merkitys

Omaa ryhmää kuvailtiin haastatteluissa kivaksi, mukavaksi, ihanaksi, hauskaksi, kannustavaksi, vähän hiljaiseksi ja sellaiseksi, että kaikki otetaan ryhmässä huomioon. Ryhmän kuvattiin tuovan iloa elämään ja siinä sanottiin olevan hyvä yhteishenki. Tytöt olivat ystäväystyneet keskenään ja olivat toisiinsa yhteydessä myös tallin ulkopuolella. Kuten aiemmin todettiin, johonkin ryhmään kuulumisen kokemus on tärkeää itsetunnolle varsinkin nuoruusiässä. Haastatteluissa korostui tyttöryhmien kannustava ilmapiiri. Tallille tullessa voi olla varma, että siellä kaverit kannustavat ja auttavat, vaikka koulupäivän aikana olo olisi ollut lannistunut. Kannustava vuoro vaikutus kavereiden kanssa tuli esille monessa haastattelussa. Vertaisten kannustaminen ja kehuminen onkin yksi asia, jota tallilla opetellaan kaikissa ryhmissä. Sitä ei ehkä suomalaisessa kulttuurissa yleensä korosteta tarpeeksi.

Lisäksi vertaistuen merkitys nousi haastatteluissa esille. Haastatellut puhuivat siitä, että oman ryhmän jäsenet ovat jollain tavalla samanlaisia ja ymmärtävät toisiaan, koska ovat kokeneet samanlaisia asioita. Toisaalta he kuvasivat myös sitä, kuinka kaikkia ryhmäläi-

siä yhdistää rakkaus hevosiin, vaikka muuten he olisivatkin erilaisia ja kiinnostuneita erilaisista asioista. Tyttöjen mukaan ryhmässä jokainen saa olla oma itsensä, ja vaikka muuten olisi tapana murehtia paljon sitä mitä muut itsestä ajattelevat, niin tallilla omassa ryhmässä voi aina luottaa siihen, että on hyväksytty omana itsenään. Tytöt kuvasivat sitä, miten itsetunto voi vaihdella jopa saman päivän aikana, esimerkiksi olla koulupäivän aikana huono ja tallilla taas hyvä. Tätä itsetunnon osaa, joka voi vaihdella tilanteesta toiseen esimerkiksi onnistumisten ja epäonnistumisten seurauksena, kutsutaan ilmapuntari-itsetunnoksi. (Keltikangas-Järvinen 2017: 29–31).

Yksi tytöistä oli aiemmin erilaisissa ryhmissä kokenut ulkopuolelle jäämisen pelkoa. Siksi hän oli aiemmin viihtynyt kavereiden kanssa vain kahdestaan. Hevostoimintaryhmässä pelko oli hälventynyt, ja hän oli alkanut viihtyä kavereiden kanssa myös isommassa ryhmässä, sekä tallilla että tallin ulkopuolella.

## 8.5 Mieliala

Tytöt kertoivat haastatteluissa siitä, kuinka ponit onnistuvat usein nostamaan mielialan maasta kimmelluksillaan tai vain olemalla ihania. Yksi tytöistä esimerkiksi mainitsi yhdeksi parhaimmista muistoistaan hevostoiminnasta nuorten hevosten ja varsojen leikin seuraamisen. Ihmisen mieliala ja itsetunto ovatkin voimakkaassa yhteydessä toisiinsa ja voivat muodostaa niin positiivisen kuin negatiivisenkin kierteen. (Keltikangas-Järvinen 2017: 35–36).

Hevostoiminnan vaikutusta ja merkitystä itselle kuvattiin myös näin:

*Se pitää mulla järjen päässä ainakin.*

*Mulla tulee melkein aina hyvä mieli, tai no joka kerta hyvä mieli siinä. Ja se on parantanut mun mielialaa tosi paljon.*

Tallilla mieliala on usein korkealla, mutta kotona ja koulussa se saattaa välillä laskea pohjamutiin. Tärkeää olisikin saada hevostoiminnan vaikutukset ulottumaan myös tallin ulkopuolelle, eli hevostoiminnan hyötyjen siirtovaikutus. Tallilla käydäänkin usein keskustelua ja pohditaan keinoja siihen, miten hyödyntää tallilla opittuja taitoja ja voimavaroja myös esimerkiksi kotona ja koulussa. Yksi esimerkki tästä on asiakkaiden heppavihot, joihin liimataan jokaiselta toimintakerralta valokuvia, kerrotaan päivästä sanallisesti

ja tehdään välillä myös tehtäviä. Vihon yhtenä tehtävänä on myös olla apuna tallin ulkopuolella – jotkut lapset ja nuoret esimerkiksi pitävät vihkoa koulussa omassa pulpetissaan ja kaivavat sen esille, kun mieli menee matalaksi tai tuntuu, että asiat epäonnistuvat. Yksi haastateltavista kertoikin hyödyntävänsä heppavihkoa silloin, kun hänellä on huono hetki. Silloin hän katsoo kuvia vihosta ja hänelle tulee parempi mieli onnistumisia ja ihania poneja muistellessa.

## 8.6 Ohjaajien toiminta

Kuten itsetuntoa käsittelevässä luvussa todettiin, aikuisilla on monia mahdollisuuksia tukea lapsen ja nuoren myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä. Ryhmäläiset kuvailivat ryhmän ohjaajia kivoiksi, mukaviksi ja hyväksi auttamaan. Ohjaajille pystyi puhumaan omista asioista. Kannustavan palautteen saaminen niin toisilta ryhmäisiltä kuin aikuisiltakin koettiin tärkeäksi. Tallin omistajaa kuvattiin tärkeäksi henkilöksi siksi, että hän ylipäättään mahdollistaa hevostoiminnan. Yksi ryhmäläinen kertoi, että ennen hevostoiminnan aloittamista hän mietti aina kovasti, mitä muut hänestä ja vaikkapa hänen pukeutumisestaan ajattelivat. Hevostoiminnassa hän oli kuitenkin huomannut, miten erilaisia ihmisiä talliyhteisössäkin on, ja oppinut olemaan murehtimatta muiden mielipiteistä, sekä antamaan myös muiden ihmisten olla sellaisia kuin haluavat olla.

Ryhmäläisten kokemuksen mukaan ohjaajat autoivat heti kun huomasivat ryhmäläisen olevan avun tarpeessa esimerkiksi kentällä ratsastaessa, eivätkä jättäneet yksin hankalaan tilanteeseen. Tällainen tilanne voi olla vaikkapa ratsastaessa käynnistä raviin siirtyminen. Kun lapsi tai nuori kohtaa haasteen, josta ei vielä yksin selviä, hän saattaa kuitenkin selvittää siitä aikuisen tuella. Tilanteessa tarvitaan usein myös tunnetason tukea: nuoresta voi tuntua, ettei jaksakaan enää yrittää tai ettei kuitenkaan tule onnistumaan, tai kokea turhautumista. Aikuisen tuella voi oppia uskomaan siihen, että vaikeissakin asioissa voi onnistua sinnikkyuden avulla.

*On myös välillä tullu semmonen tunne et mä en onnistu tässä, mä en ikinä onnistu tässä, mut aina ku mulle on tullu semmonen tunne ni joku teistä on aina tullu auttaa siihen.*

## 9 Johtopäätökset

Tuloksista voi nähdä, että hevostoimintaan liittyi tyttöjen kertoman mukaan monia asioita, joilla voi olla positiivisia vaikutuksia itsetuntoon, kuten esimerkiksi onnistumisen kokemukset, omien vahvuuksien tunnistaminen, ryhmään kuulumisen tunne, kannustetuksi tuleminen ja tavoitteiden saavuttaminen. Tyttöjen kertomukset vastasivat ammattilaisten käsityksiä siitä, millaiset tekijät hevostoiminnassa vaikuttavat itsetuntoon, mutta toivat myös uusia, monipuolisia näkökulmia. Esimerkiksi ihmiskäsityksen muuttumista tallilla en ainakaan itse ollut aiemmin tullut ajatelleeksi. Yksi haastateltavista ei oikein muualla uskaltanut luottaa ihmisten tarkoittavan hyvää. Onkin erittäin tärkeää, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi edes yksi turvalliseksi ja luotettavaksi koettu ja aidosti kuunteleva aikuinen elämässään, vaikka sitten tallilla. Tämä opinnäytetyö toi esiin asiakkaiden arvokkaita näkemyksiä aiheesta, joka on suurimmalle osalle suomalaisista varsin tuntematon.

Nuorten kanssa olisi ollut haastavaa keskustella yleisellä tasolla niin abstraktista aiheesta kuin itsetunto, joten jaoin itsetunnon käsitteen pienempiin palasiin, joista keskustelemalla sain tietoa heidän kokemuksistaan. Jos ajatellaan opinnäytetyön luotettavuutta, niin vaikutusta oli sillä, miten minä haastattelijana itsetunnon olin käsittänyt ja mistä näin sen rakentuvan, kun laadin haastattelukysymyksiä. Joku toinen olisi saattanut laatia täysin erilaiset kysymykset. Lisäksi haastateltavien haastattelutilanteessa tuottamat kertomukset menneisyydestä eivät ole enää aivan puhtaita kokemuksia, vaan ne ovat oikeastaan tulkintoja kokemuksista.

Keskustelimme tyttöjen kanssa myös siitä, miten he käsittävät sanan itsetunto. Seuraavassa esimerkkejä vastauksista:

*Itsetunto... Luotat ittees, periaatteessa. Ku katot jotain piirrustuksii ni oot et ”tää on hyvä”.*

*Niinku vaik mun tuntoon tai silleen tunteisiin.*

*Itsetunto voi olla niinku huono tai hyvä et jos on huono ni sä oot epävarma ittestäs. Jos sul on hyvä ni sä et oo.*

Kuten itsetuntoa käsittelevässä luvussa todettiin, jokainen mieltää itsetunnon käsitteen eri tavalla, ja jokaisella siihen vaikuttavat eri asiat. Tämä oli haastatteluissa muutenkin

huomattavissa: jotkut tytöistä esimerkiksi nostivat onnistumisikseen ja vahvuuksikseen kiltteyttä ja toisten huomioon ottamista, jotkut taas aivan muita taitoja tai suorituksia.

## 10 Pohdinta

Ponien, oman ryhmän ja ohjaajien vaikutus luo ainutlaatuisen mahdollisuuden tukea nuoren hyvinvointia:

*Tää on ainakin just sellanen paikka et mihin mä tavallaan tuun just niinku mitä mä nyt usein oon tullu semmosella kurjalla fiiliksellä, mut sit mä pystyn kuitenkin purkaa sen silleen tavallaan, ja sit täällä pystyy ihmisille puhumaan siitä. Ni se on hyvä. Ja sit niin et, tääl tulee vaan jotenki semmonen et tää ois toinen koti, koska täällä oikeesti on niin mukavat ihmiset. Ja sit se poniki millä meen on yks sellanen niin ihana.*

*(Parasta hevostoiminnassa on) se kun näkee muita ja saa tulla tänne tallille ihan rauhassa. Ja sitten saa olla hevosten kanssa.*

*Hevoset on rakkautta.*

Itse olin aihetta etukäteen käsitellessäni keskittynyt enemmän ihmisten väliseen vuoro-vaikutukseen, mutta haastattelut muistuttivat, mikä toiminnassa on ehkä kuitenkin kaikista tärkeintä ja mikä motivoi lähtemään tallille: hevonen. Mielestäni jokainen sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa työskentelevä hevonen on suuri sankari. Kaikilla haastatteluihin osallistuneilla nuorilla oli omat suosikkihevosensa, jotka ovat hyvin eri näköisiä, kokoisia ja luonteisia. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa työskentelevä hevonen voi siis olla minkälainen tahansa, kunhan se on turvallinen.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan haasteena on se, ettei sillä ole vakiintunutta asemaa palveluvalikossa. Se on kuitenkin erinomainen menetelmä esimerkiksi lastensuojelun avohuollon tukitoimeksi tai sosiaaliseen kuntoutukseen. Asiakkaiden päätyminen palveluun on lähinnä yksittäisten asiaan perehtyneiden sosiaalityöntekijöiden sekä asiakkaiden oman tiedonhaun varassa, ja koska tietämys on vähäistä, myös palvelun kustantamiseen asiakkaille suhtaudutaan nihkeästi. Tämä on yksi syy, miksi valitsin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan opinnäytetyöni aiheeksi. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta kaivattaisiin kuitenkin myös esimerkiksi väitöskirjatasoista tutkimusta. Toivon, että aihetta saadaan tulevaisuudessa yhä enemmän ihmisten tietoisuuteen, ja että yhä useammat pääsevät hyötymään hevosen voimauttavasta vaikutuksesta.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen kokemus. Olen käynyt läpi tutkimuksen teon vaiheita aloittaen tiedonhausta ja tutkimuskysymyksen muotoilusta, edeten aineiston tuottamiseen haastattelun avulla ja aineiston analysointiin. Koen todella arvokkaana sen, että pääsin haastattelujen avulla kuulemaan ajatuksia nuorilta, joiden kanssa työskentelen edelleen. Lisäksi perehtyminen itsetunnon tukemiseen ja hevosavusteisen työskentelyn reflektointi tuki omaa kasvuani ammattilaisena.

## Lähteet

Graham, Louise B. & Lindsey, Allison 2017. Horses helping children grow. *Journal of Instructional Pedagogies* 19. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1158370.pdf>>. Luettu 10.3.2019.

Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hyvätti, Nina 2005. Talliyhteisöstä potkua elämään – syrjäytyvä nuori talliyhteisössä. Teoksessa Okulov, Seija & Koukkari, Katja (toim.): Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi - sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina. Kuopio: Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. 20–29.

Kaarela, Johanna 2005. ”Juokse sinä humma, kun taivas on tumma...” – Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun sosiaalityön avohuollon tukitoimena. Teoksessa Okulov, Seija & Koukkari, Katja (toim.): Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi - sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina. Kuopio: Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. 50–58.

Karppinen, Seppo 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<http://herkules.oulu.fi/isbn9514277554/isbn9514277554.pdf>>. Luettu 3.11.2019.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansanterveysratkaisut -osasto, mielenterveysyksikkö. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>>.

Koistinen, Kari 2005. Hevostoiminta ehkäisemään lasten ja nuorten syrjäytymistä. Teoksessa Okulov, Seija – Koukkari, Katja (toim.): Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi - sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina. Kuopio: Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. 1–10.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>>. Luettu 5.11.2019.

Lipponen, Maija 2018. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta – kysely ohjaajille vuoden 2017 toiminnasta. Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <[https://asiakas.kotisivukone.com/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/Koonti\\_kyselystk\\_2017.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/Koonti_kyselystk_2017.pdf)>. Luettu 12.3.2019.

Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka – kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Numminen, Heli & Sokka, Laura 2009. Lapsellani on oppimisvaikeuksia. Juva: Edita Publishing Oy.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014: Oppimisen ja koulunkäynnin tuki. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/430064>>. Luettu 16.9.2019.

Palola, Leni 2013. Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Ikäheimo, Katja (toim.): Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Alfa Partners Academy. 157–170.

Punnonen, Varpu 2007. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa Hoikkala, Tom & Sell, Anna (toim.) 2007: Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 76.

Rönkkö, Mia 2017. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun avohuollon tukitoimena. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170910/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20170910.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170910/urn_nbn_fi_uef-20170910.pdf)>.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>>. Luettu 5.11.2019.

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys 2015. Esimerkkejä toiminnasta. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <<https://www.hevostoiminta.net/seura/esimerkkeja/>>. Luettu 19.3.2019.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Lastensuojelu 2018. Tilastoraportti. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23\\_19\\_LASU.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23_19_LASU.pdf?sequence=5&isAllowed=y)>. Luettu 16.9.2019.

Tirkkonen, Saija 2018. Lasten ja nuorten toimintavalmiuksien vahvistaminen sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180421/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180421.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180421/urn_nbn_fi_uef-20180421.pdf)>.

Viholainen, Helena & Aro, Tuija & Koponen, Tuire & Peura, Pilvi & Aro, Mikko 2013. Miten oppimisvaikeudet liittyvät syrjäytymiseen? Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus. 129–141.

## Haastattelurunko

Aluksi: luottamuksellisuus ja anonyyymiys, ei oikeita tai vääriä vastauksia

### Taustat

-Ikä

-Kuinka monta vuotta käynyt hevostoiminnassa

-Muistatko miltä tuntui aloittaa hevostoiminta? (Jos on vihot mukana, niitä voi käyttää apuna miettiessä.) Muistatko, mitä tavoitteita toiminnalle asetettiin?

-Milloin aloitit ryhmässä ja miltä se tuntui?

-Hevoshistoria, kuka on ollut suosikki ja miksi

### Hevostoiminta

-Mitä taitoja olet oppinut hevostoiminnassa? (esim. riimun laitto, taluttaminen, harjaaminen, kavioiden putsaus, satulointi ja suitsinta, varusteiden huolto, ratsastus, ajaminen, heinien pussitus...)

-Missä asioissa olet onnistunut erityisen hyvin?

-Onko jotain asioita, jotka ovat aluksi tuntuneet hankalilta tai epävarmoilta, mutta helpottaneet harjoittelun myötä?

-Oletko oppinut jotain itsestäsi? Onko kuva itsestäsi muuttunut?

### **Erityisen ihanat tytöt- ryhmä**

-Millainen teidän ryhmä on?

-Mitä oma ryhmä merkitsee sinulle?

-Mikä ryhmässänne on parasta? Entä mikä koko hevostoiminnassa on parasta?

-Oletko kokenut kuuluvasi ryhmään, kokenut yhteenkuuluvuutta muiden kanssa?

-Millaisia Aila ja muut ohjaajat ovat? Mitä mieltä olet heidän toiminnastaan?

-Mitä hyviä asioita hevostoiminta on tuonut elämääsi?

-Oletko mielestäsi oppinut esimerkiksi seuraavia asioita: ryhmässä toimiminen, toisista

huolehtiminen, omista asioista puhuminen ja toisten kuuntelu, kärsivällisyys, rauhoit-

tuminen, oman toiminnan suunnittelu...

## Minäkuva ja itsetunto

-Mitä sinulle tulee mieleen sanasta itsetunto/mitä se sinusta tarkoittaa? ---> *Onko hevostoiminnalla ollut vaikutusta näihin asioihin?*

- Olenko löytänyt omia vahvuksiani, eli niitä asioita, joissa olen hyvä? Olenko hyödyntänyt ja kehittänyt niitä?
- Onko minulla myönteinen käsitys itsestäni? Näenkö itsessäni enemmän hyviä kuin huonoja puolia? (minäkäsitys)
- Murehdinko sitä, mitä muut minusta ajattelevat?
- Miten suhtaudun epäonnistumisiin, pääsenkö niistä helposti yli?
- Tunnenko, että voin itse vaikuttaa omaan elämään?
- Uskonko, että voin oppia uusia asioita? (minäpystyvyys)

-Mitkä asiat hevostoiminnassa ovat näihin asioihin vaikuttaneet? esim. Onnistumisen kokemukset? Oma ryhmä? Ohjaajat? Poniystävä? Jokin tietty toiminta?

-Paras muistosi hevostoiminnasta?

-Haluatko vielä kertoa tai kysyä jotakin?

## Hei tyttöryhmäläisten huoltajat!

Olen sosionomiopiskelija Helena Jäntti Metropolia Ammattikorkeakoulusta, ja olen ollut tallin toiminnassa mukana viime syksyisestä harjoittelustani alkaen. Teen tällä hetkellä opinnäytetyötä, joka on tavoitteena saada valmiiksi tulevan syksyn aikana. Työni aiheena on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutus itsetuntoon.

Suunnitelmissa on kerätä aineistoa opinnäytetyötä varten haastattelemalla sosiaalipedagogisen hevostoiminnan asiakkaita. Olisin iloinen, jos myös teidän nuorene osallistuisi haastatteluun. Keskustelut ovat luottamuksellisia, eikä nuoria voida tunnistaa opinnäytetyöstä. Nauhoitan keskustelut ja hävitän nauhoitteet, kun työni on valmis. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa maaliskuussa eli niinä päivinä, joina tyttöryhmä vielä kevään aikana koontuu. Haastatteluun varataan aikaa n. 15 minuuttia ja se voidaan toteuttaa ennen tai jälkeen ryhmän kokoontumisen, eli se ei vie aikaa hevostoiminnasta. Voitte päättää, haluatteko myös itse osallistua haastatteluun.

Pyytäisinkin suostumustanne nuorene haastatteluun osallistumiselle sekä mahdollisia päiviä, jolloin nuori voisi tulla tallille jo hieman ennen ryhmän kokoontumista tai jäädä sinne vielä hetkeksi ryhmän jälkeen. Pyydän Teitä palauttamaan alla olevan lomakkeen sähköisesti/paperilla TAI antamaan suostumuksenne vastaamalla tähän sähköpostiin. Vastaukseni mielelläni, jos aiheesta herää jotain kysyttävää! Suuret kiitokset!



Ystävällisin terveisin

Helena Jäntti

## Haastattelulupa

Lapseni

---

saa osallistua haastatteluun ja tuloksia voidaan käyttää anonyymisti opinnäytetyössä.

Sopivia päiviä haastattelulle?

---