



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Turvanmitan päässä-

Harjoitepankki itsetunnon tukemiseksi hevosavusteisella toiminnalla.

Sari Kainulainen

Opinnäytetyö, toukokuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2022  
Sosionomi koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Sari Kainulainen

Nimeke  
TURVANMITAN PÄÄSSÄ – Harjoitepankki itsetunnon tukemiseksi hevosavusteisella toiminnalla.  
Toimeksiantaja  
Yksityinen hevostalli

#### Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa alakouluikäisen lapsen itsetuntoa hevosavusteisen toiminnan avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on koota itsetuntoa vahvistavia harjoitteita sisältävä harjoitepankki toimeksiantajan käyttöön. Harjoitteita pilotoidaan yksilöasiakasohjauksena hevosavusteisesti talliympäristössä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää talliympäristössä suoritettavia tehtäviä sekä hevosen kanssa tehtäviä harjoitteita, joiden tavoitteena on vahvistaa lapsen itsetuntoa. Työskentelyssä korostuu voimavaralähtöinen työnote, asiakastyön dialogisuus sekä vuorovaikutus hevosen kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä sisältäen neljä toimintatuokiota.

Tavoitteellinen hevosavusteinen toiminta hyvinvoinnin lisääjänä, itsetunnon vahvistajana sekä sosiaalisen kuntoutumisen edistäjänä osoittautui vaikuttavaksi. Palautteesta kävi ilmi, että harjoitteiden ja niiden avulla koettujen oivallusten sekä onnistumisen tunteiden avulla voidaan vahvistaa itsetuntoa ja edesauttaa selviytymistä arjen haasteista. Harjoitepankkia ja sen teoriapohjaa voidaan hyödyntää sosiaaalialalla niin ennaltaehkäisevässä kuin kuntouttavassa toiminnassa eri asiakasryhmien kanssa.

Kieli  
suomi

Sivuja 46  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 7

Asiasanat  
hyvinvointi, itsetunto, hevosavusteinen toiminta



THESIS  
May 2022  
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Sari Kainulainen

Title  
ONLY A MUZZLE AWAY – A Pursuit of Practices for Strengthening Self-esteem through Equine-assisted Activity.

Commissioned by a private horse stable.

#### Abstract

The purpose of this thesis is to strengthen the self-esteem of a sub-school child through equine-assisted activity. The aim of the thesis is to make a self-esteem-related pursuit of practices for the employer. Practices are piloted as an individual customer guidance in the stable environment.

The functional contribution of the thesis includes tasks in the stable environment and exercises with a horse aimed at strengthening the child's self-esteem. The work orientation is based on finding customers' own resources and capacities, the dialogue of customer work and interaction with the horse. This functional thesis includes four equine-assisted activity.

The goal-oriented equine-assisted activity as a prosperity of welfare, self-esteem and social rehabilitation proved to be impressive. The feedback showed that the exercises and successes can strengthen self-esteem and contribute to the survival of the challenges of everyday life. The pursuit of practices and its theoretical base can be utilized in the social sector in both preventive and rehabilitative activities with different customer groups.

Language  
Finnish

Pages 46  
Appendices 2  
Pages of Appendices 7

#### Keywords

wellbeing, self-esteem, equine-assisted activity.

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Alakouluikäinen lapsi .....	6
3	Hyvinvointi sosiaalialan työn näkökulmasta .....	7
4	Itsetunto ja itsetunnon peruskahdeksikko .....	8
4.1	Itsetunto .....	8
4.2	Itsetunnon peruskahdeksikko .....	9
5	Hevosavusteisuus ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta .....	13
5.1	Hevosavusteisuus.....	13
5.2	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta .....	14
6	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	14
7	Opinnäytetyön tausta .....	17
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	17
7.2	Toimintaympäristö .....	18
8	Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat .....	18
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
8.2	Opinnäytetyön prosessia ohjaava malli .....	19
8.3	Tiedonhankinnan menetelmät.....	23
8.4	Osallistamisen menetelmät.....	24
8.5	Arviointimenetelmät .....	25
9	Toimintatuokioiden ja harjoitepankki.....	26
9.1	Asiakkaan lähtötilanne .....	26
9.2	Tutustuminen .....	28
9.3	Luottamuksen rakentaminen ja epämuukavuusalueella käyminen .....	29
9.4	Tunnelelu ja satuhetki.....	31
9.5	Koonti ja minäkuva .....	33
9.6	Toiminnan arviointi.....	34
9.7	Harjoitepankki .....	36
10	Pohdinta.....	38
10.1	Johtopäätökset .....	38
10.2	Ammatillinen kasvu .....	40
10.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	42
10.4	Kehittämismahdollisuudet jatkossa.....	43
	Lähteet.....	45

### Liitteet

Liite 1 Alkukyselyt ja fiilismittarin muuttajat

Liite 2 Palautekyselyt

# 1 Johdanto

Lasten ja nuorten itsetunto-ongelmat ovat monesti heikentyneen koulumenestyksen tai sosiaalisissa suhteissa ilmenevien haasteiden taustalla. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen voi olla vaikeaa, ja ongelmat saattavat heijastua myös fyysiseen olemukseen. Hevosavusteinen toiminta lasten ja nuorten tukemisessa antaa ulottuvuuksia muun muassa nonverbaalisen kommunikoinnin mahdollisuuteen, toiminnallisuuteen ja tekemällä oppimiseen. Tavoitteellisen hevostoiminnan avulla voidaan vahvistaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyä sen eri tasoilla, fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja kongitiivisella. Onnistumiset ja yhteisymmärrykseen pääseminen suuren eläimen kanssa vahvistaa itsetuntoa ja tukee myönteistä kuvaa itsestä. (Palola 2011, 377, 382.)

Vuorovaikutus hevosen kanssa on monitasoista, nonverbaalista ja laaja-alaista niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Hevosen kanssa toimiminen vahvistaa tunnetaitoa, itsetuntoa ja elämänhallintaa. (Hippolis 2021.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa alakouluikäisen lapsen (7-12 v) itsetuntoa hevosavusteisen toiminnan avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä itsetuntoa vahvistava harjoitepankki toimeksiantajan käyttöön. Harjoitepankki tehdään toiminnallisessa osuudessa, jossa harjoitteita pilotoidaan yksilöasiakasohjauksena hevosavusteisesti talliympäristössä. Toimeksiantajana toimii talliyritys, joka tarjoaa ratsastus-, hyvinvointi- ja elämispalveluita. Toiminnan keskiössä on asiakas.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet, jotka määrittävät opinnäytetyön prosessia, ovat hyvinvointi, itsetunto ja hevosavusteinen toiminta. Tämän lisäksi käsittelen sosiaalipedagogista hevostoimintaa osana hevosen kanssa työskentelyä. Ymmärtääksemme alakouluikäisen lapsen kehitystehtävää käymme sitä läpi ensimmäisenä. Raportissa käsitellään myös aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Opinnäytetyön prosessia ohjaa konstruktivistinen

malli, jonka mukaisesti raportoin opinnäytetyön prosessia sekä siinä käytettyjä menetelmällisiä valintoja.

## **2 Alakouluikäinen lapsi**

Koulun aloittaminen on lapsen elämässä taitekohta, joka asettaa omat haasteensa niin sopeutumiskyvyille kuin lapsen omille sisäisille kyvyille. Lapsesta tulee uuden sosiaalisen yhteisön jäsen astuessaan koulumaailmaan. Ensimmäiset kouluvuodet ovat vielä jatkoa varhaislapsuudelle, mutta 8-10 ikävuoden aikana lapsessa alkaa ilmenemään muutoksia, jotka ovat sidoksissa hänen oman yksilöllisyytensä vahvistumiseen. Ajattelu konkretisoituu ja oma sisäinen maailma alkaa voimistumaan. Hän osoittaa mielipiteensä ja oikeutensa, sekä suuntaa kritiikkiä myös itseensä kuten ulkonäköönsä. Lapsi tutkii paikkaansa maailmassa, minkä myötä voi ilmetä myös vahvoja tunteita siitä, että hän on yksin ja erilainen. Nämä kokemukset ovat osa hänen yksilöitymisprosessiaan. Sosiaalinen toiminta ryhmissä ja ystävien kanssa hankitut kokemukset vahvistavat lapsen itsenäisyyden ja erillisyyden tuntoa. (Dunderfelt 2011, 81- 83.)

Esimurrosikä ja varsinainen murrosikä alkavat yksilöllisesti: tytöillä keskimäärin 9-12 vuotiaana ja pojilla vähän myöhemmin. Tuolloin lapsi vähitellen luo uudenlaista suhdetta itseensä ja vanhempiinsa ja kypsyy kohti itsenäisyyttä. Käyttäytymisessä on havaittavissa muutosta lapsen tasapainotellessa lapsuuden ja nuoruuden rajalla. Toisinaan voi vaikuttaa siltä, että lapsi taantuu ja ottaa aikalisää ennen uusia kehityshaasteita. Tyypillistä on, että tuolloin lapsi muun muassa voi myöhästellä, osoittaa uhmaa sekä olla hyvinkin rauhaton ja herkkä. Hän voi tuntea epävarmuutta ja pohtia, hyväksytäänkö hänet juuri sellaisenaan ja onko hän tarpeeksi riittävä omana itsenään. Lapsi punnitsee luottamustaan itseensä ja elämään. Tämä vaihe sekä lapsen kriittisyys voidaan kokea haastavana. Turvallisen aikuisen tehtävänä on ymmärtää lasta ja asettaa lapselle perustellut rajat, joista pidetään kiinni. Lapsen pitää tulla kuulluksi, vaikkei hänen tahtonsa mukaan aina voida toimia. Tämän lisäksi lapselle tulee antaa

mahdollisuus tehdä hänen itsensä kokoisia valintoja ja päätöksiä. (Terveyskirjasto 2022; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022.)

### **3 Hyvinvointi sosiaalialan työn näkökulmasta**

Sosiaalialan työn tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen (Kananoja ym. 2017, 29). Sosiaalihuoltolain 1301/2014 ensimmäisessä pykälässä mainitaan lain tarkoituksena olevan hyvinvoinnin sekä sosiaalisen turvallisuuden edistäminen ja ylläpitäminen (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 1 §).

Erik Allardt (1976) on yhdistänyt tarve- ja resurssiperustaiset hyvinvointiteoriat having, loving ja being -käsitteillä. Having edustaa resurssiperustaista elintasoluokitusta omistamisen, sekä aineelliset että fyysiset resurssit, kuten terveys, tulot, asuminen, työllisyys ja koulutus. Loving käsittää sosiaaliset suhteet sekä ihmissuhteet, kuten paikallisyhteisyys, perhesuhteet ja ystävyysuhteet. Being käsittää itsensä toteuttamisen, kuten arvonannon, statuksen, korvaamattomuuden, poliittiset resurssit ja mielekkään vapaa-ajan toiminnan. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 156–157; Niemelä 2016, 99.)

Sosiaalityössä oleellista on ymmärtää hyvinvointi tarpeiden tyydytyksenä ja tarpeenmukaisuutena. Tarpeilla käsitetään ihmisen jokapäiväisessä elämässä ilmeneviä tarpeita. Toinen hyvinvoinnin teoreettinen lähestymistapa lähtee liikkeelle periaatteesta. Tässä tavassa pyritään lisäämään ihmisen resursseja eli välineitä hyvinvoinnin tavoitteluun. Tällöin resurssit ovat välineellisessä asemassa tarpeen tyydytykseen nähden. Kolmas sosiaalityön kannalta keskeinen teoreettinen lähestymistapa ymmärtää hyvinvointia korostaa toiminnan ja tekemisen merkitystä sen synnylle ja ylläpidolle. Tämä lähestymistapa sisältää ajatuksen ihmisen toimintamahdollisuuksista ja kyvyistä sekä osallistumisesta ja osallisuudesta. (Niemelä 2016, 98.)

Sosiaalityön ehkäisevän toiminnan tehtävänä on estää vaikeuksien kärjistymistä tai niiden muodostumista pysyviksi. Työ kohdistuu riskitilanteisiin sekä

riskitekijöihin ja on usein tarpeen, kun elämässä kohdataan erilaisia vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia. Kaikki ei aina mene, kuten on suunniteltu. Tuolloin on mahdollista, että vastoinkäymiset osaltaan vaurioittavat lapsen hyvää kasvua sekä jarruttavat nuoren aikuistumista. Sosiaalityössä pyritään ehkäisemään näiden riskien toteutumista ja ongelmien muodostumista. (Kananoja ym. 2017, 160.)

## **4 Itsetunto ja itsetunnon peruskahdeksikko**

### **4.1 Itsetunto**

Itsetunto on tärkeä kaikenikäisille ihmisille ja se rakentuu jatkuvasti (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009, 43). Itsetunto on merkittävässä asemassa pohdittaessa ihmisen toimintaa ja hyvinvointia. Itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetunto on hyvä silloin, kun minäkäsityksessä positiiviset ominaisuudet ovat vallitsevat. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on realistinen, eli hyvien ominaisuuksiensa lisäksi hän tunnistaa myös heikkoutensa. Heikkouksien tunnistaminen ei kuitenkaan vaikuta hänen itseluottamukseensa, saati aiheuta hänelle jatkuvaa ahdistusta ja pahaa oloa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 13, 17.)

Itsetunto määritellään itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ihminen pitää kiinni arvoistaan ja toimii niiden mukaisesti vaikeankin paikan edessä, kykenee olemaan tyytyväinen omiin suorituksiinsa, pitää kiinni oikeuksistaan eikä myöskään anna loukata itseään. Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy itsensä sellaisenaan ilman tarvetta osoittaa ainutkertaisuuttaan erilaisin suorituksin ja teoin. Muiden ihmisten arvostus kuuluu hyvään itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ymmärtää oman arvonsa ja osaamisensa, mutta hänellä on myös kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18, 19.)



Itsetunnon ja itsenäisyyden välillä on yhteys. Hyvän itsetunnon omaava ei jatkuvasti ole huolissaan muiden hyväksynnästä ja pyri toimimaan yleisen mielipiteen mukaisesti. Näin toimiessaan ihminen kykenee tekemään juuri hänelle itselleen sopivia ratkaisuja ja päätöksiä elämässään. Se ei tarkoita sitä, että hän pyrkii loukkaamaan muita, vaan sitä, että hän kykenee tarvittaessa rikkomaan ulkopuolelta tulevia odotuksia. Itsetuntoon kuuluu itsenäisyys ja rohkeus pitää kiinni omista mielipiteistä ja päämääristä. Siihen kuuluu tarvittaessa myös kyky joustaa, eikä itsepäisesti ajaa asiaansa eteenpäin arvostetuksi tulematta jäämisen pelosta. Itsepäisyys on epävarmuutta ja korostunutta uhan kokemista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 20, 21.)

Hyvän itsetunnon omaavalla on kyky kohdata pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman, että jokainen pettymys vaurioittaa itsetuntoa. Omat virheet, niiden myöntäminen ja epäonnistumisen rakentava reflektointi johtaa pohdintaan, mitä tapahtuneesta on mahdollista oppia, jotta uusi epäonnistuminen on vältettävissä. Hyvän itsetunnon omaava pystyy myös tulkitsemaan ympäristöään ja ymmärtää, että jokainen kohtaa pettymyksiä elämässään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 22, 23.)

## **4.2 Itsetunnon peruskahdeksikko**

Erilaisia itsetuntomalleja ja -määritelmiä on runsaasti. Opinnäytetyössä työskentelemme alakouluikäisen lapsen kanssa ja keskitymme itsetunnon peruskahdeksikkoon, jonka pohjalta harjoituspankki suunnitellaan. Itsetuntoa tarkasteltaessa peruskahdeksikon myötä, kannattaa arvioida sen jokaista eri osaa yksi kerrallaan. Mikäli jokin perusosista on vajavainen, se vaatii vahvistamista. Kun vajavaista perusosaa vahvistetaan, ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus kohenee. (Cacciatore ym. 2008, 148.)

Itsetunnon peruskahdeksikon osat ovat näkemys omasta merkityksestä, käsitys omasta kehosta, oman reviirin rajat, käsitys ympäristön turvallisuudesta, mielikuva sukupuoliroolista, käsitys seksuaalisuudesta, käsitys aggressiosta ja mielikuva omasta elämänkaaresta. (Cacciatore ym. 2008, 148, 149.)

Lapsi hahmottaa käsitystään omasta merkityksellisyydestään todellisuuden, eli havaintojen ja kokemusten kautta. Tämän lisäksi lähipiiristä saadut signaalit ja se, kuinka lapsi ne tulkitsee, vaikuttavat käsitykseen omasta merkityksellisyydestä ja tärkeydestä. Lapsi tulee tehdä näkyväksi antamalla hänelle vastuuta ikätasonsa mukaan, kuuntelemalla hänen mielipiteitään ja antamalla niiden vaikuttaa myös päätöksiin. Lasta tulee muistaa myös kiittää. Iloinen kohtaaminen on tehokas itsetuntotyökalu, kun lapselle halutaan kertoa, että hän on tärkeä. Iloisista kohtaamisista kasvaa luonteva uskallus solmia kontakteja ja tuntea olevansa tärkeä osa joukkoa. Lapsi saa varmuutta, että hänet on kiva kohdata ihan omana itsenään, jopa riidan ja tunteenpurkauksen jälkeen. (Cacciatore ym. 2008, 154-173.)

Kehoitsetunto tarkoittaa käsitystä omasta kehosta, ja se rakentuu kokemusten avulla. Kosketuksella on hyvin suuri merkitys. Lapsi tarvitsee läheisyyttä, ja mitä enemmän sitä on, sen paremmaksi itsetunto kasvaa. Lapsuudessa keho on lapselle itsestäänselvyys niin kauan, kun se ei vaivaa mitenkään. Pitkälle aikuisuuteen vaikuttava sosiaalisen kelpaavuuden kuva muodostuu 10-18 -vuotiaana murrosiän myötä. Mikäli nuori tuntee olevansa oikeanlainen, arvokas ja tarpeellinen, hän haluaa myös suojata itseään. Oikean tiedon ja positiivisen minäkuvan avulla voidaan myös parhaiten ehkäistä erilaista riskikäyttäytymistä. (Cacciatore ym. 2008, 174-189.)

Oma keho on pienen lapsen reviiri, josta alkaa hänen oikeutensa asioiden, tilanteiden ja paikkojen hallintaan. Yleensä ensimmäinen suurempi tila, josta lapsi alkaa itse vastaamaan, on hänen oma huoneensa. Hänen reviirinsä alaisuuteen kuuluvat myös hänelle tärkeät tavarat, lelut ja lemmikit, joiden koskemattomuutta pitää myös suojata. Lapsen tunteita tulee kunnioittaa yhtä lailla kuin kaikkien muidenkin ihmisten tunteita. Lapsella on usein yksi lelu, esimerkiksi pehmoeläin, joka nousee hänelle rakkaimmaksi ja tuo hänelle turvallisuuden tunnetta. Tunnelelu on lapselle tärkeä itsetunnon kasvun työkalu, joka myös lisää hänen omaa turvallisuuttaan. Se tarjoaa lapselle keinon käsitellä omia virheitään, avuttomuuttaan ja riippuvuuttaan. Kaikki tunneleluun kohdistettu hoiva, jota lapsi ja muut perheenjäsenet lelulle antavat, on hoivaa hänelle itselleen ja vahvistaa

lasta. Oman reviiirin rajoja tarkasteltaessa, tulee myös muistaa, että lapsella on oikeus omaan mielipiteeseen ja tahtoon. On hyvä asia, että lapsi rohkeasti kertoo mielipiteensä ja sanoittaa tunteensa. Rohkealla ihmisellä on hyvä itsetunto, hän tietää mitä tahtoo, mutta ei koe epätoivoista tarvetta saada aina tahtoansa läpi ja voittoa. (Cacciatore ym. 2008, 195-206.)

Ympärillämme on lapsia, jotka ovat jatkuvassa hälytystilassa ja heidän energiansa kuluu selviytymisessä hetkestä toiseen. Tämä vaikuttaa heidän minäkuvaansa. Tyypillisenä esimerkkinä tästä ovat lapset, jotka elävät alkoholisoituneiden tai väkivaltaisten vanhempien kanssa. Tilanteet voivat olla ennakoimattomia, ja lapsi ei voi millään tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämän johtaa jatkuvassa valppaudessa elämiseen. Jos koko ajan joutuu olemaan varuillaan, ympäröivästä maailmasta ei voi kiinnostua eikä iloita. Monesti koulunkäynnissä voi ilmetä haasteita ja esimerkiksi poissaolot voivat lisääntyä lapsen jäädessä kotiin valvomaan vanhempiaan. Lapset mukautuvat tilanteeseen ja ottavat erilaisia rooleja auttaakseen tilannetta kotona. He saattavat alkaa kantaa vastuuta ja huolehtimaan asioista, jotka eivät kuulu lapselle. Toiset lapset puolestaan muuttuvat ns. näkymättömiksi lapsiksi. Tämän lisäksi uutiset kertovat jatkuvasti maailman tapahtumista. Olisi hyvä, että lapsen kanssa käsitellään rankkojakin uutisia eikä niistä vaiettaisi siinä uskossa, että se suojaa lasta. Yksittäistä asiaa käsiteltäessä kannattaa aina keskittyä turvallisuuden tunteen palauttamiseen. Aikuisten tehtävänä on suojata lasta. Pelon tunteen poistaminen silloin, kun pelko ei suojaa riskeiltä, vapauttaa lapsen elämään lapsuuttaan. (Cacciatore ym. 2008, 213, 214.)

Sukupuoli-itsetunto rakentuu siitä, millaiseksi lapsi oppii kokemaan oman sukupuolensa. Lapsi tarkkailee vanhempiaan ja muita läheisiä aikuisiaan, ja ottaa heistä mallia. Hän havainnoi, kuinka he suhtautuvat omaan sukupuoleensa ja vastakkaiseen sukupuoleen. Kun aikuinen on tyytyväinen itseensä sellaisenaan, arvostaa kumppaniaan sekä omaa ja vastakkaista sukupuolta, lapsen sukupuoli-itsetunto vahvistuu. (Cacciatore ym. 2008, 222-225.)

Seksuaalikasvatuksessa ikätaso, selkeys ja arvot ovat kaiken lähtökohta. Kun lapsi kasvaa ja tulee murrosikään, hänen kehossaan tapahtuu muutoksia. Näitä

kehityksellisiä muutoksia on hyvä sanoittaa ja kertoa hänelle jo etukäteen. Seksuaalisen itsetunnon kasvaessa lapsi mm. pohtii, onko hän ihastumisen arvoinen, onko häneen mahdollista ihastua ja rakastua. Seksuaalinen itsetunto rakentuu uteliaisuudesta, herkistymisestä ja rohkaistumisesta, mikä tapahtuu tasavertaisessa suhteessa ilman painostusta ja pakkoa. Hyvä itsetunto auttaa selviytymään ja suojaa mahdollisilta epätoivoisilta teoilta. (Cacciatore ym. 2008, 231-235.)

Pettymyksestä selviytymisen taito on osa hyvää itsetuntoa ja aggression hallintaa. Elämässä koetaan pettymyksiä. Pettymyksen tunteet on hyvä osata sanoittaa ja purkaa turvallisesti. Tuolloin ei tarvitse osoittaa väkivaltaa itseään tai ketään muuta kohtaan. Pettymyksiin on monia selviytymiskeinoja. Aikuisen on hyvä kertoa lapselle, kuinka pettymyksistä ja epäonnistumisista selviää. Epäonnistumisen syitä voidaan pohtia, ja miettiä, kuinka asiat voidaan seuraavalla kerralla tehdä toisin. Tulee kuitenkin muistaa, että myös aggression tunteella on tarkoituksena. Aggressio positiivisena voimavarana mahdollistaa tunteen siitä, että pystyy pitämään puolensa, uskaltaa sanoa mielipiteensä sekä on tärkeä ja samanarvoinen kuin muut. Huono itsetunto ja masennus tuntuvat usein kulkevan käsi kädessä. Kun ihminen on masentunut, hän ei pidä puoliaan. Masentunut ei koe olevansa tärkeä ja merkityksellinen ja tuntee olevansa vähemmän arvokas kuin muut. Kaikki työ, mitä tehdään itsetunnon tukemiseksi, ehkäisee masennusta. (Cacciatore ym. 2008, 240, 242.)

Lapsen elämänpolulla on merkitystä ja arvoa, sillä se on muokannut hänet sellaiseksi kuin hän nyt on. Tärkeä osa lapsen itsetunnon tukemista on rakentaa lapselle minä-tarinaa eli sitä, mitkä hänen juurensa ovat ja jatkumoa tulevaisuuteen (Cacciatore ym. 2008, 247, 251.)

Itsetunto rakentuu monesta palasesta, ja varhaisnuoren kohdalla turvallinen aikuinen on tärkeässä asemassa terveen itsetunnon vahvistamisessa. Opinnäytetyön harjoitepankki rakentuu itsetunnon peruskahdeksikon pohjalta.

## 5 Hevosavusteisuus ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta

### 5.1 Hevosavusteisuus

Luonto- ja eläinavusteisuus tuovat keinoja myönteisen identiteetin vahvistamiseen. Onnistumisen kokemukset tukevat itsetuntoa ja sen kasvua. Eläin ei osaa puhua, vaan se viestii kehollaan ja reagoi kehonkieleen, mikä on hyvin aitoa ja suoraa viestintää. Kun eläimen kanssa harjoitellaan sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita ja tunteiden hallintaa, siitä puuttuvat ihmissuhteisiin liittyvät jännitteet. Vuorovaikutustilanne eläimen kanssa vaatii aitoa läsnäoloa. Eläinten hoitoon liittyvä vastuun ottaminen puolestaan voi olla hyvin merkittävä ja voimaannuttava kokemus. (Luonnonvarakeskus 2013, 5.)

Kun lapsi hoitaa eläintä ja vastaanottaa sen kiintymyksen, hän saa myönteisen kokemuksen omasta merkityksestään muille elollisille olennoille. Hevosen lähellä oleminen, sen käytöksen ymmärtäminen ja liikkeiden hallitsemaan oppiminen johtavat tunnesiteen syntymiseen. Lapselle voi olla hyvinkin rohkaisevaa huomata, kuinka hänen oma toimintansa näkyy hevosen käyttäytymisessä. Lapsi havaitsee, että hän voi myötävaikuttaa siihen, miten hevonen hallitsee itseään. Tämä vahvistaa lapsen itsetuntoa. Ratsastusharrastus on hyvin kokonaisvaltaista, ja sen myötä voi tarjoutua myös mahdollisuus voittaa omia pelkoja ja ahdistuksia. (Sinkkonen 2013, 40-43.)

Hevonen on erityinen siinä mielessä, että se herättää katsojassaan aina tunteita eikä jätä ketään kylmäksi. Se on herkkä, kontaktikykyinen, rehellinen ja palvelunhaluinen laumaeläin. Ratsastajalle hevonen antaa sylin ja jalat. On voimaannuttava kokemus hallita suurta eläintä joko taluttamalla tai ratsain. Ihmisen toiminta ja käytös peilautuu hevosesta ja sen myötä palaute on välitöntä. Jos ihminen on hätäinen ja levoton, hevonen aistii sen ja alkaa usein itsekin liikkumaan levottomasti. Kun ihminen on rauhallinen, myös hevonen rauhoittuu. Tallilla ympäristönä on myös oma merkityksensä. Se on hevosen koti, ja siellä vallitsee selkeä struktuuri. Huomiokykyä hajottavia tekijöitä on vähän. Tallissa ei huudeta eikä juosta. Myös hevosilla on rajat, jotka on asetettu johdonmukaisesti,

jämäkästi ja lempeästi. Hevosen kanssa toimiminen kohentaa lapsen itsetuntoa, mikä on nähtävissä hänen arjessaan myös tallin ulkopuolella. (Palola 2011, 360, 362-366.)

## **5.2 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta**

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan painopisteenä ovat ennaltaehkäisevä toiminta ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet. Talliyhteisöt tarjoavat monipuolisen toimintaympäristön, jossa on mahdollisuus osallisuuden ja onnistumisen kokemuksiin. (Luke 2013, 4.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tähtää syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen. Toiminnan lähtökohtana on ihmisen ja hevosen vuorovaikutus sekä talliyhteisö. Toiminnan peruselementit nousevat sosiaalipedagogian teoriasta: yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja dialogisuus. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu yksilön omaan kokemukseen ja sen kautta oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen. (Hevostoiminta 2022a.)

Sosiaali- ja terveysalan työssä asiakas on perinteisesti nähty toimenpiteiden kohteena. Sosiaalipedagogiikka on ammatillinen orientaatio, jota voidaan hyödyntää toimenpidekeskeisen lähestymistavan rinnalla. Oleellista on luoda toimiva vuorovaikutussuhde asiakkaan ja työntekijän välille sekä lisätä asiakkaan itsenäistä toimijuutta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ammatillisesti ja vastuullisesti toteutettua. Sitä ohjaa sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden pohjakoulutuksen omaava rekisteröity sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja. (Hevostoiminta 2022b.) Tässä opinnäytetyössä on säännöllisesti konsultoitu sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajaa.

## **6 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**

Aiemmista tutkimuksista ja opinnäytetöistä käy ilmi, että tutkimustietoa eläinavusteisesta toiminnasta voisi olla enemmän. Esimerkiksi Kelan toteuttaman

tutkimuksen mukaan eläinavusteisen toiminnan ja terapian vaikutuksen arvioinnista ja kirjaamisesta tarvitaan lisää yhteistä keskustelua sekä tutkimus- ja kehittämistoimia (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen, 2018, 56).

Kelan tutkimus vuodelta 2018 käsittelee eläinavusteista terapiaa. Kartoittavan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ollut tuottaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käytöstä Suomessa sekä tarjota kootusti tutkimustietoa eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta osana erilaisia terapioiden ja kuntoutusprosesseja. Vaikka kyseessä on katsaus eläinavusteiseen terapiaan, antaa se myös pohjaa opinnäytetyössä käytettävään hevosavusteiseen toimintaan. Tähän mennessä tehtyjen tutkimusten perusteella eläinavusteiset menetelmät ovat pääasiassa hyödyllinen lisä osana muuta terapiaa. Katsauksesta nousee esiin erilaisten eläinavusteisten interventioiden rajanveto: milloin eläimen kanssa toimiminen erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä koulutuksen konteksteissa on terapiaa, vapaaehtoistoimintaa ja pedagogiikkaa? Erottavana tekijänä on paitsi intervention toteuttajan ammatillinen pätevyys, myös intervention suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Katsaus nostaa esiin myös tarpeen laatia eläinavusteiselle vapaaehtoistoiminnalle, terapialle ja pedagogiikalle selkeät yhteisesti sovitut eettiset periaatteet, laatuksiteerit sekä turvallisuusasiakirjat ja -suunnitelmat. Yhteiset standardit suojelisivat sekä eläimiä työssään että kuntoutuja-asiakkaita ja toimisivat perustana eläinavusteisten palveluiden hankinnalle ja työnjaolle (Hautamäki ym. 2018, 4, 54–56).

Opinnäytetyössään Tassutoimija -harjoitepaketti nuoren itsetunnon tukemiseksi koira-avusteisin harjoittein Kukka-Maaria Rytönen suunnitteli ja toteutti 20 harjoitteen paketin nuorisokodille. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineisto kerättiin havainnoimalla ja haastatteleamalla, ja harjoitteet testattiin käytännössä. Nuoret kokivat koiran kanssa toimimisen pääsääntöisesti mielialaa kohottavana ja positiivisena. Harjoitteet toivat nuorille onnistumisen kokemuksia, mikä on tärkeää nuoren itsetunnon tukemisessa. (Rytönen 2018, 2.)





helpottuminen ja jopa itsetuhoisuuden lieventyminen. Ohjaajien esille tuomia vaikutuksia oli lukuisia. Tärkeimpänä kuitenkin pidettiin toimintakyvyn parantamista monella eri osa-alueella. Keskittymiskyky ja tunteiden ilmaiseminen saattavat helpottaa eläimen myötävaikutuksella. Nuorelle, jolla oli vaikeuksia pukea tunteitaan ja ajatuksiaan sanoiksi, eläimen kanssa toimiminen antoi mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun eläimen kautta. Eläin myös rauhoitti pelkällä läsnäolollaan niitä nuoria, joilla oli keskittymisvaikeuksia. Tutkimuksen perusteella ohjaajan taidoilla on keskeinen merkitys siinä, kokeeko ohjattava toiminnan voimaannuttavana ja positiivisena kokemuksena. Ohjaajan oma innostus on avainasemassa, jotta positiivinen energia välittyy ohjattavaankin (Kaipia ym. 2015, 20, 21, 26, 27.)

## **7 Opinnäytetyön tausta**

### **7.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa alakouluikäisen lapsen itsetuntoa hevosavusteisen toiminnan avulla. Tavoitteena on tuottaa itsetuntoa vahvistava toimintamalli toimeksiantajan käyttöön yhdessä yksilöasiakkaan kanssa toiminnallisessa osiossa. Tehtävänä on tuotos eli itsetuntoa vahvistavia harjoitteita sisältävä harjoitepankki. Toimeksiantajan toiveen mukaan harjoitteita voidaan soveltaa eri asiakasryhmien kanssa. Harjoitteet voidaan toteuttaa pelkästään hevosen kanssa toimien, mutta niitä voidaan halutessa työstää eteenpäin myös erilaisia luovia menetelmiä käyttäen, jolloin toiminta muuttuu intensiivisemmäksi. Toiminnan keskiössä on asiakas, ei hevonen.

Harrastuksistaan lapsi voi saada tärkeitä osaamis- ja onnistumiselämyksiä, jopa sellaisia, jotka korvaavat epäonnistumisen muualla (Keltikangas-Järvinen 1994, 123). Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää talliympäristössä suoritettavia tehtäviä, sekä hevosen kanssa tehtäviä harjoitteita, joiden tavoitteena on vahvistaa lapsen itsetuntoa. Harjoitteet perustuvat itsetunnon peruskahdeksikkoon. Työskentelyssä korostuu vuorovaikutus hevosen ja

ihmisen välillä, sekä asiakkaan ja ohjaajan keskinäinen vuorovaikutus ja luottamus.

## **7.2 Toimintaympäristö**

Toimintaympäristönä on pieni talli kauniilla maaseudulla. Talli tarjoaa hyvinvointi- ja elämyspalveluita hevosavusteisesti ja pyrkii rakentamaan toimintonsa asiakaslähtöisesti kunkin asiakkaan toiveiden ja osaamistason mukaan. Tallilla on järjestetty varhaisnuorten leirejä, ratsastusvaelluksia sekä ohjattua ratsastusta kentällä niin pienryhmissä kuin yksilöohjauksena. Hevoset ovat varmajalkaisia islannin- ja suomenhevosiä. Yrittäjällä on työskennellessään herännyt tarve kehittää toimintaa yhä asiakaslähtöisempään ja tavoitteellisempaan työskentelyyn asiakaskunnan erilaisten tarpeiden ja elämäntilanteiden tuomien haasteiden vuoksi. Tallilla on valaistu ratsastuskenttä sekä vaihtelevat ja kauniit maastot polkuineen ja pikkuteineen. Tallin kanssa yhteistyötä tekee sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja. Turvallisuuteen on panostettu ja talli on mm. vakuuttanut asiakkaansa ryhmätapaturmavakuutuksella.

# **8 Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat**

## **8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu-, tai esittelyosasto tai tapahtuma. Siksi myös raportoinnissa on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Lisäksi

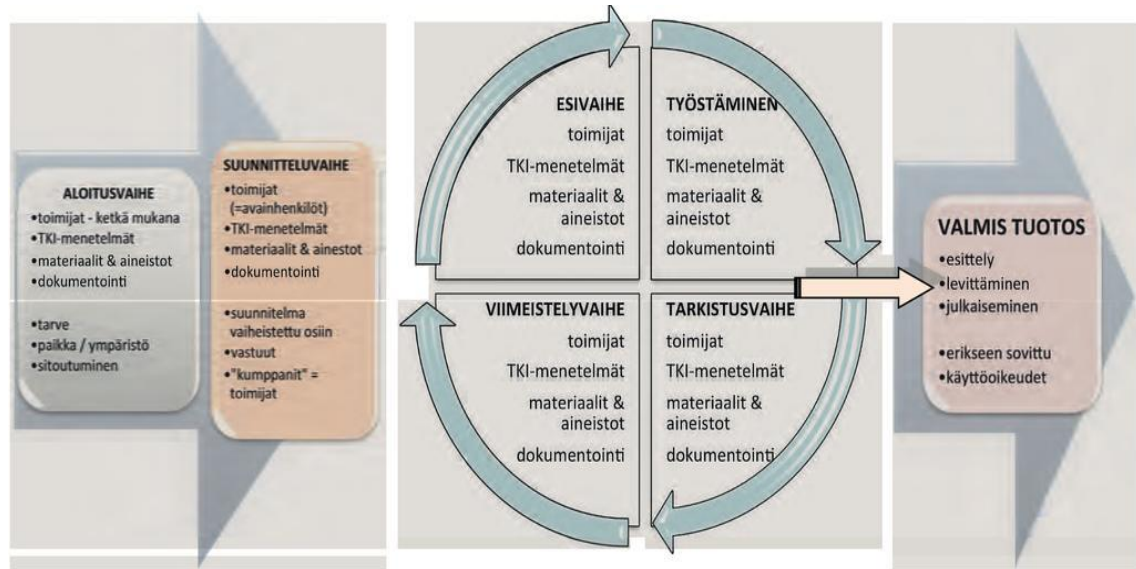
opinnäytetyön tavoitteena on, että sillä pystytään tuomaan esille parhaimmat osaamisalueet. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 16, 23, 24, 51.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on itsetuntoa tukevia harjoituksia sisältävä harjoitepankki käytettäväksi hevosavusteisessa toiminnassa. Ajatus toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen lähti toimeksiantajan tarpeesta kehittää asiakkaan ohjaamisen menetelmiä itsetunnon vahvistamisen ja tukemisen lähtökohdista. Harjoitukset pohjautuvat itsetunnon peruskahdeksikkoon. Tavoitteena on toiminnallisen osion kautta valikoida soveltuvat harjoitukset harjoitepankkiin ja työn tarkoituksena on vahvistaa lapsen itsetuntoa hevosavusteisen toiminnan avulla.

## **8.2 Opinnäytetyön prosessia ohjaava malli**

Opinnäytetyö on projekti, jolla on oma elinkaarensa ja omat vaiheensa. Projekti lähtee visiosta ja sen elinkaareen kuuluu käynnistysvaihe, rakentamisvaihe ja päättämisenvaihe. Se on ajallisesti rajattu tehtävä, jolla on selkeä päätepiste. Projektin hallitun päättämisen edellytys on, että lopputuotteen hyväksymiskriteerit on sovittu yksityiskohtaisesti projektin alussa. (Ruuska 2007, 34, 40.)

Opinnäytetyön prosessia ohjaavaksi malliksi valikoitui konstruktivistinen malli. Siinä korostuu yhteisöllinen ja osallistava näkökulma, sekä sosiaalipedagoginen työote. Konstruktivistinen malli on tässä opinnäytetyössä perusteltu koska se mahdollistaa mm. pysähtymisen, arvioinnin ja dialogisen keskustelun (Salonen 2012).



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2012, 20).

Aloitusvaihe sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista (Salonen 2012, 17). Opinnäytetyön kehittämistehtävä muodostui toimeksiantajan tarpeesta kehittää tallitoimintaa yksilöllisempään suuntaan asiakkaiden tarpeet huomioon ottaen. Käytännön työssä yrittäjä oli havainnut, että asiakasryhmillä oli tarve saada elämyksiä mm. hevosvaelluksilta, mutta vaellukselle tullessaan ryhmät olivat taidoiltaan ja tiedoiltaan melko epätasapainoisia siitä huolimatta, että osallistujien harrastuneisuutta oli tiedusteltu jo vaelluksen varaamisvaiheessa ja ryhmät pyrittiin järjestämään tasavertaisina. Yrittäjä koki, että ottaessaan koko ryhmän toiminnan huomioon, vähiten hevoskokemusta omaavat asiakkaat ”ikään kuin sinnittelivät” ryhmän mukana kokien samalla myös jännitystä kykenemättä rentoutumaan.

Koska vaellukset tallilla järjestetään aina huomioiden vähiten hevoskokemusta omaava asiakas, ryhmän kokenein ratsastaja ei välttämättä saanut vaellukselta irti toivomiaan asioita. Edellä mainitun kaltainen hevostoiminta on hyvin yleistä, ja kokemuksen myötä yrittäjä oli havainnut, että mielekkääksi koettu harrastus voi jäädä kesken, mikäli asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ei kyetä ottamaan huomioon ja niihin jätetään vastaamatta. Yrittäjällä oli tullut vastaan myös lukuisia

asiakkaita, jotka halusivat harrastaa ratsastusta, viihtyivät hevosen kanssa, mutta he kokivat pelkoa ja jännitystä aiemmin hevosten kanssa sattuneiden epämiellyttävien sattumien vuoksi. Isona, yhdistävänä tekijänä oli asiakkaan kokemus siitä, ettei häntä ja hänen tarpeitaan oltu kuunneltu. Asiakkaat olivat erikäisiä, mutta suurimpana ryhmänä erottuivat lapset ja nuoret. Tästä nousi tarve kehittää itsetuntoa vahvistava harjoitepankki talliyhteyden käyttöön. Harjoitepankki pilotoitiin asiakkaaksi valikoituneen alakouluikäisen lapsen kanssa yksilöohjauksena toiminnallisessa osiossa.

Suunnitelmavaihe sisältää kirjallisen opinnäytetyön suunnitelman, josta ilmenee mm. opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, käytettävät menetelmät, mitä tehdään, materiaalit, aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentoitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely sillä tarkkuudella kuin siinä vaiheessa pystyttiin tietämään. (Salonen 2012, 17.) Etukäteen oli vaikea sanoa tarkkaan, mikä onnistuu ja toimii. Suunnitelmavaiheessa hankittiin mahdollisimman paljon tietoa ja teoriapohjaa käytännön toteutuksen tueksi. Tässä vaiheessa konsultoitiin myös tallin kanssa yhteistyötä tekevää sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajaa, jonka kanssa yhdessä pohdittiin toiminnallisen osuuden toteutusta.

Kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty, siirryttiin esivaiheeseen (Salonen 2012, 17). Esivaiheessa organisoitiin talliympäristössä tulevaa työskentelyä. Tämä käytännössä tarkoitti sitä, että työskentelin asiakashevosten kanssa perehtyen samalla suunniteltuihin harjoituksiin toteuttamalla niitä itse ja reflektoiden harjoituksia yhdessä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan kanssa. Kartoitin myös toiminnassa tarvittavien materiaalien saatavuuden. Jaoin tulevan asiakkaan vanhemmille opinnäytetyön suunnitelman, saatekirjeen sekä tutkimusluvut allekirjoitettavaksi. Tämän lisäksi sekä vanhemmat että asiakas saivat lyhyen alkukyselyn, jossa kartoitettiin asiakkaan lähtökohtia työskentelyyn. Kyselyissä kartoitettiin asiakkaan arkea, elämäntilannetta ja sosiaalisia suhteita, sekä niissä mahdollisesti ilmeneviä haasteita. Tämän lisäksi selvitettiin niin asiakkaan kuin hänen vanhempiansa odotuksia ja toiveita hevosavusteisen toiminnan tavoitteista itsetunnon vahvistamisen näkökulmasta.

Oli tärkeää selvittää myös asiakkaan hevosharrastuneisuutta sekä hänen kokeneisuuttaan hevosista, jotta pystyttiin räätälöimään hänen oman tasonsa mukaiset harjoitteet talliympäristöön sekä hevosen kanssa tapahtuvaan toimintaan. Näiden tietojen pohjalta työstettiin harjoitteet konsultoiden jälleen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajaa sekä suunniteltiin toimintatuokiot. Kyselyihin oli aikaa vastata noin viikko, jonka jälkeen toiminta aloitettiin. Aikataulut sovittiin, sekä asiakasta ja hänen vanhempiaan ohjeistettiin käytännön asioiden, kuten pukeutumisen suhteen.

Työstövaihe tarkoittaa käytännön toteutusta ja se on toiseksi tärkein vaihe suunnitelman tekemisen jälkeen. (Salonen 2012, 18.) Toimintatuokiot järjestettiin kerran viikossa tallilla, tuokioita oli yhteensä neljä ja yksi tuokio kesti noin tunnin. Toiminta tapahtui talliympäristössä, tallissa ja ratsastuskentällä ohjatusti. Toiminnan tavoitteena ei varsinaisesti ollut oppia ratsastamaan, vaan toimimaan hevosen kanssa yhteistyössä samalla vahvistaen asiakkaan omia voimavaroja ja itsetuntoa.

Harjoituksia tehtiin niin hevosen selästä käsin kuin ns. maasta käsin. Harjoituksina käytettiin jo aiemmin hevostoiminnassa hyväksi havaittuja harjoitteita, kuten "matka maailman ympäri". Tämän lisäksi kokeiltiin uusia harjoituksia, kuten sadun lukemista hevosen selässä makuullaan olevalle asiakkaalle. Harjoitukset sisälsivät myös tallilla suoritettavia työtehtäviä. Asiakas muun muassa annosteli hevosten ruuat kuppeihin ja osallistui karsinoiden siivoamiseen. Jokaisen tuokion aluksi ja lopuksi käytettiin fiilismittaria.

Tuokioiden aikana havainnoin asiakasta ja hevosta, sekä myös omaa ohjaajuuttani ja tuntemuksiani ohjaajana. Myös läsnäolleella vanhemmalla oli halutessaan mahdollisuus antaa palautetta tuokioiden jälkeen. Jokainen toimintatuokio dokumentoitiin yksityiskohtaisesti opinnäytetyön päiväkirjaan, kuten myös fiilismittarin tulokset, asiakkaan antama palaute, vanhemman palautteet sekä omat havainnot ohjaajana. Opinnäytetyön päiväkirja toimi toiminnan, harjoitusten toimivuuden sekä ohjauksen reflektion välineenä läpi opinnäytetyön prosessin. Toiminnan päättyessä käytiin loppukeskustelu. Noin kahden viikon kuluttua toiminnan päättymisen jälkeen sekä asiakkaalle että

hänen vanhemmalleen jaettiin palautekysely, johon oli aikaa vastata noin kaksi viikkoa.

Tarkistusvaiheessa toimintaa sekä siitä kerättyä tietoa refleктоitiin yhdessä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajan kanssa. Konstruktivistinen malli opinnäytetyötä ohjaavana mallina olisi tarvittaessa mahdollistanut palaamisen takaisin työstövaiheeseen. Tämä olisi tullut kyseeseen esimerkiksi siinä tilanteessa, että toiminnan fokus olisi toteutusvaiheessa hämärtynyt tai että tarvittava määrä tietoa olisi jostakin syystä jäänyt saamatta opinnäytetyön loppuunsaattamiseksi. Reflektionissa havaittiin opinnäytetyön prosessin olevan siinä vaiheessa, että viimeistelyvaiheeseen siirtyminen oli mahdollista.

Viimeistelyvaiheessa teoria ja käytäntö nivoutuvat yhteen kehittämistyön tuotoksena olevan harjoitepankin sekä opinnäytetyön raportin myötä. Yhdessä ne muodostavat tämän toiminnallisen opinnäytetyön. (Salonen 2012, 18.)

### **8.3 Tiedonhankinnan menetelmät**

Teoriapohja ja aineisto hankittiin Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta sekä Joensuun kaupungin kirjastoista. Aineiston ikä rajattiin vuodesta 1990 alkaen uudempiin kuitenkin pyrkien mahdollisimman tuoreeseen materiaaliin. Iän lisäksi aineisto rajattiin suomenkieliseen kirjallisuuteen sekä luotettaviin nettilähteisiin. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin, jotka liittyvät tämän opinnäytetyön aiheeseen.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tiedonhankintamenetelminä toimivat alkukysely ennen toiminnan aloittamista sekä palautekysely toiminnan päätyttyä. Kyselyihin vastasivat sekä asiakas että hänen huoltajansa. Kysely on aineistonhankintamenetelmä, joka voidaan toteuttaa monella tavalla: kyselyn toteuttamistapojen, kysymysten sisältöjen ja vastaajajoukon rajauksen valintaan vaikuttaa se, mitä halutaan saada selville. Kyselyn laatimiseen ja toteuttamiseen liittyy runsaasti tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kyselyssä saataviin vastauksiin, vastausten informatiivisuuteen, kyselyn vastausprosenttiin ja kyselyn

luotettavuuteen. Kyselyn toteuttaminen edellyttää sen ongelmakohtiin paneutumista etukäteen. (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Toimintatuokioissa tiedonhankintamenetelmänä käytettiin havainnointia. Havainnointi eli observointi on tiedonkeruun menetelmä, jota käytetään erilaisissa tutkimusasetelmissä. Sen avulla saadaan tietoja ympäristöstä, henkilön tilasta, verbaalisesta ja nonverbaalisesta viestinnästä, erilaisista toiminnoista, tottumuksista ja taidoista. Havainnoija voi olla joko tilanteeseen osallistuva tai täysin ulkopuolisena pysyttelevä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2022.) Toimintatuokioissa havainnoitiin niin asiakasta, hevosta kuin ympäristöä.

Tiedonhankintamenetelmänä toimi fiilismittarin käyttö, jonka avulla saatiin reaaliaikaista tietoa asiakastyön vaikuttavuudesta. Fiilismittarilla mitattiin asiakkaan tunteita ennen ja jälkeen toimintatuokioiden. Fiilismittari toimi myös toiminnan arvioinnin menetelmänä. Toimintatuokioissa saatu tieto dokumentoitiin opinnäytetyön päiväkirjaan, joka kulki mukana läpi opinnäytetyön prosessin. Päiväkirja toimi niin toiminnan, harjoitusten kuin ohjaajuuden reflektoinnin välineenä.

#### **8.4 Osallistamisen menetelmät**

Opinnäytetyön osallistamisen menetelminä olivat toimintatuokiot hevosen kanssa ja talliympäristössä puuhastelu. Tämän lisäksi asiakkaalla oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan kulkuun. Toimintahetkissä perehdyttiin tallin arkeen, hevoseen eläimenä, sen hoitoon, ruokintaan ja ratsastukseen. Toiminnan tavoitteena oli toimintatuokioissa vahvistaa asiakkaan itsetuntoa.

Harjoitusten ohjauksessa käytettiin voimavarakeskeisen ohjaustyön otetta. Voimavarakeskeisessä ohjaustyössä ei keskitytä siihen, mikä avuntarvitsijassa on vikana, vaan hänen elämänkenttensä dynamiikkaan, ajattelukaavoihin, tunteiden käsittelyn kaavoihin, voimavaroihin ja mahdollisuuksiin (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 83). Tavoitteena oli vastavuoroinen asiakassuhde, jota pohdittaessa on muistettava, että ei riitä, että asiakas saa purkaa tunteitaan ja



ajatuksiaan ohjaajalle. Suhteen tavoitteena on muodostua sellaiseksi, että tietoa pystytään rakentamaan yhdessä. Tämän saavuttamiseksi ohjaajan tulee pohtia rooliaan vaikuttajana ja valtasuhdettaan. Onnistuneessa vuorovaikutussuhteessa ei ole kyse vain ohjaajan taidoista toimia oikein, koska asiakas on myös vastuussa omalta osaltaan. Dialogilla tarkoitetaan pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentamiseen ja taitoa edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. Dialogisuuden kannalta tärkeää on vastavuoroisuus. Jokaisen osapuolen tulisi päästä luomaan tilannetta ja vaikuttamaan sen etenemiseen. Tämä vaatii luottamuksellista suhdetta. Hyvässä dialogisessa suhteessa osapuolet oppivat ja voivat muuttaa niin mielipiteitään kuin asenteitaan. (Mönkkönen 2007, 81, 86.) Ohjaushetkiin vaikutti vastavuoroisuuden ja luottamuksen syntyminen asiakkaan kanssa. Ohjauksetojen viitekehyksen ja sisällön määrittä etukäteen tehty suunnitelma, mutta se jätti tilaa dialogiselle vuorovaikutukselle ja antoi niin asiakkaalle kuin ohjaajalle mahdollisuuden luoda tilannetta sekä vaikuttaa sen etenemiseen.

## **8.5 Arviointimenetelmät**

Toiminnan arviointimenetelmänä toimivat tiedonkeruumenetelminä käytetyt kyselyt ja asiakkaan sekä hänen vanhempansa kanssa käydyt keskustelut. Lomakkeet sisälsivät sekä avoimia kysymyksiä että suljettuja monivalintakysymyksiä. Kyselyssä on tiedettävä täsmällisesti mitä tutkii, koska kysymykset toimivat toiminnan mittareina ja arviointimenetelmänä. Kysymysmuotoja on monenlaisia. Monivalintakysymyksissä kysymysmuoto ja vastausvaihtoehdot on ennalta vakioitu. Sekamuotoisissa kysymyksissä vain osa vastausvaihtoehdoista on vakioitu ja osa on avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset ovat laadullisia kysymyksiä ilman vastausvaihtoehtoja. Ymmärtämistä tavoittelevat kysymykset tulisi muotoilla niin, että ne kannustavat kuvaamaan, selittämään, selostamaan, perustelemaan ja antamaan esimerkkejä. Kysymysten on oltava aina tarkoituksenmukaisia ongelmanasettelun kannalta. Ne eivät saa olla johdattelevia eikä niiden tule sisältää vaikeita, monimerkityksellisiä ilmaisuja. (Vilkkä 2021, 68, 108, 109.)

Kysymykset olivat tarkoin ennalta mietittyjä, ja niiden tarkoitus oli palvella toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita sekä ohjata asiakaskeskeistä toimintaa.

Toiminnan arviointimenetelmänä toimi myös fiilismittari, jota käytettiin jokaisen toimintahetken alussa ja lopussa. Fiilismittari perustuu vuorovaikutukseen, dialogiin ja reaaliaikaisuuteen (Vibemetics 2022). Konkreettisesti mittaaminen tarkoittaa havaintoyksikön, tässä tapauksessa tunteiden eli ”fiilisten” mittaamista valituilla muuttujilla (Vilkkä, 2021, 68). Opinnäytetyössä fiilismittari oli konkreettinen itsetehty mittari, jonka viisarit asiakas pystyi kääntää osoittamaan kohti hänen sen hetkisiä tunteitaan. Muuttujia mittarissa oli yhdeksän. Asiakas sanoitti tunteitaan mittaria käytettäessä, ja niistä keskusteltiin lyhyesti. Samoin ohjaajana sain välitöntä palautetta toiminnan vaikuttavuudesta.

Arvioinnin menetelmänä toimivat myös dialoginen, vastavuoroinen keskustelu sekä jokaisessa ohjaushetkessä annettu ja saatu palaute. Toiminnan arvioinnin ja itsereflektion apuna toimi opinnäytetyön päiväkirja, johon oli dokumentoitu jokaisen toimintatuokion kulku, havainnot ja palautteet.

## **9 Toimintatuokiot ja harjoitepankki**

### **9.1 Asiakkaan lähtötilanne**

Toimintatuokiot toteutettiin yksilöasiakastyöskentelynä. Alkukyselystä saatiin tietoa asiakkaasta ja hänelle suunniteltiin neljä toimintatuokiota harjoitteineen. Alkukyselyistä kävi ilmi, että asiakkaalla oli voimakkaita herkkyyden piirteitä ja hänen elämässään ovat olleet läsnä vahvat ja kokonaisvaltaiset aistimuksen tunteet. Hän reagoi herkästi hajuihin ja makuihin sekä siihen, miltä jotkin asiat näyttävät ja tuntuvat. Tämän lisäksi asiakkaalla on ollut taipumus tehdä poikkeuksellisen hienovaraisia havaintoja, joista hän on kuormittunut helposti.

Asiakas jännitti uusia kokemuksia, tilanteita ja paikkoja. Visioidessaan tulevaa hän ruokki jännitystään. Jännitys puolestaan sai hänessä aikaan fyysisiä oireita,

jotka ilmenivät sydämen korkeana sykkeenä, käsien hikoamisena, aistien voimistumisena sekä kuristuksen tunteena kurkussa. Kuristuksen tunne puolestaan sai asiakkaan yökkäilemään ja haukkomaan henkeä. Pahimmillaan oireet johtivat paniikkikohtauksiin.

Korona-aika oli ollut asiakkaalleni erityisen vaikea ja uuvuttava. Usean kevättalvella 2020 sattuneen ikävän sattumuksen jälkipuinti niin koulussa kuin hevosharrastuksessa oli jäänyt tekemättä, kun asiakas perheineen eristäytyi muusta maailmasta kotiin. Elämä kotona oman perheen kanssa oli tuntunut helpolta, joten paluu kouluun syksyllä 2020 oli ollut asiakkaalleni vaikea asia. Luottamus kodin ulkopuolisiin ihmisiin oli mennyt, ja hän olisi mielellään halunnut jäädä kotiin. Tämän vuoksi asiakas vanhempineen ohjattiin perheneuvolaan keskustelemaan ja saamaan apua. Kuitenkin kokemus oli, etteivät keskustelut tuottaneet merkittävää apua. Rentoutumis-, ajattelu- ja selviytymisharjoitteet olivat asiakkaalleni jo tuttuja, samoin perheen sisäinen tunteiden sanoittaminen ja avoin keskustelu. Perhe koki tarvitsevansa konkreettisempaa ja kohdennetumpaa tukea, jännittävien tilanteiden kohtaamista ja niistä syntyviä onnistumisen tunteita, itsetunnon kasvattamista itselle mieluisten asioiden äärellä sekä kokemuksia kodin ulkopuolisesta luotettavasta aikuisesta ja hyväksytyksi tulemisen tunteesta omana itsenään.

Asiakkaan sydämen asiana olivat hevoset, mutta sisimmässään hän tunsi kokevansa suurta tuskaa epäonnistumisistaan niiden parissa. Päälimmäisenä harmina hänen mielessään oli se, ettei hänen tunteitaan ja henkilökohtaisia tarpeitaan ollut aiemmin otettu hevosharrastuksessa huomioon. Tämä oli johtanut kierteeseen, jossa asiakkaan kokemus oli ruokkinut pelokkuutta ja lopulta hevosharrastus jäi tauolle asiakkaan pudottua hevosen selästä.

Vanhemman kertoman mukaan epäonnistumiset asiakkaan intohimoksi kokemassaan hevosharrastuksessa alkoivat peilautua myös arkeen, ja asiakas masentui. Vanhempi havainnoi, että kun asiakas ei onnistunut hevoshommissa, ei muullakaan ollut merkitystä.

Asiakas halusi olla hevosten parissa ja tallilla, mutta hän koki tarvitsevansa turvallisen talliympäristön sekä kiireetöntä ohjausta hänen henkilökohtaiset tarpeensa huomioiden. Asiakas ohjautui opinnäytetyön toimeksiantajan tallille, jossa havaittiin hänen tarpeensa saada kokonaisvaltaista ja tavoitteellista yksilöasiakasohjausta hevosharrastuksen jatkumiseksi ja asiakkaan itsetunnon vahvistamiseksi. Asiakas toimi tässä opinnäytetyössä pilottihenkilönä harjoituksissa, joiden tavoitteena oli vahvistaa itsetuntoa.

## 9.2 Tutustuminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla käytiin läpi tallin yhteiset säännöt. Säännöt luovat toiminnalle turvalliset raamit. Fiilismittarin avulla asiakas kertoi toiminnan alussa olevansa jännittynyt ja innostunut. Otimme hevosen tallin käytävälle ja aloimme harjaamaan sitä. Asiakkaassa oli huomattavissa selvää jännitystä ja hänen oli vaikea tulla hevosen lähelle. Kavioita puhdistettaessa asiakas reagoi voimakkaasti kavioihin tarttuneeseen lantaan ja sen hajuun. Haju ja jännitys yhdessä saivat hänet voimaan fyysisesti pahoin, jolloin hän joutui poistumaan tallista hengittämään raitista ilmaa. Palattuamme takaisin talliin puhdistimme asiakkaan kanssa kaviot yhdessä loppuun ja varustimme hevosen ratsastusta varten. Talutin asiakasta noin kahden kilometrin maastolenkin ja juttelimme koko matkan ajan. Asiakas selvästi rentoutui, hymyili ja nautti ratsastamisesta. Tallille palattuamme otin asiakkaasta valokuvan hevosen selässä ja hän rohkaistui taluttamaan hevosen sisään talliin sekä harjasi sen. Tämän jälkeen ohjeistin asiakasta jakamaan hevosten iltaruuat ruoka-astioihin omana vastuullisena työtehtävänä.

Ratsastus- ja hevostoiminnan jälkeen käytimme jälleen fiilismittaria, ja asiakas kertoi olevansa iloinen ja onnellinen. Keskustellessamme hän kertoi opetelleensa ensimmäisellä käyntikerralla tottumaan hevoseen kasvattaakseen luottamusta itsensä ja hevosen välillä. Hevosta asiakas kuvaili rauhalliseksi, kiltiksi ja ystävälliseksi. Hän kertoi tunteneensa olonsa aluksi jännittyneeksi, mutta toiminnan jälkeen olo oli muuttunut rennoksi ja kivaksi. Asiakas nimesi onnistuneensa etenkin hevosen taluttamisessa, ja hän haluaisi opetella sitä vielä

lisää. Hän nimesi tavoitteekseen oppia hevosen hallintaa ja kasvattaa itseensä luottamista ratsastaessaan.

Ensimmäiselle kerralle oli suunniteltu erilaisia harjoituksia mutta havainnoituani asiakkaan jännityksen ja sen tuomat reaktiot päädyin viemään asiakkaan rauhalliselle maastokävelyllä. Havainnoin asiakkaasta myös, että hän ei missään vaiheessa halunnut riisua hanskoja kädestään. Havainnoin asiakkaan myös olevan mielissään saatuaan vastuuta hevosten ruokinnan valmistelusta.

### **9.3 Luottamuksen rakentaminen ja epämukavuusalueella käyminen**

Toisella tapaamiskerralla tallilla oli myös muita asiakkaita puuhastelemassa. Aloitimme tapaamisen asiakkaan kanssa fiilismittarilla. Hän kertoi tuntevansa jännitystä ja innostusta. Osa tallin hevosista oli juuri työskennellyt ratsastuskentällä ja ne olivat hikisiä. Tallissa haisi hevosen hiki, ja se sai asiakkaani voimaan pahoin aiheuttaen oksennusrefleksin. Tämän johdosta siirryimme asiakkaan ja hänelle valikoidun hevosen kanssa ulos puomille, jossa asiakas harjasi hevosen. Hän myös opetteli nostamaan hevosen kavioita ja puhdistamaan ne. Ensimmäisellä käyntikerralla kavioiden nostaminen ja puhdistaminen olivat asiakkaalle haasteellisia, mutta tällä kertaa kaikki sujui jo helpommin.

Otin asiakkaani toiveen taluttamisen harjoittelusta huomioon, ja olin valmistellut ratsastuskentälle radan, jota pitkin hänen oli tarkoitus taluttaa hevosta. Rata sisälsi pujottelutehtäviä, maassa olevien puomien välistä taluttamista sekä kohdan, missä piti pysäyttää hevonen. Asiakas lähti suorittamaan taluttamisharjoituksia hevosen kanssa. Ohjaajana kuljin aluksi hänen rinnallaan. Asiakkaassa oli havaittavissa jännitystä, hartiat olivat kyyryssä ja leuka alhaalla. Ohjaamisen haaste olikin saada asiakas rentoutumaan. Rentoutuminen onnistui dialogisen vuorovaikutuksen kautta sekä kannustamalla asiakasta. Asiakkaan rentoutuessa hän havaitsi hevosen tottelevan häntä ja että hän hallitsi itse hevosen taluttamisen. Tuossa vaiheessa pystyin siirtymään hänen rinnaltaan kentän reunalle seuraamaan sivusta, kun asiakas suoritti harjoituksia.

Talutusharjoituksia tehtiin noin 15 minuutin ajan, jonka jälkeen asiakas nousi hevosen selkään. Asiakasta talutettiin ratsastuskentällä muutama kierros, jonka jälkeen teimme ”matka maailman ympäri -harjoituksen”. Harjoituksessa asiakas istuu ensin normaalisti hevosen selässä nenä menosuuntaan. Tämän jälkeen hän nostaa jalan hevosen kaulan yli ja siirtyy istumaan poikittain hevosen selässä. Seuraavaksi hän kääntyy istumaan hevosen selkään takaperin, ns. selkä menosuuntaan. Tämän jälkeen käännytään poikittaisistuntaan hevosen toiselle puolelle ja lopulta käännytään istumaan taas nenä menosuuntaan nostaen jalka hevosen kaulan yli. Koska harjoitus sujui hyvin, asiakas oli rauhallinen ja selkeästi tunsivat olonsa turvalliseksi, teimme vielä yhden harjoituksen, jossa asiakasta kannustettiin ns. ylittämään itsensä ja siirtymään epämukavuusalueelle.

Sain avukseni tallilla olevan kokeneen hevostoiminnan ohjaajan, jonka kanssa varmistimme turvallisuuden. Asiakasta kannustettiin menemään polvilleen hevosen selkään. Tämä sujui hyvin. Molemmilta puolilta tukien toisen ohjaajan kanssa kehotimme ja kannustimme asiakasta nousemaan hevosen selkään seisomaan. Lopulta asiakas seisoivat hevosen selässä. Harjoituksen jälkeen hän koki selvästi voimakasta onnistumisen iloa, samoin työskentelyä seurannut asiakkaan vanhempi reagoi vahvasti kentän reunalta. Hetki nostatti pintaan vahvoja ilon ja onnistumisen tunteita.

Tämän jälkeen asiakas vei hevosen talliin ja harjasi sen. Opastin asiakasta tekemään hevoselle ns. palautusjuoman ämpäriin, joka sisälsi hevosen tarvitsemia kivennäisiä, rehuja ym. Rohkaisin asiakasta ottamaan hanskat pois kädestä ja kokeilemaan juomaan lisättävän veden lämpötilaa sekä lopulta sekoittamaan ainekset mössöksi työntämällä kätensä ämpäriin. Haistelimme myös rehuseosta mistä asiakas valmisti itse hevoselle tarjottavan juoman ja juotti hevosen. Tämän harjoituksen tarkoitus oli herätellä aistituntemuksia, asiakas tunnusteli, miltä rehun ja veden seos tuntui, sekä haistoi sitä. Tunnelma oli rento, ja asiakas ei alkanut voimaan fyysisesti pahoin. Lopulta asiakas annosteli vielä kaikkien hevosten iltaruuat valmiiksi kuppeihin.

Kävimme työskentelyn läpi fiilismittarin avulla. Asiakas kertoi sen myötä olevansa iloinen ja onnistunut. Keskustellessamme hän kertoi aluksi olleensa jännittynyt, mutta toiminnan myötä olo oli muuttunut kivaksi ja rennoksi. Hän koki onnistuneensa hevosen taluttamisessa. Hevosen selässä seisominen oli myös onnistumisen kokemus. Hevonen oli asiakkaan kuvaileman mukaan kiltti ja jonkin verran vauhdikas.

#### **9.4 Tunnelelu ja satuhetki**

Kolmannelle käynnille olin pyytänyt asiakasta ottamaan itselleen tärkeän lelun mukaan. Asiakas saapui tallille ja mukanaan pehmolelu "Pate", joka oli kulkenut asiakkaan mukana jo monen vuoden ajan. Asiakas esitti tallille tullessaan myös toiveen, että voisimme harjoitella suitsien laittamista hevoselle. Aloitimme työskentelyn fiilismittarin avulla. Sen myötä asiakas kertoi kokevansa jännitystä ja iloa. Tämän jälkeen hän esitteli "Paten" hevoselle, joka odotti työskentelyä karsinassa. "Pate" nostettiin hevosen selkään istumaan, ja asiakas talutti hevosen karsinasta ulos puomille.

Pyysin asiakasta kertomaan "Patelle", mitä hän tekee ja touhuaa harjatessaan hevosta ja puhdistessaan hevosen kavioita. Asiakkaan sanoittaessa tekemistään kavioiden nostaminen ja puhdistaminen sujui hyvin. Aloitimme hevosen varustamisen ratsastusta varten yhdessä. Asiakkaan esittämän toiveen mukaisesti opetin suitsien laittamista hevoselle. Kerroin hevosen suun anatomiasta ja siitä, että kuolaimet asettuvat suuhun niille sopivalle paikalle hampaattomaan kohtaan etu- ja takahampaiden väliin, jota kutsutaan myös hammaslomaksi. Avasin hevosen suun ja näytin käytännössä, missä kohtaa hammasloma on. Asiakas sai oksennusreaktion laittaessaan kuolaimia hevosen suuhun johtuen hevosen suussa olevasta kuolasta eli syljestä. Tästä huolimatta, asiakkaalla oli vahva motivaatio saada hevonen suitsittua itse, ja se onnistui toisella yrittämällä rohkaisun myötä. Laitoimme hevosen selkään asiakkaan toivomuksesta ratsastusvyön, ei satulaa.

Sekä asiakas että "Pate" nousivat ratsaille ja talutin heitä ratsastuskentällä. Asiakas sanoitti ratsastusta ja tuntemuksiaan "Patelle". Ajatuksenani oli, että asiakas olisi voinut ratsastaa ilman talutusta kentällä, mutta tällä kertaa hevonen oli melko virkeällä tuulella, joten katsoin taluttamisen olevan tarpeen. Asiakkaan tultua alas selästä hän teki vielä talutusharjoituksia kentällä olevalla talutusradalla niin, että "Pate" istui hevosen selässä. Nyt asiakas itse ikään kuin ohjasi "Paten" ratsastusta ja hallitsi hevosta niin sanotusti maasta käsin.

Kentällä suoritettujen harjoitusten jälkeen asiakas riisui varusteet hevoselta itse. Hän vei hevosen karsinaan ja opetteli laittamaan hevoselle loimen päälle. Hän myös antoi hevoselle juoman työskentelyn päätteeksi. Hevosen ollessa loimi päällä karsinassa autoin asiakkaan "Paten" kanssa hevosen selkään. Loimi hevosen selässä oli fleceekangasta eli pehmeä ja lämmin. Asiakas asettui selkään makuulle, jonka jälkeen peittelin hänet ja "Paten" lämpimällä viltillä. Asiakkaalla oli kypärä päässä turvallisuuden varmistamiseksi. Tilanne oli rauhallinen. Luin asiakkaalle sadun kiiltomadon synnystä. Sadussa pieni mato pelkäsi pimeässä, mutta kun hänen lyhtynsä syttyi keijukaisen taikomana ja hänestä tuli kiiltomato, pimeässä pelottaneet asiat eivät enää valossa olleetkaan pelottavia. Hevonen seisoj paikallaan rauhallisena koko tuokion ajan.

Toiminnan päättyessä kävimme fiilismittarin avulla läpi sen herättämiä tunteita. Asiakas oli sen mukaan iloinen ja onnellinen. Keskustellessamme asiakas kertoi aluksi jännittäneensä, mutta lopulta hänen olonsa oli rento ja kiva. Hän kertoi oppineensa käytännön asioita hevosen kanssa, kuten suitsien laittamisen, loimittamisen sekä oman kehonsa hallintaa. Hevonen oli hänen mielestään ystävällinen, vähän villin oloinen jossain vaiheessa mutta lopulta rauhallinen. Satua kuunnellessaan asiakas kertoi lähes nukahtaneensa hevosen selkään. Onnistumisen kokemuksina hän nimesi loimittamisen, suitsimisen sekä kavioiden nostamisen. "Patella" oli kivaa, välillä sillä oli ollut tosin vähän kylmä, mutta peiton alla hevosen selässä oli ollut mukavan lämmän.



## 9.5 Koonti ja minäkuva

Aloitimme neljännen asiakastapaamisemme fiilismittarilla. Sen mukaan asiakas oli iloinen ja jännittynyt. Tällä kertaa kokosimme aiempaa oppimaamme yhteen ja asiakas sai tehdä harjoitteita muiden hevosten kanssa kuin minkä kanssa oli aiemmin työskennellyt. Aloitimme kuitenkin työskentelyn tallitöistä, mitä asiakas oli toivonut saavansa kokeilla. Käytännössä asiakas sai siivota karsinan, jossa oli mm. hevosen lantaa. Haju ei hänestä tuntunut hyvältä, mutta hän silti työskenteli motivoituneena karsinassa. Tämän jälkeen haimme yhdessä hevoset sisälle, ja asiakas pääsi taluttamaan itsenäisesti itselleen vieraampaa hevosta. Työskentelyyn valitsimme aiempaa isomman, mutta kiltin islanninhevosen.

Asiakas otti hevosen karsinasta käytävälle itse, ja harjasi sen sekä puhdisti kaviot. Tällä kertaa asiakkaassa oli havaittavissa uudenlaista rentoutta sekä varmuutta. Hän jutteli ja oli iloinen. Satuloimme hevosen ja menimme työskentelemään ratsastuskentälle. Pidin hevosen liinassa, jotta pystyin varmistamaan työskentelyn turvallisuuden. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mikäli asiakas ei itse hallitse hevosta niin ohjaaja pystyy hallitsemaan hevosen ns. maasta käsin. Asiakas pääsi hevosen kanssa harjoittelemaan islanninhevosen omaa askellajia nimeltä töltti. Tähän mennessä olimme aiemmin aina työskennelleet käynnissä, eli hevosen kävellessä. Töltti askellajina on käyntiä vauhdikkaampi, mutta se on miellyttävämpi istua kuin esimerkiksi ravi ja vauhti ei ole niin kova kuin hevosen laukatessa. Tämän lisäksi asiakas harjoitteli hevosen pysäyttämistä äänellään ja omalla kehollaan ilman ohjia, eli käytännössä hän harjoitteli oman kehonsa hallintaa ja sen vaikutusta hevoseen.

Kyseinen hevonen on hyvin kiltti, mutta herkkä ratsastajan istunnalle ja avuille, joten se puolestaan mahdollistaa tämän kaltaisen työskentelyn. Hevonen käytännössä reagoi ratsastajan istuntaan ja sen antamiin viesteihin sekä myös kuuntelee ratsastajan antamia ääniavuja. Ratsastuksen jälkeen asiakas talutti hevosen talliin ja riisui siltä varusteet. Tämän lisäksi juotimme hevosen asiakkaan itseseikoittamalla palautusjuomalla, jota hän sekoitti käyttämällä käsiään. Asiakas sai myös laittaa loimen hevoselle sekä hän annosteli jo totutusti iltaruuat hevosten kuppeihin. Hänellä heräsi toive harjata tallimme nuorin hevonen, joka

on kiltti mutta herkkä. Asiakas harjasi hevosen, ja päätimme ottaa sen vielä ratsastuskentälle asiakkaan halutessa taluttaa sitä. Taluttaminen meni hienosti.

Työskentelyn jälkeen käytimme fiilismittaria. Asiakas kertoi sen myötä olevansa iloinen ja rento. Keskustellessamme asiakas kertoi kokeneensa onnistuneensa hevosen pysäyttämässä sekä nuoren hevosen taluttamisessa. Hän sanoi kokeneensa nuoren hevosen kanssa yhteyttä, hänen mielestään kyseinen hevonen oli kuin hän itse: kiltti, mutta herkkä sekä vähän arka. Hevosen suhteen tämä pitää paikkaansa oman kokemukseni perusteella, ja itsestäni oli upea nähdä miten sekä asiakas, että hevonen, toimivat hyvin yhdessä molemmat herkästi tunnustellessa toisiaan.

Tämän jälkeen annoin asiakkaalle valokuvan, jonka olin hänestä ottanut ensimmäisellä asiakaskohtaamisella. Kuvassa asiakas istuu hevosen selässä hymyillen. Kehotin häntä näin yhteisen työskentelymme päätteeksi tekemään kotona vielä pienen valokuvatyöskentelyn vanhempansa kanssa. Valokuvatyöskentelyn tarkoituksena oli tehdä kollaasi, johon asiakas yhdessä vanhempansa kanssa etsii ensimmäiseksi kuvaksi valokuvan asiakkaasta esim. vauvana. Seuraavaksi kuvaksi tulee antamani kuva ja tulevaisuuteen asiakas saa itse maalata tai leikata lehdestä haaveita itsestään aikuisena. Tarkoituksena oli tehdä minäkuva, mistä asiakas tulee, missä hän on tässä hetkessä ja minkälaisia haaveita hänellä on tulevaisuuden suhteen. Tämän lisäksi annoin asiakkaalle hevosenkengän muistoksi ja ikään kuin tuomaan onnea ja iloa myös jatkossa.

## **9.6 Toiminnan arviointi**

Arviointimenetelmänä fiilismittari ja sen tulokset kuvastivat hevostoiminnan vaikuttavuutta asiakkaan kokemana. Asiakkaan toimintatuokioiden alussa tuntema jännitys poistui toiminnan kuluessa, ja hän pääsi harjoittelemaan osaltaan myös itse nimeämiään taitoja sekä kokemaan turvallisesti ohjattuna myös epämukavuusalueelle menemistä. Toimintaan vaikutti huomattavasti asiakkaan oma motivoituminen työskentelyyn hevosen kanssa. Dialogisuus ja

luottamussuhteen rakentuminen ohjaajan kanssa loivat turvallisen ja kannustavan ilmapiirin harjoitteiden suorittamiseen. Asiakasta kuunneltiin ja hänen toiveensa otettiin huomioon. Harjoitteet perustuivat vapaaehtoisuuteen.

Loppupalautteessa asiakas kertoi viehättyneensä hänelle osoitetusta hevosesta, joka muistutti häntä itseään ja oli myös kaunis. Hän oli suunnattoman onnellinen uudenlaisista tallitöistä, joissa hän sai mm. hoitaa hevosia, pukea loimia sekä annostella rehuannoksia. Hoitotilanteissa hän uskaltautui kertomansa mukaan ensimmäistä kertaa toimimaan rennosti hevosen kyljessä, ja olla omien sanojensa mukaan "todella lähellä" eläintä. Hän myös suoriutui hevosen taluttamisharjoituksista itsenäisesti, sekä lopulta kavioiden puhdistamisesta ilman siitä aiemmin aiheutunutta kuvotuksen tunnetta. Palautteen mukaan asiakas oli kokenut kokonaisvaltaista hyvää oloa maatessaan lämpimän viltin alla hevosen selässä kuunnellen satua. Asiakas koki saaneensa tarpeellista ja johdonmukaista ohjausta hevosen hallintaan liittyvissä asioissa ratsastuskentällä työskennellessämme. Yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista asiakkaalle oli oman pehmolelun mukaan ottaminen tallille. Hän koki tuolloin saaneensa paikkansa hevosammattilaisena opastaessaan "Pate-pehmolelua", joka oli ihan ensikertalainen hevosasioissa.

Asiakkaan vanhempi kertoi palautteessa kokeneensa suuria liikutuksen tunteita asiakkaan aidosta ilosta ja onnistumisen tunteista hänen sydäntään lähellä olevien asioiden äärellä. Asiakas oli vanhempansa kertoman mukaan tullut tallille rohkeasti kohtaamaan pelkojaan ja myös ylitti toiminnan myötä monta epätoivoiselta tuntuvaa estettä.

Ohjaajana koin jatkuvan havainnoinnin ja tilanteen tasalla pysymisen äärimmäisen tärkeänä. Asiakkaan omassa prosessissa dialoginen keskustelu ja luottamuksen syntyminen olivat ensiarvoisessa asemassa ja ohjasivat osaltaan toimintatuokioiden kulkua. Kiireettömän kohtaamisen sekä rauhallisen ja turvallisen ympäristön merkitys korostui. Asiakkaan näkyväksi tekeminen, tunteiden sanottaminen, ratkaisujen etsiminen ja löytäminen, rohkaisu sekä asiakkaan oman toimijuuden vahvistaminen loivat raamit itsetuntoa vahvistavalle työskentelylle. Oman haasteensa toi tietoisuus siitä, että ohjaajana minulla tuli

olla valmiuksia muuttaa tuokioiden kulkua kesken ohjauksen niin asiakasta kuin hevosta havainnoiden. Toisaalta koin tämän muutosvalmiuden rikkautena, ja sen myötä saavutimme onnistumisen kokemuksia toiminnassa. Jatkuva toiminnan reflektointi ja peilaaminen tavoitteeseen oli ensiarvoisen tärkeää niin asiakkaan omien voimavarojen ja toimintakyvyn raameissa kuin omassa ohjaajuudessa.

## 9.7 Harjoitepankki

Opinnäytetyön tehtävänä oli itsetuntoa vahvistavia harjoitteita sisältävä harjoitepankki toimeksiantajan käyttöön. Harjoitepankkiin valikoitiin harjoitteita, joissa otettiin huomioon asiakkaan ikä, kehitystaso ja lähtötilanne. Harjoitteet rakennettiin itsetunnon peruskahdeksikon ympärille ja harjoitteet pilotoitiin toimintatuokioissa yhtä lukuun ottamatta. Harjoitepankkiin valikoitui kahdeksan harjoitetta.

Asiakas tehtiin näkyväksi vahvistaen samalla hänen näkemystään omasta merkityksestään. Hänet kohdattiin iloisesti ja oltiin aidosti kiinnostuneita siitä, mitä hänelle kuuluu. Asiakkaalle annettiin vastuuta muun muassa hevosten väkirehujen annostelusta ruokakuppeihin.

Kehoitsetunto tarkoittaa käsitystä omasta kehosta. Se on itsetunnon peruskahdeksikon osa, jossa korostuu kosketuksen merkitys. (Cacciatore ym. 2008, 174.) Toimintatuokioissa asiakkaalle mahdollistettiin lämmin ja rauhallinen kosketus hevosen kanssa satuhetken avulla, jossa asiakas oli rennosti makuullaan hevosen selässä lämpimän viltin alla.

Lapsen omaan reviiriin kuuluvat muun muassa hänen lelunsa, joista hän valitsee usein yhden rakkaimman. (Cacciatore ym. 2008, 195.) Asiakas toi toimintatuokioon mukanaan tunnelelun, jolle hän sanoitti tekemisiään. Tunnelelutyöskentelyllä pyrittiin vahvistamaan asiakkaan oman reviirin rajoja ohjaajan osoittaessa huomiota myös ”Pate-pehmolelulle”. Kaikki huomio, mitä ”Pate” sai, oli huomiota asiakkaalle. ”Pate” vahvisti myös asiakkaan turvallisuuden tunnetta.

Käsitys ympäristön turvallisuudesta ja jatkuvasta valppaustilasta pääseminen antaa lapselle mahdollisuuden rentoutua ja olla lapsi. (Cacciatore ym. 2008, 213.) Toimintatuokioissa rakennettiin pujottelurata ratsastuskentälle. Radalla piti suorittaa erilaisia tehtäviä joko ratsain tai taluttamalla hevosta. Asiakas valitsi hevosen taluttamisen radalla. Ohjaaja kulki hänen rinnallaan rohkaisten ja turvallisuuden tunnetta vahvistaen siihen saakka, kunnes asiakas rentoutui ja suoriutui radasta itsenäisesti. Asiakkaan tuntiessa olonsa rennoksi ja ympäristön turvalliseksi häntä kannustettiin tekemään vielä harjoitus nimeltä ”matka maailman ympäri” sekä lopulta nousemaan seisomaan hevosen selässä. Ohjaaja kannusti ja rohkaisi asiakasta sekä tarvittaessa palautti hänen turvallisuuden tunteensa.

Harjoitepankkiin valikoitui harjoite, jossa tarkkaillaan hevoslaumaa. Tätä harjoitetta emme päässeet kokeilemaan asiakkaan kanssa, mutta sen kautta on mahdollista pohtia mielikuvaa omasta sukupuoliroolista. Hevoslaumassa voidaan havainnoida esimerkiksi vanhimman tammän roolia laumanjohtajana sekä esimerkiksi sitä, kuinka ori- ja tammavarsat oppivat laumassa löytäen samalla oman paikkansa.

Tallitöissä ja hevosen kanssa toimiessa koetaan usein onnistumisen hetkiä. Tämän lisäksi koetaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. Hevosen kanssa toimiminen ja ratsastus harrastuksena kasvattaa pettymyksistä selviytymisen taitoa. Hevonen eläimenä antaa välittömän ja vilpittömän palauttaa ihmisen toiminnasta. Mikäli ihminen hermostuu, hevonen hermostuu myös ja todennäköisesti kieltäytyy yhteistyöstä. Toimintatuokioissa oli asioita, mitkä eivät heti ensiyrittämällä onnistuneet. Asiakkaan kanssa mietittiin tuolloin yhdessä, mitä seuraavalla kerralla voisi tehdä toisin, jotta päästäisiin haluttuun lopputulokseen. Pettymysten tunteiden turvallinen purkaminen pienentää riskiä väkivaltaiseen käyttäytymiseen (Cacciatore ym. 2008, 242).

Toimintatuokioissa pyrittiin rakentamaan myös asiakkaan mielikuvaa hänen omasta elämänkaarestaan ohjeistamalla kuvakollaasin tekemisessä. Samalla häntä heräteltiin pohtimaan omaa minätarinaansa. Tässä apuna oli valokuva,

jonka ohjaaja oli ottanut asiakkaasta hevosen kanssa. Valokuvan ympärille rakentuvan kollaasin avulla asiakkaan oli mahdollista tehdä minätarinansa näkyväksi ja haaveilla tulevasta.

## 10 Pohdinta

### 10.1 Johtopäätökset

Lähtiessäni työskentelemään asiakkaani kanssa, ymmärsin, että työskentelyn tulee lähteä asiakkaan hyvinvoinnin lähtökohdista. Pohdin, kuinka voisin edistää asiakkaani hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, ja minkälaisia eväitä voisin mahdollistaa hänelle niiden ylläpitämiseksi.

Lähdin kartoittamaan asiakkaani tarpeita, ja kuinka hevosavusteinen työskentely voisi niihin vastata. Työskentelyssäni korostui toiminnan ja tekemisen merkitys hyvinvoinnin synnylle ja ylläpidolle. Ymmärsin ehkäisevän toiminnan merkityksen asiakkaani kokemien vastoinkäymisien myötä, koin, että asiakas oli vahvasti syrjäytymässä omasta harrastustoiminnastaan hevosten parissa. Tämän lisäksi hänellä oli haasteita myös koronapandemian myötä sosiaalisessa verkostossaan kuten koulussa. Oli tärkeää aloittaa työskentely sen eteen, että vaikeudet eivät muodostuisi pysyviksi. Itsetunto ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Usein yhteisenä nimittäjänä lasten ja nuorten ongelmassa ovat erilaiset itsetunto-ongelmat, jotka johtavat koulumenestyksessä tai sosiaalisissa suhteissa alaspäin johtavaan kierteeseen (Palola 2011, 377).

Työskentelyn kannalta olennaiseksi nousivat asiakkaan tarpeet luottamuksen löytämiseksi kodin ulkopuolisen aikuisen kanssa, turvallisuuden tunteen vahvistaminen, asiakkaan herkkyyden ymmärtäminen, lapsen kuulluksi tuleminen, rentoutumisen mahdollistaminen, rohkaisu, asiakkaan omien voimavarojen löytäminen ja niiden käyttämisen tukeminen sekä tunteiden sanoittaminen. Tämän lisäksi koin tarpeelliseksi lapsen näkyväksi tekemisen

minäkuvan ja osallisuuden vahvistamisen avulla sekä osallisuuden ja osallistumisen mahdollistamisen hänelle mielekkäässä harrastusympäristössä.

Toiminnassa käytettiin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan viitekehystä. Hyvin hoidettu ja viihtyisä talliympäristö sekä tallin yhteisöllisyys loivat mielekkäät puitteet toiminnalle. Yhteiset säännöt ja toimintatavat toivat turvaa. Asiakas oli motivoitunut, hänet otettiin yhteisössä vastaan ystävällisesti, häntä autettiin tarvittaessa, ohjattiin lempeästi ja hän sai myös vastuuta oman osaamisensa mukaan. Tämän lisäksi asiakas oppi toimimaan hyvässä vuorovaikutuksessa hänelle osoitetun hevosen kanssa ja hän pystyi perustamaan onnistumisen omaan kokemukseensa ja oppia sekä oivaltaa asioita sen kautta. (Luke 2013, 4; Hevostoiminta 2022.)

Lapsen lapsuus ja nuoruus on totta juuri silloin, kun hän elää. Hän tarvitsee vanhemmuutta ja aikuisuutta oman itsetuntonsa kasvattamiseen. Aikuisen tukemana hän uskaltaa asettaa tavoitteita ja yrittää saavuttaa niitä. Lasta tulee ymmärtää yksilönä, jokaisella lapsella on erilaisia vaiheita, tarpeita ja temperamenttieroja. (Keltikangas-Järvinen 1994, 264-266.) Asiakkaalla oli lähtökohtaisesti tarve kokemukseen ulkopuolisesta, luotettavasta aikuisesta sekä hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään. Ulkopuolisen puutteellinen ymmärrys ja hänen hätänsä huomiotta jättäminen olivat usein olleet vaikeiden kausien taustalla, jolloin hänen elämässään olivat vuorotelleet itku, pelot ja ahdistus sekä niistä kumpuavat epävarmuuden, pettymyksen ja häpeän tunteet. Voimavarakeskeisen työn otteen myötä pyrittiin nostamaan esiin hänen hyvyttään ja osaamista. Oli tärkeää olla läsnä ja kuulolla sekä elää hetkessä. Iloinen kohtaaminen, asiakkaan tunteiden havainnoiminen ja kuunteleminen sekä niiden hyväksyminen yhdistettynä lempeään ohjaukseen mahdollistivat toimintatuokioiden mielekkään kokonaisuuden rakentumisen.

Vuorovaikutuksessa tavoitteena on dialogisuus eli vastavuoroisuus, jossa oli tilaa myös molemminpuoliselle oppimiselle. Asiakastyön dialogisuuden ja luottamuksen syntymisen myötä asiakasta pystyttiin haastamaan tuokioiden aikana myös epä mukavuusalueilleen. Tämän myötä hänelle mahdollistui

onnistumisen kokemuksia omana itsenään, ja hän sai tuntea olevansa hyvä juuri sellaisenaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 264, 265.)

Tässä opinnäytetyössä tavoitteellinen hevosavusteinen toiminta hyvinvoinnin lisääjänä, itsetunnon vahvistajana sekä sosiaalisen kuntoutumisen edistäjänä osoittautui vaikuttavaksi. Toiminnasta saadusta palautteesta kävi ilmi, että harjoitteiden ja niiden ansiosta tulleiden oivallusten ja onnistumisien tunteiden avulla asiakkaassa on ollut havaittavissa muutosta. Kohdatessaan jännityksen tunteita arjessa hän usein peilaa niitä tallilla tuntemaansa jännitykseen ja kuinka hän siitä selvisi. Toiminnan myötä saatujen hyvien kokemusten avulla asiakas on vähitellen pystynyt luomaan tervettä luottamusta itseensä ja muihin. Tämän lisäksi asiakas kokee onnistuneensa itselleen tärkeissä asioissa, ja hän on alkanut ymmärtämään, että herkkyyden kirjo ja luonteenpiirteet eivät ole este onnistumisille.

Kun tavoitteellista asiakastyötä tehdään hevosavusteisesti sosiaalipedagogista viitekehystä käyttäen, se vaatii asiakkaan prosessin tuntemista ja ymmärtämistä. Asiakaslähtöinen työskentely edellyttää suunnitelmallisuutta, ja teorian sekä käytännön sovittamista yhteen tavoitteiden saavuttamiseksi. Voimavarakeskeinen ohjaustyön ote soveltuu työskentelyyn, dialogisuus ja reflektiivisyys puolestaan ohjaavat työskentelyä. On hyvä tarkastella säännöllisesti, onko toiminta tarkoituksenmukaista ja menossa haluttuun suuntaan. Tämän lisäksi hevosavusteinen työskentely vaatii ohjaajalta vahvaa osaamista hevosalalta. Myös työskentelyssä käytettävän hevosen tulee olla työskentelyyn ominaisuuksiltaan soveltuva.

## **10.2 Ammatillinen kasvu**

Toiminnallinen opinnäytetyö koostui kolmesta eri vaiheesta, suunnitelman tekemisestä, toiminnallisesta osiosta sekä raportoinnista. Käytin paljon aikaa suunnitelman tekemiseen ja teoriapohjan hakemiseen. Havaitsin, että huolellisesti tehty suunnitelma antoi hyvän pohjan opinnäytetyön loppuun saattamiseksi.



Toiminnallinen osio toteutettiin yhden asiakkaan kanssa. Olisi hyvin ollut mahdollista, että työskentely ei olisi tuottanut minulle tarvittavaa materiaalia ja tietoa opinnäytetyön loppuun saattamiseksi. Näin ei kuitenkaan ollut ja materiaalia kertyi kiitettävästi. Yksilöasiakastyöskentely antoi minulle mahdollisuuden keskittyä täysin asiakkaan tarpeisiin ja hänen hyvinvointinsa tukemiseen itsetunnon vahvistamiseksi. Huolellinen perehtyminen asiakkaan tilanteeseen ja tarpeisiin sekä hänen tarpeistaan lähtenyt tavoitteiden asettaminen ja toiminnan suunnittelu mahdollistivat onnistuneen toiminnallisen osuuden kokonaisuuden.

Harjoituksia suunnitellessani ei ollut itsestänselvyys, että ne pystytään toteuttamaan asiakkaan kanssa. Tiesin asiakkaani kokevan jännitystä ja jopa pelkoa aiemmin saatujen huonojen hevoskokemusten takia. Osa harjoituksista oli melko vaativia, esimerkkinä hevosen selässä seisomaan nouseminen. Oikea hetki kokeilla harjoitusta koitti siinä vaiheessa, kun vuorovaikutuksen dialogisuus oli saavutettu, asiakas koki olonsa turvalliseksi ja luottamussuhde oli syntynyt. Asiakas suoritti harjoituksen empimättä.

Olin harjoituksia suunnitellessani tietoinen asiakkaani herkkyyden kirjosta. Toimintatuokioissa havaitsin, että asiakkaani ei muun muassa halunnut riisua hanskoja kädestään. Peilasin toimintaa itsetunnon peruskahdeksikkoon ja erityisesti kehoitsetunnon vahvistamiseen asettaessani yhdeksi tavoitteeksi hanskojen riisumisen sekä käsien likaamisen hevosen ruokakupissa. Tämä tavoite saavutettiin ikään kuin ohimennen asiakkaan itse valmistaessa hevoselle ns. palautusjuomaa ratsastustoiminnan jälkeen. Asiakkaan vanhempi antoi jälkeinpäin palautetta, että asiakas ei yleensä kykene likaamaan käsiään vastaavalla tavalla ja että asiakas kokee monen epämiellyttävän näköisen ja tuntuksen asian haasteellisena ja voi herkästi pahoin.

Teoria ja käytäntö nivoutuivat toiminnassa yhteen. Ohjaajuudessa koin haasteena oman kykyni ottaa asiakkaan yksilöllisyys ja herkkyyks huomioon. Tämän lisäksi työskentely vaati jatkuvaa reflektiota sekä kykyä muuttaa

suunnitelmia myös kesken toiminnan asiakkaan ja hevosen tarpeita havainnoiden.

Hevosen kanssa toimiminen vaatii erityisosaamista, ja olen iloinen, että pystyin käyttämään omaa harrastustani sekä siinä oppimaani tässä opinnäytetyössä. Hevosavusteisen toiminnan ohjaajaksi sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaajaksi järjestetään koulutusta mm. Ypäjän Hevosopistolla.

Tämän opinnäytetyön myötä sain paljon työkaluja työskentelyyn sosiaalialalla. Sosionomin työkentällä toimitaan usein asiakkaiden kanssa, joilla on puutteita itsetunnon eri osa-alueilla. Itsetunnon peruskahdeksikon pohjalta voidaan tarkastella asiakasta ja lähteä vahvistamaan juuri sitä osa-aluetta, jossa puutteita havaitaan. Itsetunnon vahvistaminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

### **10.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkijat ja tieteelliset asiantuntijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, soveltavat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toteuttavat avoimuutta tuloksia julkaistessaan. Tämän lisäksi tulee asianmukaisesti ottaa huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös se, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Kuula 2006, 34–35.) Vaikka opinnäytetyö ei ole tutkimus, siinä toteutetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tässä opinnäytetyössä on kerätty jo olemassa olevaa tietoa sekä perehdytty aiempiin opinnäytetöihin ja aiheeseen liittyviin tutkimuksiin. Tiedonhankinnassa on käytetty luotettavia lähteitä. Raportissa on pyritty yksityiskohtaiseen tietoon ja selvitetty opinnäytetyön kulkua vaihe vaiheella konstruktivistisen mallin mukaisesti. Teoriapohja kohtaa käytännön opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa. Sosiaalialan työssä asiakkaan kanssa tehdyn työn tulokset ja merkitys voivat näkyä vasta pidemmän ajan

kuluttua, joten ne voivat olla vaikeasti mitattavissa. Tiedonkulku on pidetty avoimena.

Kun tutkimus kohdistuu ihmiseen, peruslähtökohtana on tutkittavan henkilön luottamus tutkijaan ja tieteeseen. Luottamus vaatii eettisen pohjan, ja se säilyy vain, jos tutkimuksiin osallistuvan ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Tutkittavalle ei tule aiheuttaa tarpeetonta haittaa. On tärkeää, että tutkija perehtyy etukäteen tutkimuksen kohteeseen. Tämän lisäksi tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2022.) Tässä opinnäytetyössä perehdyttiin asiakkaan tilanteeseen ennen toiminnan alkua, ja harjoitteet suunniteltiin alkutietojen pohjalta. Asiakasta kuunneltiin ja harjoitteiden suorittaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Koska asiakkaalle ei haluta aiheuttaa tarpeetonta haittaa hänen arjessaan, hänen anonymiteettinsä on suojattu opinnäytetyössä. Tietoon perustuvat tutkimusluvut saatiin sekä asiakkaalta, että hänen huoltajaltaan.

Eettinen pohdinta mahdollistui toiminnan jatkuvalla reflektoinnilla. Myös tiedon dokumentoiminen mahdollisti eettisen pohdinnan suhteessa asiakkaan tavoitteisiin ja tarpeisiin. Oppimispäiväkirja toimi osaltaan punaisena lankana opinnäytetyön prosessissa ohjaten toimintaa kohti tavoitteita. Opinnäytetyössä saatua tietoa ja materiaalia on käsitelty asianmukaisesti asiakkaan yksityisyyttä kunnioittaen.

#### **10.4 Kehittämismahdollisuudet jatkossa**

Hevosta voidaan käyttää monin eri tavoin sosiaali- ja terveystaloudissa. Hevosavusteisessa toiminnassa on paljon potentiaalia ja mahdollisuuksia eri asiakasryhmien hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämän lisäksi hevosavusteista toimintaa voidaan käyttää sosiaali- ja terveystaloudissa niin ennaltaehkäisevänä toimintana kuin kuntoutustoiminnassa kuntoutuksen eri osa-alueilla tai terapiapalveluita tarjottaessa.

Havaitsin, että kun asiakastyössä käytetään niinkin vaikuttavaa elementtiä kuin hevonen ja asiakas itse on motivoitunut, toiminnalla on mahdollista saada tuloksia hyvin lyhyessäkin ajassa. Tämä puolestaan voi olla hyvinkin kustannustehokas ratkaisu asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa niin sanotussa pitkässä juoksussa.

Tätä opinnäytetyötä ja sen myötä koottua harjoitepankkia voidaan hyödyntää sosiaalialalla niin ennaltaehkäisevässä kuin kuntouttavassa toiminnassa eri asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyön toteutus tehtiin yhdessä alakouluikäisen lapsen kanssa, mutta harjoitteita voidaan soveltaa myös muille asiakasryhmille. Hyvä itsetunto suojaa ihmistä ja vahvistaa resilienssiä. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt harjoitepankki on käytettävissä ja sovellettavissa käytäntöön toimijoiden tarpeen mukaan.

## Lähteet

- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela E., Huovinen M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E., Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia, katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. Helsinki 2018.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita\\_140.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita_140.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . 30.8.2021.
- Hevostoiminta, 2022a. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry.  
<https://www.hevostoiminta.net/seura/> . 21.3.2022.
- Hevostoiminta, 2022b. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry.  
[Sosiaalipedagoginen hevostoiminta-tietokortti.pdf \(yhdistysavain.fi\)](https://www.hevostoiminta.net/seura/Sosiaalipedagoginen_hevostoiminta-tietokortti.pdf_(yhdistysavain.fi))  
 14.4.2022
- Hippolis, 2021. Hevosavusteinen toiminta. [Hevosavusteinen toiminta – Hippolis Ry](https://www.heppolis.fi/) . 31.8.2021.
- Jyväskylän yliopisto, 2021. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Koppa. [Kyselyt — Jyväskylän yliopiston Koppa \(jyu.fi\)](https://www.jyu.fi/koppa/) . 31.12.2021.
- Kaipia, V., Winqvist-Lunkka, P. 2015. Eläinavusteinen Green Care työskentely: Käsiyksiä ohjaajan taidoista asiakkaan voimaantumiseen. Saimaan ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö, 2015.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101775/winqvist-lunkka\\_pirjo.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/101775/winqvist-lunkka_pirjo.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . 26.8.2021.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2022. Havainnointi, opinnäytepakki. [Havainnointi - Kajaanin ammattikorkeakoulu \(kamk.fi\)](https://www.kamk.fi/) . 9.1.2022.
- Kananoja, A., Lähteinen M., Marjamäki P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Printon.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Luonnonvarakeskus, 2013. Esite suomalaisen Green Care -toiminnan sisällöistä ja toimintamuodoista.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> . 29.8.2021.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2022. 9-12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mll.fi/) . 8.4.2022.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus, Dialoginen asiakastyö, Helsinki: Edita Prima Oy.
- Niemelä P. 2016. Hyvinvoinnin edistäminen sosiaalityön eetosena, teoksessa Vastavuoroinen sosiaalityö. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU
- Palola, L. 2011. Lastensuojelun asiakas ratsastusterapiassa. Teoksessa Ratsastusterapia. Mattila-Rautiainen, S. Juva: Bookwell Oy.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Rytkönen, K-M. 2018. Tassutoimija -harjoitepaketti nuoren itsetunnon tukemiseksi koira-avusteisin harjoittein. Karelia-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, sosiaalialan koulutusohjelma.

- [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157383/Ryttonen\\_Kukka-Maaria\\_2018\\_12\\_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/157383/Ryttonen_Kukka-Maaria_2018_12_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . 27.8.2021.
- Rönkkö, M. 2017. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun avohuollon tukitoimena. ”Nelijalkainen kuntouttaja nostaa arjen helmet esiin.” Pro gradu -tutkimus, Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos.  
[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) . 27.8.2021.
- Salonen, K. 2012. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku 2013.  
[isbn9789522163738.pdf \(turkuamk.fi\)](https://www.turkuamk.fi/issn9789522163738.pdf) . 9.1.2022.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/alkuperainen/1301/2014/2014_0001) . 8.4.2022.
- Suomi, A., Juusola, M., Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care-menetelmin. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Sinkkonen, J. 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Ikäheimo, K. Helsinki: Solution Models House, sivut 40-43.
- Terveyskirjasto, 2022. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. [Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina - Terveyskirjasto](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/154424/kasvu-ja-kehitys-eri-ikakausina) . 15.4.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2022. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](https://www.tutkimuseettinen.fi/ihmiseen-kohdistuvan-tutkimuksen-eettiset-periaatteet-ja-ihmistieteiden-eettinen-ennakkoarviointi-suomessa) . 14.4.2022.
- Vibemetrics, 2022. [Fiilismittari - Vibemetrics | Fiilismittari™](https://www.vibemetrics.fi/fiilismittari) . 9.1.2022.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-Kustannus
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Vilka H. Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## Alkukysely vanhemmalle / huoltajalle

1. Kerro lapsestasi. Mistä hän pitää? Mistä hän haaveilee?
  
2. Onko lapsesi harrastanut ratsastusta ja viihtyykö hän hevosten parissa?
  
3. Kuinka lapsesi koulunkäynti sujuu? Onko hänellä ystäviä?
  
4. Koetko, että lapsesi arjessa on haasteita?
  - a. Kyllä
  - b. Ei

Jos vastasit kyllä, niin kerro lyhyesti minkälaisia.

Jos vastasit kyllä, niin minkälaista tukea koet lapsesi tarvitsevan?

5. Minkälaisena koet lapsesi itsetunnon tällä hetkellä?
  
6. Minkälaisia odotuksia sinulla vanhempana / huoltajana on hevostoiminnan osalta?

Kiitos vastauksistasi! Nähdään tallilla 😊 ! Terkuin: Sari

## ALKUKYSELY LAPSELLE

1. Mistä asioista pidät?
  
2. Oletko harrastanut ratsastusta?
  - a. Kyllä
  - b. En

Jos vastasit kyllä, niin minkälaisista hevosista pidät?

- a. Rauhallisista
- b. Vauhdikkaista
- c. Pienistä
- d. Isoista

Jos vastasit kyllä, niin osaatko satuloida ja laittaa suitset hevoselle?

3. Mitä haluaisit oppia tallilla hevosten kanssa?

4. Jatka lausetta:

Minusta on mukavaa, kun hevonen....

Minusta on jännittävää, kun hevonen...

Tallilla tykkään...

Tallilla jännitän...



Parasta hevosen kanssa on...

Kiitos vastauksistasi 😊 ! Nähdään tallilla!

Terkuin,

Sari

## FIILISMITTARIN MUUTTUJAT

1. Olen iloinen
2. Olen jännittänyt
3. Olen rento
4. Olen onnellinen
5. Koen onnistuneeni
6. Olen innostunut
7. Olen pelokas
8. Olen vihainen
9. Olen pettynyt

## Palautekysely vanhemmalle / huoltajalle

1. Minkälaiseni koit hevosavusteisen toiminnan vanhemman / huoltajan näkökulmasta?
2. Lapsen asiantuntijana, minkälaisia havaintoja teit hänestä toimintatuokioiden aikana?
3. Koitko lapsen saaneen toimintatuokioista konkreettista hyötyä arjessa mahdollisesti esiintyviin haasteisiin? Jos koit, niin minkälaista?
4. Koetko toimintatuokioiden vaikuttaneen lapsen itsetuntoon?
5. Voisiko hevosavusteisesta toiminnasta olla lapselle hyötyä jatkossa?

Kiitos vastauksistasi 😊 ! Hyvää kevättä!

Terkuin:

Sari

Palautekysely lapselle

1. Piditkö työskentelystä hevosen kanssa?

a. Kyllä

b. En

2. Jatka lausetta:

Hevosen kanssa parasta oli...

Hevosen kanssa jännittävintä oli...

Olin rohkea kun...

Onnistuin...

Haluaisin vielä oppia...

3. Mikä oli Pate-pehmolelun mielestä mukavaa tallilla?

4. Jos Patea jännitti, mitä sinä teit?

5. Mistä haaveilet?

Kiitos vastauksistasi 😊 !

Terkuin: Sari

