

Mari Mikkela

**TUNNETAITOJA LUONTO-
AVUSTEISESTI**
Tunnetaitopaketti nuorille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi AMK
Tekijä/Tekijät	Mari Mikkela
Työn nimi	Tunnetaitoja luontoavusteisesti, tunnetaitopaketti nuorille
Toimeksiantaja	Mörrimetsän Talli
Vuosi	2023
Sivut	41 sivua, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja(t)	Tuomo Paakkonen

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda yritykseni, Mörrimetsän Tallin, tarjoamaan uusi 13–17-vuotiaille nuorille suunnattu palvelu, joka sisältää tunnetaitojen opiskelua luontoavusteisesti, eläimiä ja luontoa apuna käyttäen. Mörrimetsän Tallilla suunniteltua tunnetaitopakettia esiteltiin asiakkaana oleville nuorille ja palvelua testattiin heidän kanssaan. Testauksesta saatujen kokemusten sekä nuorilta saadun palautteen perusteella tunnetaitopakettia jatkokehitettiin ja siitä muodostui uusi palvelu Mörrimetsän Tallille.

Mörrimetsän Talli tarjoaa palveluinaan eläinavusteista kuntoutusta sekä elämyksellisiä kokemuksia eläinten ja luonnon parissa. Yrityksen palvelutarjoamaa kehitetään erityisesti lasten ja nuorten tarpeisiin. Tunnetaitopaketin luominen ja kokeileminen oli yksi opinnäytetyön tavoitteista. Tämä uusi palvelupaketti on keskeinen osa yrityksen palveluliiketoiminnan kehittämistä.

Green Care -toiminta on luonnossa ja maaseutumiljöössä toteutettavaa ammatillista toimintaa, jolla pyritään asiakkaiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun kohentamiseen. Eläinavusteisessa toiminnassa eläin on apuna palvelun toteutuksessa ja eläimen kanssa työskentely on yksi osa prosessia. Ammatilliseen eläinavusteiseen toimintaan kuuluu suunnitelmallisuus sekä jäsennellyt ja selkeät päämäärät.

Tunnetaitoja on mahdollista harjoitella ja kehittää. Tunteita tulisi pystyä hallitsemaan ja erilaiset tunteet tulisi myös oppia hyväksymään. Tunteiden purkaminen olisi tapahduttava niin, että se on turvallista kaikille ympärillä oleville ihmisille sekä itselleen. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen sekä säätely. Tunnetaidoilla on suuri merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Tunnetaitopaketti koostui neljästä toimintakerrasta. Näiden kertojen aikana keskusteltiin pakettiin valituista tunteista ja käytiin läpi tunnetaitoja erilaisten harjoitusten ja menetelmien avulla. Opinnäytetyön tuloksena syntyi uusi palvelu, joka on tunnetaitopaketti nuorille. Johtopäätöksenä sitä voidaan pitää onnistuneena tuotoksena. Nuorten palautteen perusteella se on hyödyllinen palvelu nuorten tunnetaitojen opettelussa.

Asiasanat: Green Care, eläinavusteisuus, tunnetaidot, tunnetaitopaketti, palveluliiketoiminnan kehittäminen

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Mari Mikkela
Thesis title	Emotional skills with nature-assisted
Commissioned by	Mörrimetsän Talli
Time	2023
Pages	41 pages, 1 page of appendix
Supervisor	Tuomo Paakkonen

ABSTRACT

The objective of this functional thesis was to create a new service for my company. The service is aimed at young people and includes learning sensational skills with the help of nature, with the help of animals and nature. The emotional skills package is designed in the Mörrimetsä's Stable and was presented to young people who were customers, and it was tested with them. Based on experience and feedback received from young people, the emotional skills package was developed, and a new service was created for Mörrimetsä's Stable.

Mörrimetsä's Stable produces animal-assisted rehabilitation services and experiences with animals and nature. The purpose is to develop and create different service packages, especially for children and young people. The creation and testing of the emotional skills package were the objectives of the thesis, which were related to the development of the company's service business.

Green Care is a professional activity in nature and in rural areas with a view to improving people's well-being and quality of life. In animal-assisted activities, the animal assists in the implementation of the activity and working with the animal is one part of the process. Professional animal-assisted activities include planning and structured and clear objectives.

Emotional skills can be practiced and developed. Feelings should be controlled, and different emotions should also be learned to accept. Detachment should take place in such a way that it is safe for everyone around and for the persons themselves. Emotional skills include the recognition, designation, expression, and regulation of emotions. Known skills play a major role in human interaction.

The emotional skills package consisted of four activities. During these operations, we discussed the emotions selected for the package and went through emotional skills through various exercises and methods. As a result of the thesis, a new service was created, which is an emotional skill package for young people. As a conclusion, it can be regarded as a successful output. Based on the feedback of young people, it is a useful service for learning how to feel for young people.

Keywords: Green Care, animal-assisted, emotional skills, emotional skills package, development of the service business

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MÖRRIMETSÄN TALLI	7
2.1	Yrityksen palvelut.....	7
2.2	Yrityksen palveluliiketoiminnan kehittäminen.....	7
2.3	Green Care.....	9
3	TUNNETAIDOT	13
3.1	Tunnetaitojen kehittyminen.....	13
3.2	Sosioemotionaalinen kompetenssi	14
3.3	Tunteet	15
3.4	Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen	16
3.5	Tunteiden säätely ja purkaminen.....	17
3.6	Tunnetaitopaketin tunteet	19
3.7	Eläin ihmisen tunneoppaana	22
4	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	24
4.1	Opinnäytetyöprosessin vaiheet.....	24
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
4.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	26
4.4	Opinnäytetyön osallistujat ja hyödynsaajat	26
4.5	Opinnäytetyön suunnittelu ja eteneminen.....	27
4.6	Nuorten osallistuminen ja mahdolliset haasteet.....	28
5	TUNNETAITOPAKETIN SISÄLTÖ	29
5.1	Ensimmäinen toimintakerta	29
5.2	Toinen toimintakerta	30
5.3	Kolmas toimintakerta	31
5.4	Neljäs toimintakerta	31
6	TUNNETAITOPAKETIN TOTEUTUS	32
7	TUNNETAITOPAKETIN ARVIOINTI.....	35

7.1	Nuorten palaute	35
7.2	Itsearviointi	36
8	POHDINTA	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	

Liite 1. Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Mörrimetsän Talli on oma yritykseni, joka sijaitsee Anjalassa. Mörrimetsän Tallin toimintaan kuuluu eläinavusteiset palvelut sekä pihatto- ja karsinapaikkojen vuokraaminen hevosille ja poneille. Apuna palveluiden toteutuksessa on eri eläinlajeja. Mörrimetsän Tallin palveluita on tarkoitus kehittää ja luoda erilaisia palvelupaketteja lasten ja nuorten tarpeisiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on luoda toiminnallinen tuotos. Tätä palvelua tai tuotetta testataan, kehitetään ja tuotetaan käytännön toiminnan avulla. (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2020.) Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Mörrimetsän Tallille uusi palvelu, joka pitää sisällään tunnetaitojen opettelemista luontoavusteisesti, eläimiä ja luontoa apuna käyttäen. Palvelupaketti on suunnattu 13–17-vuotiaille nuorille. Suunniteltua tunnetaitopakettia esiteltiin kolmelle asiakkaana olevalle nuorelle ja kokeiltiin sitä heidän kanssaan. Kokemusten sekä nuorilta saadun palautteen perusteella luotiin uusi palvelupaketti Mörrimetsän Tallille. Jatkossa yrityksen on mahdollisuus markkinoida tunnetaitopakettia eri yhteistyötahoille, jotka työskentelevät lasten ja nuorten parissa.

Tutkimusten mukaan eläin voi jo pelkällä läsnäolollaan saada ihmisen rauhoittumaan. Eläin tuo kosketuksellaan ihmiselle läheisyyttä ja lohtua sekä turvallisuuden tunteen. Ihminen voi luottaa ja turvata eläinsuhteisiin silloinkin, kun ihmissuhteissa on haasteita. Eläimen kanssa kommunikoidessa sanoja ei tarvita, ja siksi se on helpompaa kuin ihmisten kanssa. Ruumiinkielellä kommunikoitaessa vuorovaikutus on rehellisempää ja luonnollisempaa kuin sanallinen vuorovaikutus. Eläimelle läsnäolo on ihmistä helpompaa ja luontevampaa, koska sen ajattelu ja muisti hyödyntävät mielleyhtymiä. Ihminen puolestaan pystyy pohdinnan ja kertomusten varassa siirtymään kuluneeseen ja uuteen aikaan. (Green Care Finland s.a.) Tunnetaitoja on mahdollista harjoitella ja kehittää. Tunteita tulisi pystyä hallitsemaan ja erilaiset tunteet tulisi myös oppia hyväksymään. Tunteita tulisi oppia purkamaan niin, että se on turvallista kaikille ympärillä oleville ihmisille sekä itselleen (Nuortennetti 2021). Tavoitteena on, että käytyään läpi palvelupaketin toimintakerrat nuorilla on parempi käsitys

omista tunnetaidoistaan, tunteiden merkityksestä sekä niiden hallinnasta. Lisäksi tavoitteena on, että tunnetaitojen avulla nuoret pystyisivät vaikuttamaan oman elämän hallintaan sekä omiin vuorovaikutussuhteisiinsa paremmin. Näissä korostuvat kaveri- ja ystävyysuhteet sekä myös perhesuhteet.

2 MÖRRIMETSÄN TALLI

Yritykseni nimi on Mörrimetsän Talli ja se on perustettu vuonna 2020. Yritysmuoto on toiminimi. Mörrimetsän Talli sijaitsee pihapiirissämme ja sen toimintaan kuuluu pihatto- ja karsinapaikkojen vuokraaminen hevosille ja poneille. Tämän lisäksi yritys tuottaa eläinavusteisia kuntoutuspalveluita sekä elämyksellisiä kokemuksia eläinten ja luonnon parissa. Yrittäjänä pyrin kehittämään itseäni ja yritystäni. Koulutukseltani olen agrologi ja sosionomiopintoni ovat päättötyötä vaille valmiita. Olen eläinavusteinen valmentaja sekä suorittanut metsämieli-vetäjäkoulutuksen.

2.1 Yrityksen palvelut

Yrityksen palveluita ovat esimerkiksi taaperoratsastukset metsässä, ponien harjaaminen ja taluttaminen metsässä, yhdessä tehtävät tallityöt, eläinten ruokkiminen sekä eläinten käyttäytymisen tarkkailu. Tällä hetkellä palvelut on pääasiassa suunnattu lapsille ja nuorille. Apuna palveluiden toteutuksessa ovat tallin omat eläimet eli hevonen, kaksi ponia, kaksi kania, neljä lammasta ja koira. Tarvittaessa voidaan ottaa avuksi myös vuokrapaikoilla olevia hevosia ja poneja esimerkiksi laumakäyttäytymisen seuraamisessa. Mörrimetsän Tallin palveluita on tarkoitus kehittää ja luoda erilaisia palvelupaketteja lasten ja nuorten tarpeisiin. Uusia eläimiä ja eläinlajeja hankitaan ajan kuluessa ja tarpeen mukaan. Mörrimetsän Talli on Green-Care Finland ry:n jäsen. Tämä mahdollistaa yritykselle vertaistiedon saamisen, yhteistyökumppaneita sekä näkyvyyttä omalle toiminnalle. Lisäksi yrityksellä on mahdollisuus hakea luontovoiman tai luontohoivan laatumerkkiä.

2.2 Yrityksen palveluliiketoiminnan kehittäminen

Palveluliiketoiminnassa ihmiset tuottavat palveluita toinen toisilleen siitä huolimatta, että laskun maksajana ja palvelun tuottajana voi olla nimellisesti jokin

yrittäjä (Fischer & Vainio 2015, 16). Asiakasnäkemyksen selvittämisellä ja asiakkaiden osallistamisella yrityksellä on mahdollisuus vauhdittaa yrityksen kasvua ja tuotekehitystä. Tällöin asiakas tulee nähdä tärkeänä työkaluna muun muassa yrityksen tuotekehityksen ja liiketoiminnan kasvussa. (Villanen 2020, 145.) Yksistään palvelun ominaisuudet eivät tuo asiakkaalle arvoa. Siihen vaikuttavat palvelusta saadut hyödyt sekä sen seuraukset ja vaikutukset, jotka liittyvät asiakkaan omiin tavoitteisiin. Asiakkaan ja palveluntuottajan yhteistyön ansiosta syntyy arvoa. Se on yhdessä luotu prosessin tulos. Palveluyrityksen toiminnassa se tarkoittaa asiakkaan osallistumista arvon tuottamiseen ja samalla syntyvän arvon arvioimista. (Arantola & Simonen 2009, 2–3.)

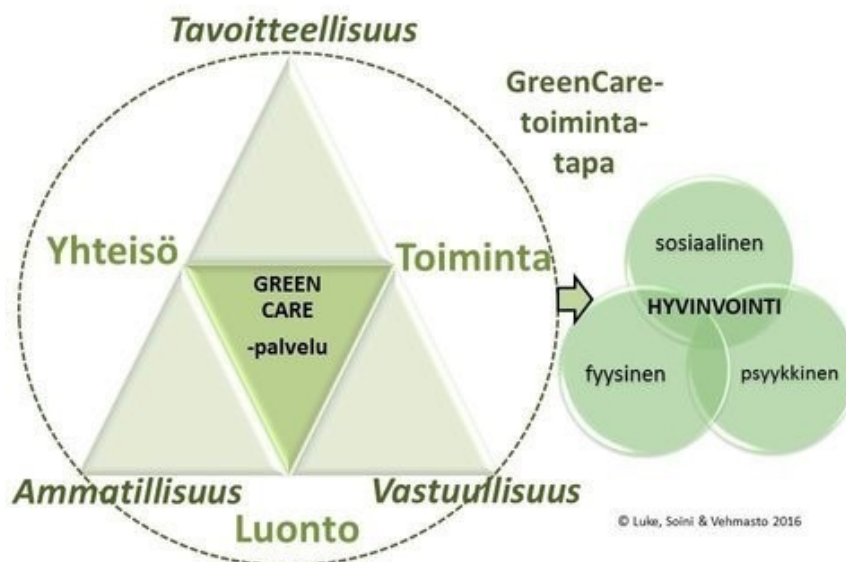
Palveluiden tuotteistaminen on perusteltua muun muassa silloin, kun asiakkaat tarvitsevat niitä toistuvasti. Lisäksi toteutukseen tulisi liittyä samoja, toistuvia jaksoja. Palvelun tulisi olla kannattavaa taloudellisesti tai se voisi olla kannattavaa. Sen tulisi myös sopia yrityskuvaan ja sille täytyy löytyä markkinat. Toteutukseen ja tuotteistamiseen tulisi löytyä riittävä osaaminen. (Tuominen ym. 2015, 8.) Sosiaali- ja terveysalalla tuoteryhmiä on kolme. Materiaaliset tuotteet, palvelutuotteet sekä näiden yhdistelmä. Materiaalinen tuote voi esimerkiksi olla jokin kuntoutumisväline. Palvelutuote puolestaan voi olla esimerkiksi tietyn kohderyhmän hyvinvointiin kytkeytyvä leiri. Tuotteen ja palvelun yhdistelmä voisi olla luontopolku, jota vahvistetaan esimerkiksi asiaan liittyvällä työkirjalla. Kuvaavaa on, että sosiaali- ja terveysalan tuotteet hankitaan edistämään terveyttä, hyvinvointia sekä elämänhallintaa. Tyypillistä sosiaali- ja terveysalan palvelutuotteelle on se, että usein siihen liittyy vuorovaikutustilanne, joka vahvistaa tuotteen sisältöä. Tätä ei pystytä korvaamaan tekniikan avulla. Tuotekehitysprosessin kautta aikaan saadaan materiaallinen tai aineeton tuote, joka on korkealaatuinen, kilpailukykyinen sekä pitkäikäinen. (Jämsä & Manninen 2000, 13–16.)

Tunnetaitopaketin luominen ja kokeileminen oli yksi opinnäytetyöni tavoitteista, joka liittyi yritykseni palveluliiketoiminnan kehittämiseen. Paketin suunnittelussa ja toteutuksessa on pyritty asiakaslähtöiseen ja osallistavaan tuotteistamiseen. Mörrimetsän Tallin kehittämistyötä on tarkoitus jatkaa ja tulevaisuudessa tavoitteena on hakea Mörrimetsän Tallille Luontohoivan laatu-merkki. Laatu-merkki kuvaa, että palveluntuottaja tuntee Green Care toiminta-

tavan ja sen perusedellytykset. Laatumerkki kertoo myös, että palvelut tuotetaan ammatillisesti, tavoitteellisesti sekä vastuullisesti. Laatumerkki on osoitus asiakkaalle, että palveluntuottaja arvioi palveluiden vaikuttavuutta suhteessa asiakkaiden tavoitteisiin ja tarpeisiin. Lisäksi laatumerkillä osoitetaan, että palveluntuottajalla on käytössään palautejärjestelmä ja hän pyrkii edistämään asiakkaiden osallisuutta. (Green Care Finland s.a.) Mörrimetsän Tallille haetaan myös Suomen Ratsastajainliitto ry:n jäsentalli jäsenyyttä. Liiton jäsentalleilla tarjotaan monipuolisia sekä laadukkaita hevosalan palveluita. Palveluyrityksinä jäsentallien toiminnassa korostuu ammatillinen osaaminen, eläinten hyvinvointi, turvallinen toiminta ja laadukas asiakaspalvelu. (Suomen Ratsastajainliitto 2023.) Yrittäjän omaa osaamista kehitetään jatkuvasti. Seuraavia kiinnostuksen kohteita koulutustarjonnassa ovat neuropsykiatrinen valmentaja, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä Mind-voimauttava hevostoiminta.

2.3 Green Care

Green Care on tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammattimaisesti harjoitettua luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Ihmisten hyvinvointia kasvattavat vaikutukset saadaan aikaan luonnon virkistävyiden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla (kuva 1). Pääasiassa Green Care -toimintaa toteutetaan luontoympäristössä tai maatiloilla. Tarvittaessa luonnon elementtejä on myös mahdollista siirtää kaupunki- ja laitospäristöön. (Green Care Finland s.a.)

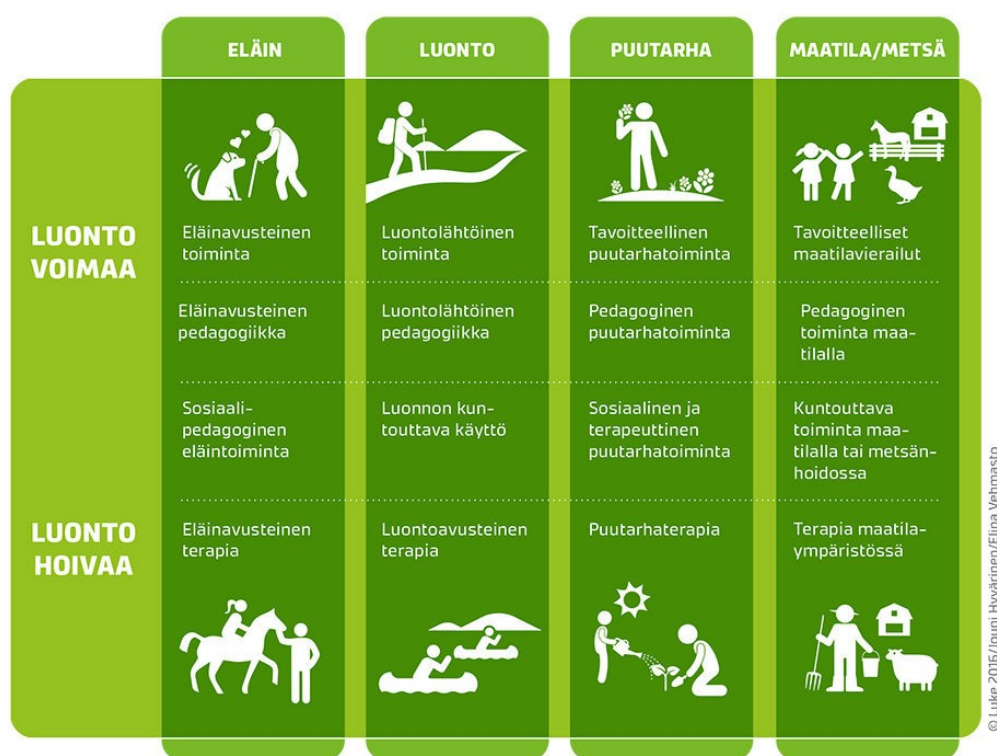


Kuva 1. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset. (Green Care Finland s.a.)

Peruselementit, jotka kuuluvat Green Care -toimintaan, ovat **luonto**, johon luontoperustaisuus pohjautuu, **toiminta**, johon kokemuksellisuus puolestaan perustuu sekä **yhteisö**, johon yhteisöllisyys rakentuu. Näitä elementtejä koostamalla saadaan aikaan hyvinvointivaikutukset. (Luke & Green Care Finland 2021, 9.) Luontoympäristön lisäksi eläimet voivat toimia Green Care -toiminnan luontoelementtinä. Luonnossa ja sen hyväksi toimiminen tuo lisää vaikuttavuutta toimintaan. Toiminta liittyy ympäristön ja ihmisen toisiinsa ja mahdollistaa kokemukset ja oppimisen. Yleensä tekeminen virkeyttää ja saa aikaan mielihyvää. Toimiminen luonnossa voi olla rauhoittumista, eläinten tarkkailua sekä maiseman huomioimista. Yhteisö luo mahdollisuuden osallisuudelle. Vuorovaikutus liittyy yksilön yhteisöön ja saa aikaan hyväksynnän tunteen. Green Care -toiminnassa osallisuuden tunteen voi saada aikaan vuorovaikutus eläinten, luontoympäristön, tietyn paikan tai toisten ihmisten kanssa.

Tavoitteellinen toiminta kuuluu Green Care -palveluihin. Tavoitteet asetetaan asiakaskohtaisesti. Tavoitteellisuuteen liittyy asiakassuunnitelmien laatiminen, toteuttaminen ja seuranta. Tuloksiin pääseminen vaatii sitoutumista sekä asiakkaalta että palveluntarjoajalta. **Ammatillisuus** korostuu asiakkaan kohtaamisessa sekä asiakastilanteiden hallinnassa. Palveluntarjoajalla tulee olla riittävä ammattitaito ja osaaminen hänen tarjoamiinsa palveluihin. Palveluita voidaan tuottaa myös yhteistyössä, esimerkiksi hoiva-alan koulutuksen saanut

henkilö yhdessä eläinavusteisen valmentajan kanssa. **Vastuullisuus** liittyy arvoihin, eettisiin toimintatapoihin sekä laadukkaaseen aktiviteettiin. Se pitää sisällään ympäristövastuullisuuden sekä sosiaalisen vastuullisuuden. Toiminnassa palvelun tuottaja pyrkii huomioimaan eri sidosryhmien tarpeet sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Toiminnan tulee olla pitkäjänteistä ja johdonmukaista. Samalla pyritään luomaan asiakkaille ja sidosryhmille sosiaalista, ekologista ja mahdollisesti myös kulttuurista lisäarvoa, jolla on myös taloudellista merkitystä. (Soini & Vehmasto 2014, 13–15.)



Kuva 2. Green Care -toiminnan menetelmät. Luontovoima ja luontohoiva. (Green Care Finland s.a.)

Ammattialan osaamisen mukaisesti voidaan käyttää useita erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä, joita ovat esimerkiksi eläinavusteinen valmennus, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia, puutarhan käyttö, luontolähtöinen elämyspedagogiikka sekä maatilojen kuntouttava toiminta (Kuva 2). Suomessa on muutamia maatiloja, jotka tarjoavat kuntouttavaa toimintaa. Se on kuitenkin Euroopassa oleellinen osa Green Care -toimintaa. Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa kasvien hoitamisen avulla aikaan saadaan elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Suomen

luonnon monivivahteisuus mahdollistaa moninaisia toimintaympäristöjä Green Care -toiminnalle. Luontoavusteista toimintaa on mahdollista toteuttaa maalla, vesistöjen äärellä sekä vesillä. **Luontohoivan** palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa ja niiden toteuttajalta vaaditaan sosiaali- tai terveysalan koulutusta. (Green Care Finland s.a.) Usein palvelun käyttäjä ja ostaja ovat eri tahoja. Asiakkaisiin liittyy hoivan ja kuntoutuksen tarve. **Luontovoiman** palvelut ovat tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita. Lisäksi ne voivat myös olla harrastus-, kasvatus- ja opetuspalveluita. Näillä palveluilla katsotaan olevan ennaltaehkäisevä vaikutus, jolla voidaan vähentää asiakkaiden tarvetta kuntoutukseen tai hoivaan. Yksityinen taho ostaa ja käyttää luontovoiman palveluita. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

Eläinavusteinen ammattilaistyö on Hautamäen ym. (2021, 12) mukaan ”tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on osa hoito-, opetus-, kuntoutus- tai muuta hyvinvointia tai oppimista edistävää prosessia.” Toiminnalla pyritään edistämään asiakkaan fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista hyvinvointia. Lisäksi toiminnan tarkoituksena on asiakkaan motivaation lisääminen. Eläimen kanssa työskentely on yksi osa prosessia ja usein ammatillisessa toiminnassa käytetään eläinavusteisuuden ohella myös muita menetelmiä. Ammatilliseen eläinavusteiseen toimintaan kuuluu suunnitelmallisuus sekä jäsennellyt ja selkeät päämäärät. Toiminnassa mukana olevien eläinten tulee olla koulutettuja ja soveltua tehtäväänsä. Eläimen ohjaajalla tulee olla sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteen koulutus sekä oman alansa asiantuntijuus. Lisäksi hänellä tulee olla eläinavusteisen alan täydennyskoulutus. Toiminta on myös mahdollista toteuttaa moniammatillisena yhteistyönä tällaisen henkilön ohjaamana. Ammatillisesta toiminnasta peritään maksu. (Hautamäki ym. 2021, 12–13.)

Eläinavusteisessa toiminnassa eläinten pitää olla terveitä. Sairastuneen eläimen tulee antaa viettää sairaslomaa. Eläinavusteisuuden turvallisuutta lisää se, että ohjaaja on käynyt eläinavusteisen koulutuksen ja eläin on testattu ohjaajan kanssa. Eläimen tulee soveltua sille tarkoitettuun työhön. Lisäksi toiminnassa tulee kiinnittää huomiota eläimen työolosuhteisiin. On tärkeää, että eläin tykkää työnteosta. Eläimen ohjaajalta vaaditaan kykyä tuntea eläimen mukanaolo aidolta sekä taito jakaa eläimen huomio toisten ihmisten kanssa.

Eettiseen toimintaan kuuluu eläimistä huolehtiminen ja niiden kunnioittaminen sekä lajinmukaisten tarpeiden huomioiminen. (Ikäheimo 2019, 105.)

3 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat avainasemassa vuorovaikutussuhteissa ja -tilanteissa. Ihmisen on tultava toimeen itsensä ja toisten kanssa, että hän voi hyvin sekä menestyä elämässään. (Lahtinen & Rantanen 2019, 14–16; OECD s.a., 5.) Tunnetaidot opitaan elämällä ja kokemalla. Lapsi saa mallia aikuisilta ja ikätovereilta. Lapsen tai nuoren ei tarvitse käyttäytyä väkivaltaisesti, huutaa tai vetäytyä, jos hän pystyy tunnistamaan, käsittelemään, kuvaamaan sekä ilmaisemaan omia tunteitaan ja samalla tulee myös ymmärretyksi aikuisen puolelta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5.) Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen sekä säätely (Kiviluote 2020, 20).

3.1 Tunnetaitojen kehittyminen

Sosiaaliset ja emotionaaliset kyvyt ovat yhteydessä erilaisiin taitoihin, muun muassa tunteiden, ajatuksien ja käyttäytymisen säätelyyn. Nämä kyvyt liittyvät ihmisen tunteiden hallintaan, oman itsensä hahmottamiseen sekä toisten ihmisten kanssa tekemisissä olemiseen. (OECD s.a., 5.) Iän myötä sosiaaliset kyvyt sekä tunnetaidot kehittyvät. Samalla ne myös muuttuvat, koska niihin vaikuttavat myös ihmisen itsenäistyminen, tapahtumat elämän varrella, tekijät ympäristössä sekä perimä. Aikuisilla tunnetaidot katsotaan vakiintuneen ja taitojen vaihtelu väheneekin myöhemmässä elämässä. Sen sijaan lapsilla vaihtelu voi olla vielä huomattavaa. Lapsuus- ja nuoruusikä ovatkin avainasemassa tunnetaitojen kehittämisessä. (OECD s.a., 27–28.) Tunneosaamisesta puhutaan silloin, kun ihminen erilaisissa tilanteissa pystyy hallitsemaan omia tunteitaan, eikä pelkää niiden hallitsemattomuutta. Hän osaa myös elää ja työskennellä tunteiden kanssa. Tunteiden oppimiseen vaikuttavat myönteisten tunteiden ja palautteiden vahvistaminen, jotka innostavat uuden luomisessa, oman osaamisen kehittämisessä sekä ihmisenä kasvamisessa. (Lahtinen & Rantanen 2019, 14–16.)

3.2 Sosioemotionaalinen kompetenssi

Kiviluoteen (2020, 11) mukaan sosioemotionaalisen kompetenssin käsite pitää sisällään kaksi käsitettä: sosiaalinen kompetenssi sekä emotionaalinen kompetenssi. Sosioemotionaalista kykyä voidaan pitää tunne-elämän perustana. Kiviluote (2020, 11) toteaa, että ”sosioemotionaalilla kompetenssilla tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista tunne-elämän ja vuorovaikutussuhteiden pätevyyttä, pysyvyyttä tai kyvykkyyttä.” Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot eivät toimi kunnolla ilman emotionaalista kompetenssia. Emotionaalinen sopeutuminen pitää sisällään kyvyn käsitellä ja säädellä yksilön omia tunteita sekä taidon tunnistaa myös toisten tunteita. Lisäksi se pitää sisällään toimeen tulemisen omien ja toisten tunteiden kanssa. Sosioemotionaalinen kompetenssi alkaa kehittymään heti ihmisen syntymästä ja se jatkuu läpi elämän. Sen muotoutumiseen vaikuttaa vuorovaikutus lähiympäristön kanssa. Kiintymyssuhteen taso varhaislapsuudessa on tärkeä tekijä, jolla on vaikutusta ihmisen tunne-elämään ja miten se kehittyy. Turvallisen kiintymyssuhteen avulla lapsi oppii toisten ihmisten tunteiden vastaanottamista. Kiintymyssuhteen ollessa epävarma ja turvaton se peilautuu kielteisenä emotionaalisena suhtautumisena toisiin ihmisiin. Lapsi oppii sosioemotionaaliset kyvyt ja taidot pääasiassa perheessä. Tällaisia kykyjä ovat muun muassa tunteiden ilmaiseminen ja tilanretaju niiden näyttämisen suhteen sekä toimiminen tilanteissa, jotka saavat aikaan tunteita. (Kiviluote 2020, 11.)

Toimiessaan hyvin sosioemotionaalinen kompetenssi antaa turvaa riskitekijöitä vastaan. Tällaisia tekijöitä lapsi ja nuori voivat kohdata itsessään tai ympäristössään. Sosioemotionaalisen kompetenssin ongelmat heijastuvat muun muassa koulunkäynnin vaikeuksiin. Ne ilmenevät oppimisvaikeutena, heikkona itsetuntona, minäkäsityksenä ja itsearvostuksena. Ne aiheuttavat haasteita myös käyttäytymiseen, toiminnanohjaukseen, itsesäätelyyn sekä tunne-elämään. Haitallisesti lapsen tunne-elämään vaikuttavat muun muassa perustarpeiden laiminlyönti, kokemukset hylkäämisestä sekä kaltoinkohtelu. Ne saattavat johtaa kielteiseen kehitysprosessiin, joka lapsessa tai nuoressa voi näyttäytyä väkivaltaisuuksena, hermostuneisuutena sekä yliaktiivisuutena. Tämän seurauksena lapsi tai nuori saattaa saada osakseen torjuntaa ikätoverien sekä aikuisten taholta. (Kiviluote 2020, 13–14.)

Perheen sisäiset haasteet, kuten taloushuolet, mielenterveysongelmat sekä lapsen tai nuoren koulunkäynnin vaikeudet saattavat lisätä uhkaa lapsen tai nuoren horjuvan tunne-elämän muodostumiselle. Vanhempien tulisi saada ohjausta ja tukea muun muassa silloin, kun heidän kykynsä kasvattaa on heikko sekä kriisien koetellessa perhettä. Lisäksi he tarvitsevat erityistä tukea kasvatuksessa silloin, kun kyseessä on lapsi tai nuori, jolla on haasteita sosioemotionaalisisissa taidoissa. Kokemukset yksinäisyydestä ja kiusaamisesta vaikuttavat epäsuotuisesti lapsen ja nuoren tunne-elämään. Hyvät toverisuhteet ja harrastukset vaikuttavat positiivisesti lapsen ja nuoren sosioemotionaaliseen kompetenssiin. Ne tuovat omalta osaltaan lapsen ja nuoren elämään yhteenkuuluvuutta ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. (Kiviluote 2020, 14–15.)

3.3 Tunteet

Tunteille on ominaista, että ne esiintyvät ihmisen mielessä sekä kehossa. Ne ovat vaistomaisia, eikä niistä voi sanoa, milloin ne ovat väärin tai oikein. Tunteet ovat vartalon ja mielen vastakaikua ärsykkeisiin, joita ihminen saa ulkoisesti sekä sisäisesti. Aistit vastaanottavat ulkoa tulevia ärsykejä ja niihin ihminen reagoi erilaisilla tunteilla. Oma ajattelumme on puolestaan sisäinen ärsyke. Sen vuoksi meidän tulisi ymmärtää, että ajattelulla on vahva ote tunteisiin. Miettiessämme tunteita aiheuttavia tilanteita mielessä ja kehossa alkaa syntyään tunteita. Ajattellessamme pahaa mieltä aikaansaanutta tapahtumaa syntyy tunne, joka on liittynyt tähän tiettyyn tilanteeseen. Mukavia kokemuksia ja positiivisia tunteita aikaansaavia tilanteita miettiessä syntyy samanlainen tunne. Tästä syystä meidän on hyvä miettiä, mitä me ajattelemme.

Tunteet liittyvät useisiin tilanteisiin ihmisen elämässä. Niitä ei aina edes itse huomaa. Ne voivat ohjata meitä elämässä ja saattavat myös olla ongelmallisia. Aina ihminen ei ymmärrä tunteiden välittämää viestiä tai ei pysty ottamaan sitä vastaan. Joskus tunteet voivat olla liian vaikeita tai suuria ihmisen käsiteltäviksi. Tunteet voivat myös lukkiutua, kaventua tai olla kylmentyneitä, mikä aiheuttaa haasteita ihmisen tunne-elämään. (Niemi 2014, 58–60.)

Yhden selkeän ja puhtaan tunteen kesto on maksimissaan kahdeksan minuuttia. Prosessi, joka liittyy tunteen syntymiseen, on vaistomainen ja vauhdikas. Aistien vastaanottama kipinä välitetään nopeasti aivoihin ja elimistö on valmiina toimimaan olosuhteiden edellyttämällä tavalla alle puolessa sekunnissa.

Tapahtumaketjussa on vain yksi osa, jolloin ihmisen on mahdollista havaita, mikä tunne sinä hetkenä syntyy ja tehdä päätös, miten sitä pystyisi käsittelemään. Syntymisprosessin jälkeen kestää 17–30 sekuntia, kun tunne kohoaa korkeimmilleen. Tunne on tehnyt tehtävänsä ja poistuu, jos sen siinä hetkessä ottaa vastaan, sietää ja tarpeen mukaan työstää. Haastetta tuo se, että erilaiset tunteet voivat olla päällekkäin samaan aikaan, jolloin niiden tunnistaminen ja työstäminen on vaikeampaa, esimerkiksi samaan tilanteeseen saattaa kytkeytyä sekä pelkoa että kiukkua. On myös mahdollista, että tunteet eivät toimi ainoastaan reaaliajassa, vaan ihminen kuljettaa joidenkin tunteiden kertymiä mukanaan.

Mikäli ihmisen elämässä on ollut tarpeettoman paljon esimerkiksi pelkoa verrattuna hänen resursseihinsa ja käsittelykykyynsä, saattaa reaaliaikaiseen tunteeseen kytkeytyä myös aiempia pelontunteita. Tällöin pelontunne voi olla turhan rankka nykyhetkeen nähden. Tällaiset aiemmat ”jäännökset” vääristävät asennoitumista tunteisiin nykyhetkessä. Mikäli joku tunne on erittäin vaikea ihmisen käsitellä ja kertymät nousevat pintaan, on normaalia, että ihminen välttelee ja estää kyseessä olevaa tunnetta. Tämä voi aiheuttaa kapeutunutta tunne-elämää ja kyseessä oleva tunne tulee yhä vaikeammaksi. Estetyt tunteet eivät yleensä unohdu ja poistu, vaan ne voimistuvat ja kehittävät uusia utoja tapoja päästä ulos ja tulla nähdyiksi. (Niemi 2014, 60–61.)

Tunteet ovat tarttuvia. Ihminen voi tiedostamattaan sekä myötäeläen samastua toisen tunteisiin. Vaistomaisesti toimivat ihmisen peilisolut saavat aikaan sen, että toisten tunteet vaikuttavat ihmiseen itseensä. Tämä olisi hyvä muistaa esimerkiksi silloin, kun joudumme paikkoihin, missä negatiivisia ja ahdistavia tunteita on runsaasti läsnä. Kiinnittämällä huomiota omiin psyykkisiin rajoihin ja pitämällä niistä huolta sekä hyödyntämällä tunnetaitoja voimme pitää omat tunteemme ominamme. (Niemi 2014, 61–62.)

3.4 Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen

Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, etteivät ne pääse tunnistamattomana kulluttamaan ihmisen mieltä tai heikentämään kehon fyysistä terveyttä. Tunteista vain osa vapautuu ihmisen tajuntaan niin, että niitä voi tuntea ja työstää. (Niemi 2014, 58–59.) Tunteen tunnistamisessa on kyse sen huomaamisesta

ja tunteen nimeämisestä. Tunteen tunnistaminen on mahdollista, kun tunne on virinnyt kehossa ja se on mahdollista aistia kehossa tai mielessä. Tunteen tunnistaminen onnistuu silloin, kun ihminen on pysähtynyt kuulostelemaan ja havainnoimaan itseään. Tunteiden tunnistaminen omassa itsessään auttaa meitä ymmärtämään itseämme paremmin. Usein tässä auttaa jo pelkästään tunteen nimeäminen. Tunnistaminen vaatii rauhoittumista, koska siinä on pysyttävä syventymään omiin mietteisiin, tunteisiin sekä tuntemuksiin. (Niemi 2014, 63; Jääskinen & Pelliccioni, 2017b, 76.)

Tunteiden nimeäminen ei aina onnistu. Monesti riittää se, että pysähdytään, otetaan kehon tuntemukset vastaan ja havainnoidaan niitä. Mieleen saattaa nousta tunteeseen liittyviä kuvia tai tilanteita, joihin tunne on aikaisemmin liittynyt. Tuntemuksien on hyvä antaa pulpahtaa mieleen juuri siinä hetkessä. Tietoisuus, mitä itsessä tapahtuu erilaisissa tilanteissa, saa aikaan sen, että tunnistamme tunteitamme helpommin. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017b, 78.)

Tunteen sietäminen on sen auttamista kehon läpi kulkemisessa kuitenkin tarttumatta siihen. Kestetään tunnetta ja ollaan siinä läsnä. Sitä ei pyritä muuttamaan. On tavallista, että vaikeita tunteita ei haluta sietää ja kannatella, vaan ne mieluummin torjutaan. Tunnistettu ja siedetty tunne saa mennä pois, koska se on tehnyt tehtävänsä. Tällöin tunteet toimivat reaaliajassa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017b, 79; Niemi 2014, 64–65.)

3.5 Tunteiden säätely ja purkaminen

Säätely on tunteen kovuuteen ja sen kestoon vaikuttamista. (Niemi 2014, 65). Ennakoinnilla yritetään torjua vastenmielisen tunteen syntyminen ennen kuin se on päässyt syntymään. Tilanteita ennakoivaa menettelyä hyödyntävät ihmiset, jotka pelkäävät sosiaalisia tilanteita. Käyttökelpoinen tapa säädellä tunnetta on muodostaa uusi tulkinta olosuhteille. Tulkittaessa tilanteita puolueetomasti ja myönteisesti tunteiden keholliset reaktiot vähenevät. Lisäksi se helpottaa muistamaan tapahtumaa paremmin. Tukahduttamalla tunteen pidämme yllä kehon fysiologista reaktiota pidempään. Samalla kasvaa kehon reagoivuus tapahtumaan. Lisäksi tapahtuman yksityiskohtainen muistaminen vaikeutuu. Tunteiden sammuttamisella on myös ihmissuhteita hankaloittava

vaikutus. Ihmisten välistä vuorovaikutusta ohjailee tunteet ja niiden ilmaisu. Ihmisen tukahduttaessa omia tunteitaan toisen on vaikea saada niistä selvää. Tällöin vuorovaikutuksesta voi jäädä puuttumaan luonnollisuus ja rehellisyys. Mikäli ihminen ei ilmaise tunteitaan on toisten vaikea lukea häntä. Tällöin toisen käyttäytymisen ennakoiminen on myös vaikeaa. (Myllyviita 2016, 25–26.) Pedagogiset tekijät, fysiologiset tekijät, piirteet persoonallisuudessa sekä temperamentti ovat yhteydessä tunteiden säätelyyn. Vanhemmilla ja kasvatustalon ammattilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa pedagogisiin tekijöihin. Se on mahdollista mm. käyttämällä positiivisia tunneilmaisuja, kehumalla lasta tai nuorta sekä johdonmukaisilla säännöillä. Nämä kaikki edistävät lapsen ja nuoren sosiaalisia valmiuksia sekä hyvän itsesäätelykyvyn syntymistä. Tärkeää on aikuisen antama myönteinen malli ja ymmärtäväinen suhtautuminen lapseen ja nuoreen, koska niillä on myönteinen vaikutus tunteiden hallintaan sekä prososiaaliseen, eli toista ihmistä huomioonottavaan ja auttavaan käyttäytymiseen. (Kiviluote 2020, 14, 21.)

Ikä ja sukupuoli ovat yhteydessä tunteiden säätelyyn. Lisäksi myös hormoneilla, kemiallisilla välittäjäaineilla sekä aivorakenteen kehitymisellä on vaikutusta tunteiden säätelyyn. Toivottavaa on, että säätely tapahtuisi sopivassa suhteessa, vaikka tunteiden säätelyssä onkin yksilöllisiä eroja. Pojille tyypillinen turhan vähäinen tunteiden säätely voi aikaan saada väkivaltaisuutta, yliviikkautta ja epäsosiaalisuutta. Työille puolestaan on tyypillistä liika tunteiden säätely. Se voi aikaan saada ahdistusta, masennusta, epävarmuutta ja syrjäänvetäytyvyyttä. (Kiviluote 2020, 14.)

Tunteiden ilmaisemisessa on kyse niiden purkamisesta ja tyhjentämisestä. Tunteista päästetään irti. Tunteiden purkamiseen on useita eri tapoja. Tunteen ulos tuleminen voi auttaa fyysisesti esimerkiksi juoksemalla tai tanssimalla. Tunnetta voi auttaa ulos itsestä puhumalla, piirtämällä, kirjoittamalla, maalamalla, itkemällä tai huutamalla. Tunne voi joskus myös kaikota itsestään, eikä sitä tarvitse sen enempää purata. Jotkut tunteet kaikkoavat, kun niitä on sietänyt hetken aikaa. Joidenkin tunteiden purkaminen kestää ihmisellä pidempään, siitä huolimatta, että tunnetta on läpikäynyt jo useita kertoja. Joskus tunteiden purkamiseen tarvitaan toisten ihmisten apua. Nuorilla se tarkoittaa aikuisen tai ystävän apua. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017b, 84.) Pääsääntöisesti

tunteet näkyvät ulospäin. Tunnekokemukset ihmisten välillä ovat samankaltaisia, vaikka esimerkiksi surun kokemisessa voi olla suuria voimakkuuseroja. Nähdessämme toisen ihmisen olevan surullinen pystymme itse palauttamaan mieleemme, miltä meistä tuntuu olla surullinen. Tunteiden ilmaiseminen on usein vaistomaista ja tunteiden viestiminen tapahtuu huomaamattamme. (Nummenmaa 2010, 77.)

3.6 Tunnetaitopaketin tunteet

Tunnetaitopakettiin on valittu tunteista viha, suru, pelko, häpeä, ilo ja mielihyvä sekä rakkaus. Näiden tunteiden valintaan vaikutti se, että useampi lähde luettelee nämä perustunteiksi. Lisäksi aikataulullisesti toimintakertoihin ei olisi kovin montaa tunnetta voinut enää lisätä.

Viha tuo ihmiselle valmiuden toimia. Adrenaliinin vapautuessa lihasjännitys lisääntyy, joka herkistää aisteja sekä ohjaa sydäntä pumppaamaan verta useita kertoja enemmän kuin rentona ollessa. Tällöin myös verenpaine kohoaa. Vihan avulla ihminen suojelee itseään ja läheisiään sekä puolustaa omaa etuaan. (Myllyviita 2016, 23.) Lihasjännitys ja adrenaliinin lisääntyminen veressä liittyvät fysiologiseen kiihtymistilaan. Psykkiseen kiihtymistilaan voi liittyä kauhua, pelkoa, ahdistusta, vihaa ja raivoa. Tästä syystä pelosta on lyhyt matka vihaan ja toisin päin. Vihaa kokiessa ihminen saattaa reagoida pelokkaasti tai vihaisesti tiedostaessaan omat puutteensa tai haasteet elämässään. Vihan takana voi olla ahdistus sekä hädän, epäonnistuneisuuden tai kykenemättömyyden tunne. Tunteena viha on vaativa, koska tarvittaessa vihaa tulisi voida ja osata näyttää. Se tulisi pystyä purkamaan hallitusti. Vihaan ei tulisi juuttua, eikä sitä tulisi lietsoa lisää. (Seppänen 2021, 62.)

Viha ja aggressio edesauttavat ihmistä omien rajojen suojelussa. Suuttuminen viestittää siitä, että ihmisen rajat ovat ylitetty tai rikottu. Suuttumuksen tukahduttamisella saadaan aikaan rajojen hämärtyminen. Aggression avulla ihminen pystyy löytämään voimansa ja erillisyytensä, joka on nähtävissä esimerkiksi teini-ikäisissä nuorissa. Aggressio auttaa heitä lapsuuden kodista ja vanhemmista irrottautumisessa. (Alongi ym. 2021, 84.) Aggressiivinen käytös ja vihan tunteminen eivät ole sama asia. Purettaessa vihan tunnetta ulos ihmisen ei tarvitse käyttäytyä aggressiivisesti. Vihan voiman voi käyttää asian tai itsemme puolustamiseen järkevästi ja samalla vihan tehtävä tulee tehdyksi.

Vihasta puhuminen auttaa sen käsittelyssä ja purkamisessa. Vihan purkamiseen on olemassa paljon erilaisia keinoja ja harjoituksia. Esimerkiksi tietoinen hengittäminen voi olla avuksi. Vihaa voi purkaa muun muassa huutamalla ja kirjoittamalla. Lisäksi sen voi ohjata esimerkiksi siivoamiseen, tanssimiseen, neulomiseen tai piirtämiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 66.)

Suru puolestaan hidastaa kehon toimintoja. Se saa aikaan mm. ruokahaluttomuutta ja itku tuntuu palana kurkussa. Ikävä tai menetys voi tuntua puristuksena rinnassa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 27.) Surulle tyypillistä on luopuminen ja irti päästäminen. Surulle tulisi antaa aikaa ja se pitäisi tehdä itselle näkyväksi. Ajan antaminen ja vierellä oleminen ovat surevan lohduttamista. Toiselta ei tarvitse saada surua pois. Jokainen ihminen suree omalla tavallaan ja suru vaihtelee riippuen siitä, miten merkityksellinen surun aihe on surijalle ollut. Toiset kaipaavat seuraa ja lohdutusta. Toiset haluavat olla yksin. Surun hoitokeino on sureminen, siksi surulle tulisi antaa riittävästi aikaa. Surun purkukanavia ovat esimerkiksi musiikki, luovuus ja kirjoittaminen. Itkun avulla suru pääsee kehosta ulos. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 68–70.)

Ilo ja mielihyvä tuntuvat kuplintana rinnassa. Ne rohkaisevat ihmisiä tekemään asioita itsensä ja muiden hyväksi. Ilo ja mielihyvä auttavat toipumaan stressaavista tilanteista sekä negatiivisista kokemuksista. Ne tekevät mielen kirkkaaksi. Hyvän huomaaminen ihmisten ympärillä teettää töitä, koska alkuperäiset suoja-asetuksemme huomaavat helpommin uhat ja vaarat. Kiitollisuus tuo myönteistä oloa elämään. Elämän onnellisuus ei ole kiinni ulkoisista tekijöistä, vaan siitä mitä ihminen itse valitsee elämäänsä. Ilo tuo iloa. Ilon tila on paras oppimisen tila. Nauraminen ja liikunta tuottavat samoja mielihyvähormoneja kehossa. Keinoja ilon valjastamiseksi ovat esimerkiksi luovuus, elämykset, oma asenne ja luonto. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 70–71.)

Vaarat saavat esille **pelon** tunteen. Pelko saa meidät valppaaksi. Se auttaa meitä myös suojautumaan. Pelko lamauttaa kehon toimintaa hetkellisesti, jopa salpaa hengityksen. Aistit heräävät pelon vaikutuksesta ja näkö sekä kuulo herkistyvät. Pelko ohjaa meitä pois päin asioista, joiden arvelemme uhkaavan joko fyysistä tai psyykkistä hyvinvointiamme. Usein lapsilla ja heidän vanhemmillaan on samankaltaiset pelot. Tämä johtuu sekä perinnöllisistä tekijöistä

että kasvatuksesta. Yleinen pelko on, että ihminen ei riitä toiselle ihmiselle sel-laisena kuin on. Ihminen haluaa tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Ihmi-nen on kasvanut laumassa ja siksi hylätyksi tulemisen pelko on yksi voimak-kaimmista peloista. Pelko kertoo turvan tarpeesta. Se tarkoittaa erilaisia asi-ointa eri ihmisille; seuraa, lämpöä, kääriytymistä johonkin, lohduttavaa koske-tusta, kaunista musiikkia tai valoa. Pelon kohteeseen tutustuminen sekä pelot-tavalle asialle vaiheittain altistuminen vähentävät pelkoa. Pelottavien asioiden ja tilanteiden välttely ylläpitävät pelkoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 87–99).

Häpeää sanotaan sosiaalseksi tunteeksi ja se on kenties kaikkein vaikeimmin siedettävä tunne. Se kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 142.) Häpeä ohjaa käyttäytymistämme ja edesauttaa oivaltamaan vaikutuksemme toisiin ihmisiin. Se saa alkunsa kon-taktittomuudesta toisiin ihmisiin ja siksi häpeän eheytymiseen tarvitaan kon-takti toiseen ihmiseen. Häpeä on voinut syntyä, jos vanhempi on toistuvasti jättänyt lapsen huomiotta tai kieltänyt tätä. Sen on myös voinut saada aikaan lapselle tärkeässä tilanteessa tapahtunut pilkka tai yhteydettömyys. Tavallinen häpeän syntymisen tilanne on, kun vanhempi lyttää lapsen innokkaan olemuk-sen. Häpeän vaikutuksia ei aina osata yhdistää ihmisten toimintaan ja valintoi-hin, koska olemisen häpeä voi olla erittäin syvällä alitajunnassa. Tunne, jonka häpeä saa aikaan on ristiriitainen. Haluamme, ettei meitä nähdä, mutta toi-saalta tarvitsemme jonkun, joka hyväksyisi ja arvostaisi meitä. Häpeä voidaan voittaa myötätunnolla, sitä kohti menemisellä ja lempeällä huumorilla. (Jääski-nen & Pelliccioni 2017b, 61–36.)

Rakkaus saa posket punottamaan ja sydämen pamppailemaan. Rakkauden huumassa toisessa ihmisessä nähdään vain hänen hyvät puolensa, eikä mi-kään hänessä ärsytä. Mielihyvähormoneista dopamiinia ja oksitosiinia leviää kehoon. Rakkauden tunne on joskus myös yksipuolista, mikä tekee kipeää ihastuneelle. Pettymyksen tunteet tuntuvat sydämessä saakka. Myös tällöin tulisi antaa aikaa pettymyksen ja surun tunteille. On hyvä muistaa, että myös lyhyet ihmissuhteet opettavat. Kokemusten kautta opimme, mitä tahdomme ja mitä emme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 175–180.) Rakkaus saa aikaan

mielihyvää ja sen vuoksi ihmiset ovat valmiita taistelemaan rakkautensa puolesta. Rakastuminen aktivoi ihmisessä varhaiset kiintymyssuhteet. (Myllyviita 2016, 171,176.)

3.7 Eläin ihmisen tunneoppaana

Ihminen pystyy peittämään omat tunteensa toiselta ihmiseltä. Ihmisen tunnetilat eivät kuitenkaan jää eläimeltä huomaamatta, vaan se aistii muun muassa ihmisen voimistuneen hengityksen, sykkeen kohoamisen sekä lisääntyneen hienerityksen, jonka stressihormonit saavat aikaan. Esimerkiksi hevosen kanssa toimiessa ei pelon tunnetta kannata peitellä, vaan se tulisi myöntää hevoselle ja puhua siitä sille, koska hevonen ymmärtää ihmisen äänensävyt sekä niihin liittyvät tunne vivahteet. Puhuessaan pelosta ääneen ihminen sanoittaa ja tunnustaa omat pelkonsa, jotka ajan myötä usein helpottavat. Pelon peittäminen ja tunnetta vastaan taisteleminen puolestaan vahvistavat pelkoa ja samalla aikaan saavat ristiriitaista kehonkieltä ja käytöstä. Näihin hevonen saattaa reagoida aavistamattomasti. Tunteiden peittely hankaloittaa ihmisen vuorovaikutusta hevosen kanssa, koska se huonontaa ihmisen kykyä olla läsnä ja vaikeuttaa selkeää kommunikointia. (Alongi ym. 2021, 38,72.)

Ihmisellä aggression muodostama raja mahdollistaa itsenäistymisen ja erillisistymisen. Ne ovat tärkeitä nuoren kehitystehtäviä. Ihminen opettelee erillistämistä läpi elämänsä ja hevoset voivat olla siinä opettajina. Epäselvillä rajoilla ihminen ei pysty todelliseen kontaktiin eikä erillisyyteen. Tällöin ihmisen käyttäytyminen voi olla epäkunnioittavaa itseään ja toisia kohtaan. Hän saattaa sekaantua muiden tunteisiin ja olutiloihin. Hevonen on tarkka aistimaan ihmisen rajat sekä niiden puuttumisen. Ihmisen ja hevosen välisen yhteyden laatuun vaikuttaa se, kuinka paljon ihminen kykenee havaitsemaan ja kunnioittamaan hevosen rajoja. (Alongi ym. 2021, 84.)

Toisten kunnioittaminen ja itsestä huolehtiminen ovat esimerkkejä rajojen asettamisesta. Vuorovaikutussuhteiden rakentaminen vaatii oman ja toisten tilan kunnioittamista. Nämä suhteet pohjautuvat yhteisymmärrykseen ja molemminpuoliseen luottamukseen. Tämä pätee ihmisten ja hevosten kanssa. Terveille rajoille on ominaista, että ne hengittävät ja joustavat, mutta samalla suojelevat. Joskus rajojen asettaminen on vaikeaa ihmiselle. Tähän voi olla

syynä esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelko. Raja on tällöin huokoinen. Ihmisen on haastavaa löytää itsestään tarpeenmukaista ja tervettä vihaa. Tällöin kiukun tunne saattaa olla kadoksissa tai ilmaisu on pakotettua ja teeskentelevää. Tämä ihmisen sisäinen ristiriita ja sen aiheuttama epäselvyys ilmaisussa aiheuttaa monesti epäluottamusta hevosissa. Liian tiukat rajat suojaavat rajan ylityksiltä, mutta samalla estävät yhteyden ja liittymisen. Rajojen kunnioituksen tulee olla vastavuoroista. Tämä voidaan liittää myös hevosen ja ihmisen väliseen suhteeseen. Ihminen voi vaatia hevosta kunnioittamaan hänen rajojaan, mutta samalla ihmisen täytyy tunnistaa hevosen rajat ja kunnioittaa niitä. (Alongi ym. 2021, 86.)

Ihmisen suurimpia pelkoja on hylätyksi tuleminen tai sosiaalinen torjunta. Ihminen ei halua tulla kanssaihminen ja oman laumansa hylkimäksi. Tällaisissa tilanteissa eläimet voivat olla apuna ihmiselle, joka kokee jääneensä ulkopuoliseksi tai kiusatuksi muiden ihmisten keskuudessa. Esimerkiksi hevoset eivät tuomitse ketään tai välitä siitä, onko ihminen suosittu toisten ihmisten keskuudessa vai ei. Hevoset ottavat ihmisen vastaan sellaisena kuin hän on. Sureva ihminen on haavoittuvainen. Toisten ihmisten vähättelevät kommentit, epä-kunnioittava ja loukkaava käytös voi lamaannuttaa surevan ihmisen. Hän saattaa pelätä työpaikkansa, asemansa tai sosiaalisten kontaktiensa menettämistä. Näissä tilanteissa eläimistä voi olla iso apu. Sureva ihminen on yleensä rauhallinen, koska suru on hermostoa hidastava tunne. Tällöin myös eläimet suhtautuvat yleensä surevaan ihmiseen rauhallisesti. Esimerkiksi hevoset, jotka pitävät rauhasta, voivat omatoimisesti hakeutua surevan ihmisen läheisyyteen. Surevasta ihmisestä voi ison eläimen läsnäolo tuntua hyvinkin lohduttavalta. (Alongi ym. 2021, 132, 158–159.)

Oksitosiini hormoni auttaa kiintymisessä ja rauhoittumisessa. Sillä on myös kipua lievittävä ja verenpainetta laskeva vaikutus. Ihmisen ollessa eläimen lähellä, sitä silittäessä ja rapsuttaessa oksitosiinia erittyy runsaasti elimistöön. Tätä on muun muassa hyödynnetty terapiassa lapsilla, joilla on autismitilaa häiriö ja samalla haasteita tunnesäätelyssä sekä aistiyliherkkyyttä. Terapiassa terapiakoirat ovat auttaneet lapsia rauhoittumaan. (Alongi 2021, 146.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomi koulutuksen opinnäytetyöprosessiin kuuluu kuusi eri työvaihetta: opinnäytetyöorientaatio, ideavaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, esittäminen ja päättäminen sekä arviointi ja julkaisu. (Opinnäytetyön prosessi 2023.)

4.1 Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Opinnäyteorientaatiosta vastaa opinnäytetyövastaava. Osallistuminen on vapaaehtoista ja se järjestetään kerran lukukaudessa Teams-yhteydellä.

Ideavaiheessa tulostetaan opinnäytetyöpassi, johon kerätään seminaariosallistumiset ja kuitataan oma edistyminen opinnäytetyöprosessissa. Passi tarkastetaan ennen valmistumista. Lisäksi ideoidaan oman opinnäytetyön aihe, etsitään toimeksiantaja sekä laaditaan aihe-ehdotus Wihiin. Opinnäytetyövastaava nimeää ohjaavan opettajan, kun hän on ensin hyväksynyt aihe-ehdotuksen. (Opinnäytetyön prosessi 2023.)

Suunnitteluvaiheessa aihe-ehdotuksen jälkeen pidetään ohjaustapaaminen, jossa käydään ohjauskeskustelu ohjaavan opettajan kanssa. Tämän jälkeen tehdään opinnäytetyön suunnitelma. Lisäksi laaditaan opinnäytetyösopimus toimeksiantajan kanssa. Suunnitelma esitetään suunnitteluseminaarissa, jonka ohjaava opettaja järjestää. Mikäli työn toteutukseen tarvitaan suunnittelulupa toimeksiantajalta, haetaan se suunnitelman hyväksymisen jälkeen. **Toteutusvaiheessa** opinnäytetyö tehdään suunnitelman mukaisesti ja kirjoitetaan sille tarkoitettulle kirjoituslupalaskelle. Tässä vaiheessa keskeneneräinen opinnäytetyön on mahdollista lähettää kielen väliohjaukseen. Opinnäyteprosessiin kuuluu myös osallistuminen yleisönä neljään päättöseminaariin. Ennen työn jättämistä esitarkastukseen osallistutaan ohjaavan opettajan järjestämään väliseminaariin. Esitarkastukseen jätettävä työ palautetaan Wihiin. (Opinnäytetyön prosessi 2023.)

Esittämis- ja päättämisvaiheessa opinnäytetyö lähetetään plagiaattitarkastukseen. Suomen kielen tarkastus tehdään, kun työ on läpäissyt esitarkastuksen sekä plagiaattitarkastuksen. Työ välitetään tarkastukseen Wihi-järjestelmään kautta. Tarkastajan palautteen pohjalta työhön tehdään tarvittavat muu-

tokset sekä korjaukset. Tässä vaiheessa lähetetään kielten opettajalle tarkastettavaksi suomeksi kirjoitettu tiivistelmä ja englanniksi kirjoitettu abstract. Palautteen pohjalta tehdään tarvittavat täydentämiset ja korjaukset. Kypsyysnäyte suoritetaan Exam-tenttinä. Opinnäytetyön suullinen esittäminen tapahtuu päättöseminaarissa. Oman opinnäytetyön esittämisen lisäksi viimeistään tässä vaiheessa tulee jokaisen opponoida toisen opiskelijan opinnäytetyö. Opinnäytetyöpassi palautetaan ohjaavalle opettajalle. Valmis, lopullinen työ palautetaan Wihin kautta YKSA-arkistoon ja Theseus-tietokantaan. **Arviointi- ja julkaisuvaiheeseen** kuuluu tutkintotodistuksen hakeminen sekä valmistuminen. (Opinnäytetyön prosessi 2023.)

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa eli monimuotoisessa opinnäytetyössä luodaan toiminnallinen tuotos. Se voi olla esimerkiksi prosessikuvaus ja sen vaiheiden analysointi, ongelman ratkaisu tai käytännön kehittämistyö. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotteen tai palvelun kokoaminen, testaaminen ja parantaminen käytännön toiminnan avulla. Toiminnallinen tuotos voi olla esimerkiksi palvelu, tuote tai toimintatapa. Palvelu voi olla esimerkiksi näyttely, esitys tai koulutuspaketti. Esimerkkejä tuotteista ovat verkkosivusto, vaate, oppimateriaali, esine ja käyttöopas. Toimintatapa voi olla esimerkiksi kirjallinen reflektio tai opetusdemonstraatio. Toiminnallisen opinnäytetyön ominaisuus on sen toiminnallisuus. Työhön kuuluu myös kirjallinen osatehtävä, johon liittyy prosessin reflektointi. Työn viitekehys syntyy raportin tuloksena. (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2020.) Omassa toiminnallisessa opinnäytetyössäni tavoitteena oli luoda tunnetaito-paketti omaan yritykseeni. Tätä tuotosta voidaan kutsua palveluksi, koska tunnetaito-pakettia voidaan verrata koulutuspakettiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen vie enemmän aikaa kuin kirjallinen työ. Tästä syystä työn suunnitteluun tulee varata riittävästi aikaa. Työn raportoinnissa keskitytään kuvaamaan käytännön osion toteuttamista ja sen reflektointia. Oma käytännön toiminta tulee perustella ja eritellä raporttiosiossa, johon myös liitetään omat käytännön valinnat teoriaan ja ammattikirjallisuuden pohjautuen. Tästä syystä minun piti myös perustella suunnittelemani tunnetaito-paketti työni kirjallisessa osiossa. Lisäksi minun täytyi perustella eläinavusteisuuden hyödyt toiminnalle. Toteutuksessa olen pyrkinyt siihen,

että käytäntö vastaa mahdollisimman hyvin teorian tietoa. (Toiminnallisen oppinäytetyön erityispiirteitä 2020.)

4.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tarkoituksena tässä toiminnallisessa oppinäytetyössäni oli kehittää Mörrimetsän Tallille uusi nuorille suunnattu palvelu. Tarkemmin sanottuna 13–17-vuotiaille nuorille. Tämä palvelu koostui tunnetaitojen opettelemisesta, jossa apuna käytettiin tallin eri eläimiä sekä luontoa. Näillä oli iso vaikutus mm. nuorten keskittymiseen ja rentoutumiseen ohjauskerroilla. Kokemusten sekä nuorilta saadun palautteen perusteella tavoitteena oli luoda uusi palvelupaketti Mörrimetsän Tallille. Jatkossa tarkoituksena on, että yritys voi markkinoida tunnetaito-pakettia eri yhteistyötahoille, jotka työskentelevät nuorten parissa, esimerkiksi lastensuojelulaitokset ja perheiden sosiaalityö. Tunnetaito-paketin tehtävänä oli antaa nuorille selkeämpi käsitys omista tunnetaidoista sekä tunteiden hallinnasta. Lisäksi tehtävänä oli käydä läpi keinoja, joilla nuorten on mahdollista hallita paremmin tunteitaan.

4.4 Opinnäytetyön osallistujat ja hyödynsaajat

Opinnäytetyöni toteutukseen osallistui kolme 16-vuotiasta nuorta, jotka edustivat molempia sukupuolia. Jokainen heistä kävi yksitellen läpi neljä ohjauskertaa. Nämä tapaamiset toteutettiin Mörrimetsän Tallilla ja sen välittömässä läheisyydessä sijaitsevassa metsässä. Nuoren ja minun eli ohjauskertojen vetäjän lisäksi tapaamisissa oli mukana nuoren valitsema eläin tai eläimiä. Minun ja Mörrimetsän Tallin lisäksi oppinäytetyöstäni tulevat hyötymään nuoret, jotka osallistuivat tunnetaito-paketin toteutukseen. Työn ansiosta sain itse lisää tietoa tunnetaidoista ja niiden merkityksestä yksilön vuorovaikutussuhteisiin ja arjen hallintaan. Yritys puolestaan tulee hyötymään tunnetaitopakettista, jota voidaan markkinoida valmiina palveluna. Nuorille tunnetaito-paketti antoi paremman käsityksen heidän omista tunnetaidoistaan sekä keinoja tunteiden tunnistamiseen, sietämiseen, säätelyyn ja purkamiseen. Näin tunnetaitopakettista voivat hyötyä myös nuorten perheet.

4.5 Opinnäytetyön suunnittelu ja eteneminen

Minulla opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan suunniteltua pidempi. Erityisesti toteutusvaihe venyi töideni vuoksi. Koen, että opinnäytetyön tekeminen olisi ollut helpompaa, mikäli opintomme olisivat toteutuneet normaalista. Korona asetti omat haasteensa opintojen toteutumiselle, eikä etäopiskelu antanut tarvittavaa tukea opinnäytetyön aloittamiselle.

Keväällä 2022 osallistuin opinnäyteorientaatioon. Minulla ideavaihe alkoi puolellessa välissä opintojani. Ajatus tunnetaitojen opettamisesta nuorille syntyi, kun olin suorittamassa kolmatta työharjoitteluani nuorten päihde- ja mielenterveysongelmiin erikoistuneessa lastensuojelulaitoksessa syksyllä 2021. Harjoitteluni aikana sain huomata, että nuoret hyötyisivät tunnetaitojen harjoittelusta. Aluksi ajatuksenani oli, että teen yhteistyötä yhden tai useamman lastensuojelulaitoksen kanssa. Tarkoitukseni oli, että kokoaisin tunnetaitopakettin, jota yritykseni voisi jatkossa hyödyntää. Tätä tunnetaitopakettia nuoret tulisivat sitten testaamaan ja yhdessä kanssani kehittämään. Selvittelin mahdollista toimeksiantajaa ja yhteistyökumppania. Koin kuitenkin lupa-asiat melko hankaliksi. Tästä syystä päätin kysyä opinnäytetyövastaavalta lupaa tehdä opinnäytetyöni omaan yritykseeni, Mörrimetsän Tallille. Tällöin pystyin olemaan suoraan yhteydessä asiakkaana olevien nuorten vanhempiin ja kysyä heiltä osallistumisluvat nuorille. Minulle myönnettiin lupa tehdä opinnäytetyöni omaan yritykseeni.

Suunnitteluvaiheessa keväällä 2022 kävin ohjauskeskustelun ohjaavan opettajan kanssa ja laadin opinnäytetyön suunnitelman. Opinnäytetyösopimuksen kirjoittaminen tuntui hauskalta, kun oma yritys oli toimeksiantajani. Esitin opinnäytetyöni suunnitelman ohjaavan opettajan suunnitelmaseminaarissa. Tarkoituksena oli suorittaa toteutusvaihe kesällä 2022 ja toteuttaa tunnetaitopakettin neljä ohjauskertaa asiakkaina oleville kolmelle nuorelle. Heistä yksi oli minulle vieras ja kaksi entuudestaan tuttua. Kesä olisi ollut hyvä ajankohta ohjauskerroille, kun nuoret olivat kesälomalla. Omien töideni vuoksi tämä suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut.

Nuorten osallistumiseen opinnäytetyön toteutukseen tuli saada lupa heidän vanhemmiltaan. Syksyllä 2022 laadin suostumuslomakkeen (Liite 1) ja sain

vanhemmilta luvat nuorten osallistumiseen. Ohjauskerrat siirtyivät kuitenkin talveen 2023. Silloinkin ohjauskertojen sopiminen ja aikataulujen yhteensovittaminen oli ajoittain haastavaa ja työn toteutuksen aikataulu venyi. Ohjauskertojen toteutuksen jälkeen maaliskuussa 2023 osallistuin väliseminaariin. Tämän jälkeen olen yrittänyt töiden lomassa kirjoittaa opinnäytetyötäni valmiiksi. Toteutusvaiheeseen kuuluu työn jättäminen esitarkastukseen. Lisäksi minun tulee osallistua yleisönä vaadittuihin päättöseminaareihin. Näiden lisäksi minulla on vielä edessäni opinnäytetyöni esittämisen- ja päättämisen vaihe sekä arviointi- ja julkaisuvaihe.

4.6 Nuorten osallistuminen ja mahdolliset haasteet

Osallistuminen tunnetaito-paketin testaamiseen ja arvioimiseen oli nuorille vapaaehtoista. Vanhemmilta oli lupa nuoren osallistumiseen. Heillä oli myös mahdollisuus lopettaa ohjauskerroilla käyminen missä tahansa vaiheessa. Ohjauskertojen ajankohdat sovittiin aina yhdessä nuoren kanssa. Nuoret saivat osallistua suunnitteluun ja päättää muun muassa, minkä eläimen tai eläimiä he halusivat ohjauskerroilla mukaansa. Nuoret osallistuivat jokaisella ohjauskerralla aktiivisesti keskusteluun sekä erityisesti viimeisellä kerralla käytyyn palautekeskusteluun.

Ohjauskerroilla keskusteluissa tuli esille myös vaikeita asioita ja aina niistä puhuminen ei välttämättä ollut nuorille mieluisaa. Nuoret joutuivat käymään läpi omalta kohdaltaan tunnetaitoihin liittyviä asioita ja joskus ne saatettiin kokea vaikeiksi ja niistä oli haastavaa keskustella. Ohjaustilanteissa myös eläinten hallinta oli huomioitava tarkasti. Kaikki eläimet eivät soveltuneet joka tilanteeseen. Ohjauskertojen sopiminen toi omat haasteensa, kun omaa, nuorten ja kuskien aikataulua yritettiin sovittaa yhteen. Ohjaustani helpotti se, että nuorilla ei ollut haasteita keskittymisen tai muuten käyttäytymisen kanssa. Nuoret olivat myös sanavalmiita ja rohkeita ilmaisemaan omia mielipiteitään. Näin ollen palautteen saaminen ei muodostunut haasteeksi.

5 TUNNETAITOPAKETIN SISÄLTÖ

Tunnetaitopaketti koostui neljästä toimintakerrasta, joissa eläimet ja luonto olivat tiiviisti läsnä. Toimintakertojen aikana keskusteltiin pakettiin valituista tunteista, jotka olivat viha, suru, ilo ja mielihyvä, pelko, häpeä sekä rakkaus. Lisäksi kävimme läpi tunnetaitoja erilaisten harjoitusten ja menetelmien avulla.

5.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ihmisen hyvinvoinnin kasvattamiseen pyrkivässä työssä lähtökohtana on toisen ihmisen kunnioitus. Kohdatessaan ihmisen eläin elää ja toimii siinä hetkessä. Eläin tapaa ja näkee ihmisen sellaisena kuin hän on. Tämä toistuu jokaisella kerralla, kun eläin tapaa ihmisen. Ihminen, joka toimii eläimen ohjajana, saa ohjattavan silmissä samoja piirteitä, mitä eläimellä on. Tämä saa aikaan hyväksymisen tunteen, joka toistuu jokaisella tapaamisella. Tämä toteutuu silloin, kun ihminen tykkää eläimestä. (Ikäheimo 2019, 103.) Eläimen ja ihmisen välinen kanssakäyminen lisää ihmisen halua ottaa enemmän kontaktia. Lisäksi sillä on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja tyytyväisyyden tunteeseen. (Kahilaniemi 2019, 52.) Päätös toteuttaa toimintakerta eläinavusteisesti pohjautuu edellä mainittuun tietoon eläimen läsnäolon vaikutuksesta ihmiseen.

Ensimmäinen tapaaminen oli tallissa. Nuori sai itse valita eläinlajin tai eläimen, joka oli mukana tapaamisella. Vaihtoehtoina olivat poni, koira, lampaat tai puput. Otimme yhdessä valitun eläimen tai eläimet tallin käytävälle. Nuoren tehtävänä oli seurata valitun eläimen tai eläimien käyttäytymistä ja tunteiden ilmenemistä muun toiminnan ohessa. Aluksi keskustelimme asiakkaan tarpeista sekä, mitä odotuksia ja toiveita nuorella oli toimintakertojen suhteen ja millaisia tavoitteita voisimme yhdessä toiminnalle asettaa. Tarkoituksena oli myös osallistaa ja sitouttaa nuorta toimintaan. Ensimmäisellä toimintakerralla kävimme tunteista läpi: vihan, surun, ilon ja mielihyvän. Keskustelimme tunnetaidoista ja teimme yhden rentoutusharjoituksen sekä yhden tunnetaitoharjoituksen. Mietimme yhdessä tunteiden nimeämisen ja tunnistamisen taitoa sekä niiden tärkeyttä. Keskustelun aikana nuori vietti aikaa aiemmin valitsemaansa eläimen tai eläimien kanssa. Toimintakerta päätettiin viemällä nuoren kanssa yhdessä eläimet takaisin sinne, mistä ne aluksi haettiin. Eläimen ottaminen

mukaan toimintaan, palauttaminen takaisin sekä eläimestä huolehtiminen opettaa nuorille vastuuntuntoa ja osallistaa heitä toimintaan.

5.2 Toinen toimintakerta

Urbanisoituminen on vaikuttanut siihen, että luonto ei ole niin lähellä meitä kuin aiemmin. Tehokkuuden seurauksena ihmisen kosketus luontoon ja suhde eläimiin on laimentunut. Luonnon rauhan kaipuu on kuitenkin meissä ihmisissä edelleen. Luontoavusteisilla palveluilla voidaan tarjota erilaisia palveluita, kosketusta luontoon ja yhteyttä eläimiin. Nämä palvelut ovat vaihtoehtoja suurille sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan yksiköille. (Kahilaniemi 2019, 52.) Vieraan aikuisen voi olla haastavaa luoda luottamuksellista suhdetta nuoruusiässä olevaan nuoreen. Nuorilla toiminnallisuuden mukaan ottaminen helpottaa prosessia. Eläimen avulla nuorella on mahdollisuus kohdata aikuinen siinä oheessa. Tämä auttaa luottamuksen syntymistä ja nopeuttaa varsinaisen toiminnan alkamista. Varsinkin avohoidossa eläimet voidaan ottaa helposti mukaan toimintaan. (Ikäheimo 2019, 103–104.)

Toisella tapaamisella olimme ensin tallissa, jonka jälkeen lähdimme metsään. Tallissa oli mukana nuoren valitsema eläinlaji tai eläin, jonka käyttäytymistä ja tunteiden ilmenemistä tarkkailimme. Eläin tai eläimet haettiin yhdessä nuoren kanssa tallin käytävälle. Toimintakerralla käytiin läpi perustunteista pelko ja häpeä. Keskustelun yhteydessä tavoitteena oli saada nuori pohtimaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tunteiden suhteen. Keskustelimme myös nuoren omista tunnetaidoista sekä millaisina hän itse kokee ne ja millaisia keinoja nuorella on tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn arjessa. Lisäksi mietimme tunteiden säätelyä ja tukahduttamisen vaikutuksia.

Keskustelun jälkeen teimme tallissa lyhyen tunnetaitoharjoituksen, jonka nimi oli ”pelon kesytys”. Harjoituksen avulla pyrittiin rauhoittumaan. Harjoituksen alussa nuori asetti toisen käden rintakehän päälle ja toisen alavatsalle. Tämän jälkeen hän hengitti syvään ja päätti, haluaako tehdä harjoituksen silmät auki vai kiinni. Tunnetaitoharjoituksessa nuori sanoi mielessään asioita, jotka liittyivät muun muassa turvassa olemiseen, itse päättämiseen, oman pelon kuuntelemiseen sekä pelon kulkemiseen kehon läpi kuitenkin itse siihen tarttumatta. Tilalle tuli turvallisuuden tunne ja lämpö. (Jääskinen & Pelliccioni,

2017b, 89.) Tunnetaitoharjoituksen jälkeen lähdimme ponin tai hevosen kanssa metsään kävelemään. Ponia tai hevosta taluttaessa nuori sai tehtäväkseen samalla tarkkailla eläimen eleitä, tunteita ja liikkeitä. Metsälenkin jälkeen palasimme takaisin tallille ja veimme mukana olleen eläimen takaisin tarhaan.

Päätös toteuttaa toimintakerta eläinavusteisesti pohjautuu luvun alussa viitattuun teorian tietoon toiminnallisuuden auttavasta vaikutuksesta prosessiin sekä eläimen auttavasta vaikutuksesta nuoreen hänen kohdatessa vieras aikuinen. Päätös hyödyntää metsää toisella toimintakerralla perustuu luvun alussa mainittuun tietoon siitä, että ihminen edelleen kaipaa luonnon rauhaa. Lisäksi metsässä oli tavoitteena näyttää eläimen avulla nuorelle, että pelko on ihan normaalia myös eläimillä ja se pystytään voittamaan. Ennakoin, että hevonen tai poni tulee pelkäämään jotakin luonnossa olevaa ja nuoren tulisi tunnistaa tämä käyttäytyminen ja toimia eläintä rauhoittavasti.

5.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannen toimintakerran alussa olimme tallissa. Haimme yhdessä nuoren valitseman eläimen tai eläimet tallin käytävälle. Perustunteista rakkaus oli viimeinen tunne, jonka kävimme läpi. Mietimme yhdessä, mitkä kaikista läpikäydyistä tunteista olivat nuorelle haastavia, mitkä puolestaan antoivat voimaa ja mitkä tunteet olivat ajankohtaisia siinä hetkessä. Keskustelun jälkeen lähdimme nuoren kanssa metsään. Siellä teimme lyhyen rentoutumisharjoituksen. Tämän jälkeen nuori sai tehtäväkseen valita läpikäydyistä tunteista neljä tunnetta ja etsiä metsästä neljä paikkaa, jotka hänen mielestään kuvasivat hänen valitsemiaan tunteita. Tämän lisäksi nuoren tehtävänä oli myös ikuistaa valitut kohteet omalla kännykällään. Kuvaamisen jälkeen kävelimme metsässä vielä hetken, jonka jälkeen palasimme takaisin tallille. Päätös toteuttaa toimintakerta eläinavusteisesti pohjautuu aiempien toimintakertojen yhteydessä mainittuun tietoon eläimen läsnäolon vaikutuksesta ihmiseen.

5.4 Neljäs toimintakerta

Neljäs toimintakerta toteutettiin tallin yläkerrassa, jossa sijaitsevat sosiaalilitat. Eläimistä mukana oli koira. Aluksi nuori sai esitellä kännykästään edellisellä

tapaamisella ottamansa kuvat sekä kertoa tunteista, jotka hän oli niihin liittännyt. Samalla keskustelimme esiin tulleista ajatuksista ja kokemuksista. Tämän jälkeen kertosimme aiemmilla toimintakerroilla käsitellyt tunteet ja muistelimme keinoja, joilla tunteita voitiin hallita. Näiden lisäksi palasimme ensimmäisellä toimintakerralla asetettuihin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Toimintakerran lopuksi kävimme läpi lyhyen haastattelun, jolla kerättiin nuorten kokemuksia ja palautetta tunnetaitopaketista ja sen toteutuksesta. Päätös toteuttaa toimintakerta eläinavusteisesti pohjautuu aiempien toimintakertojen yhteydessä mainittuun tietoon eläimen läsnäolon vaikutuksesta ihmiseen.

6 TUNNETAITOPAKETIN TOTEUTUS

Luvussa 3.7 on kerrottu, kuinka hevonen voi toimia ihmisen tunneoppaana. Lisäksi luvussa 5 on mainittu lisää syitä, miksi eläimet ja luonto ovat apuna tunnetaitopaketin toteutuksessa. Itse koin, että minun oli helpompi luoda vuorovaikutussuhde nuoreen, kun eläin oli mukana tilanteessa. Nuoret keskittyivät hyvin, kun eläimet olivat läsnä. He toivat myös palautteessaan itse esille tätä seikkaa.

Toimintakertojen toteutus tapahtui luonto- ja talliympäristössä. Apuna toiminnan toteutuksessa olivat hevoset, ponit, koira sekä luonto. Suunniteltuja työmenetelmiä eläin- ja luontoavusteisuuden lisäksi olivat erilaiset harjoitukset ja menetelmät sekä valokuvaus. Jokainen tapaaminen oli tunnin pituinen. Tavoitteena oli, että ohjaukset olisivat olleet noin viikon välein. Tunnetaitopaketin toteuttamisen edellytys oli, että jokainen asiakkaana oleva nuori pitää eläimistä. Käytännönjärjestelyiden vuoksi päädyin työskentelemään nuorten kanssa, joiden vanhempiin voin olla suoraan yhteydessä ja pyytää kirjallista lupaa nuoren osallistumiseen ja asiakkaana olemiseen. Nuorten valinnassa asiakkaiksi kiinnitin huomiota heidän vuorovaikutustaitoihinsa. Tämä oli tärkeää siksi, että sain heidän kokemuksensa ja mielipiteensä tunnetaitopaketista mahdollisimman hyvin selville. Yritystoiminnassani eläimillä on keskeinen rooli palveluiden toteutuksessa. Näin ollen niiden hyvä ja asianmukainen kohtelu ja kokonaisvaltainen hyvinvointi on erittäin tärkeää. Tämä vaikutti myös asiakkaina olevien nuorten turvallisuuteen.

Opinnäytetyötäni varten keräsin asiakkaina olevilta nuorilta asiakaspalautetta, kehittämideoita ja kokemuksia tunnetaitopakettiin liittyen. En kuitenkaan kerännyt suoria henkilötietoja. Ulkopuolinen ei pysty tunnistamaan vastaajia, jotka nimesin ”nuori 1”, ”nuori 2” ja ”nuori 3”. Opinnäytetyössä asiakkaista mainitaan yleisesti heidän ikänsä. Lisäksi tiedossa on, että he edustivat molempaa sukupuolta. Olen tutustunut tutkimuseettisiin ohjeistuksiin. Työssäni olen pyrkinyt rehellisyyteen sekä kiinnittämään erityistä huomiota olla vaikuttamatta asiakkaiden vastauksiin edes tahattomasti. Minulla itselläni on tietokone sekä kopiokone, joita tarvitsin opinnäytetyötä tehdessäni. Kustannuksia syntyi lähinnä kopiointi- ja puhelinkuluista. Valokuvaukseen nuoret käyttivät omaa kännykkäänsä. Nuorten vanhemmat olivat sitoutuneita tuomaan nuoret tallille toimintakertoja varten. Tämä helpotti omaa aikatauluani ja matkakustannuksia.

Ensimmäisellä toimintakerralla jokainen nuori nimesi tavoitteekseen parantaa omia tunnetaitojaan. Erityisesti esille tuli tavoite omasta vihan hallinnasta. Lisäksi yksi nuorista asetti tavoitteekseen löytää tunne, jossa hän on hyvä ja tunne, joka tarvitsee vielä harjoittelemista. Tutuimmat tunteet, joita nuoret kysyttäessä osasivat nimetä, olivat ilo, suru ja viha. Eräs nuorista koki vihan negatiivisena tunteena. Nuorista jokainen valitsi toimintakertaan mukaan lampaat. Lampaiden lisäksi yksi nuorista halusi mukaan koiran ja toinen halusi puput. Lampaiden toimintaa oli mukava seurata ja samalla oli mahdollista havaita myös niiden laumakäyttäytymistä. Ne hakeutuivat jokaisen nuoren luokse ja vaativat huomiota ja rapsutuksia. Koira hakeutui aina mahdollisuuksien mukaan nuoren syliin. Silittäessään eläimiä nuoret rentoutuivat.

Toisella toimintakerralla tunteista käsiteltiin pelkoa ja häpeää. ”Nuori 1” kertoi itse kokeneensa enemmän pelkoa kuin häpeää. ”Nuori 2” ei aluksi osannut kertoa, kumpi tunteista on hänelle helpompi. Koki kuitenkin, että pelon kanssa on helpompi olla. Tuntiessaan häpeää hän kertoi poistuvansa paikalta. ”Nuori 3” kertoi itse kokeneensa enemmän pelkoa kuin häpeää. Kukaan nuorista ei muistanut tilannetta, jossa toinen ihminen olisi tuntenut pelkoa tai häpeää. Kaikille ei ollut selvää, mitä silloin tekee, jos itse pelkää. Yksi nuorista kertoi kuuntelevansa musiikkia tai turvautuvansa omiin eläimiinsä. ”Nuori 2” valitsi metsään mukaan hevosen, joka siellä kävellessä oli epävarma ja pelkäsi. Tämä oli hyvä oppi nuorelle, joka näki hevosen reaktioita sen pelätessä metsässä. Lisäksi hän joutui miettimään omaa käyttäytymistään hevosen kanssa

sekä, miten saisi hevosen rauhoittumaan. Nuoret valitsivat toisen toimintaker-
ran alkuun samoja eläimiä kuin ensimmäisellä kerralla. Koira oli oppinut ha-
keutumaan välittömästi nuoren syliin ja nautti kovasti silittämisestä, joka puo-
lestaan sai nuoressa aikaan levollisuutta. Lampaat työnsivät itsensä kiinni
nuoriin ja odottivat kärsimättöminä rapsutusta.

Kolmannella toimintakerralla kävimme tunteista läpi rakkautta. Se osoittautui
kahdelle nuorista haastavimmaksi tunteeksi. Heidän oli vaikea keskustella tun-
teesta ja se aiheutti hieman nolostumistakin. Nuorista kaikki pitivät metsässä
kävelystä sekä siellä toteutetusta valokuvaustehtävästä. Kuvattaviksi tunteiksi
nuoret valitsivat samoja tunteita. Nämä olivat viha, suru, pelko ja ilo. Mietin,
oliko syynä juuri näiden tunteiden valintaan se, että ne koettiin nuorten taholta
perustunteiksi. Nuoret eivät kuitenkaan itse osanneet perustella valintojaan.
Kohteiden kuvaamisessa oli nuorten välillä eroja. Kaksi nuorista teki annetun
kuvaustehtävän varsin nopeasti. Se ei kuitenkaan haitannut, koska tällöin ai-
kaa jäi vielä metsässä kulkemiseen ja keskusteluun. Yksi nuorista toi uudes-
taan keskustelussa esille jatko-opintojen valinnanvaikeutta. Tätä aihetta
olimme miettineet yhdessä jo aiemmalla toimintakerralla. Metsässä kävelemi-
nen auttoi keskustelun käymistä, koska siinä oli mukana toiminta. Koira oli
mukana metsässä kahdella nuorella.

Lampaat ja puput olivat toimintakerran alussa mukana tallissa. Pupujen ilma-
hyyt kevensivät hyvin omalta osaltaan tunnelmaa ja nuoret rentoutuivat no-
peasti. Metsässä koiran olinpaikan tarkkailu sujui nuorilta luontevasti. Samoin
huolehtiminen siitä, että koira ei menisi meistä ihmisistä liian kauas.

Neljännellä toimintakerralla kaikki halusivat koiran mukaan. Kävimme läpi ku-
vat, joita nuoret olivat edellisellä kerralla ottaneet. Jokaisella oli kuvat tallella
omassa puhelimessa. Mielestäni nuoret osasivat hyvin perustella ottamiaan
kuvia. He kertoivat, miksi juuri tietty kohde tuo mieleen jonkun tietyn tunteen.
Viimeisellä toimintakerralla palasimme nuorten ensimmäisellä kerralla asetta-
miin tavoitteisiin. Eräs nuorista koki olevansa ilossa hyvä ja, että pelon ja vi-
han kanssa hänen pitäisi vielä tehdä töitä. Erityisesti tavan kanssa, jolla viha
tulee ulos. Lisäksi hän toivoi vielä lisää apuja, miten pelkoa voisi helpottaa ja
miten sen kanssa voisi elää. Jokainen nuorista kertoi saavansa ilosta voimaa.
Haastavimpina tunteina nuoret pitivät vihaa, pelkoa ja häpeää. Nuoret kokivat

saaneensa vinkkejä tunteiden hallintaan ja yksi nuorista kertoi saaneensa apuja, miten suuttuessa voisi toimia.

Koira toi omalla toiminnallaan nuorissa esiin erilaisia reaktioita. Kaikki eivät välttämättä pitäneet siitä, että koira pyrki jatkuvasti syliin ja yritti nuolla naamaa. Kannustin nuoria näyttämään koiralle, jos eivät pitäneet tämän sylissä olemisesta ja samalla osoittamaan omaa tunnetilaansa. Tämä oli hyvää harjoitusta rajaamisesta, jota meistä jokainen joutuu elämässään harjoittelemaan.

7 TUNNETAITOPAKETIN ARVIOINTI

Viimeisellä toimintakerralla toteutin lyhyen haastattelun, jolla keräsin nuorten kokemuksia ja palautetta tunnetaitopaketista ja sen toteutuksesta. Minulle oli positiivinen yllätys, miten rohkeasti nuoret kertoivat omia kokemuksiaan, antoivat palautetta toimintakerroista sekä kehittämissuhteita tunnetaitopakettiin.

7.1 Nuorten palaute

Nuorilta kysyttiin tunnetaitopakettiin liittyvistä käynneistä ja niistä käytettävästä nimestä. Vaihtoehtoina oli ”ohjauskerta” tai ”toimintakerta”. Jokainen valitsi toimintakerran. Nuoret kertoivat oppineensa toimintakertojen aikana tunnetaitoja, enemmän tunteista sekä sen, miten hyvin myös eläimet näyttävät omia tunteitaan. Nuorilta kysyttiin, miten hyvin tunnetaitopaketin tunteiden valinnassa oli onnistuttu. Kaikkien nuorten mielestä tunteiden valinnassa oli onnistuttu hyvin. Nuoret olisivat itse valinneet tunnetaitopaketin tunteiden lisäksi jännityksen ja ahdistuneisuuden.

Nuorilta kysyttiin, mitä he muuttaisivat toimintakerroissa. Kaksi nuorista toivoi lisää tehtäviä toimintakerroille. Kysyttäessä tarkemmin tehtävistä, yksi nuorista toivoi joka kerralle muiden tehtävien lisäksi lisää rentoutumisharjoituksia. Eräs nuori lisäisi enemmän eläinten tunteiden ja laumakäyttäytymisen seuraamista. Erityisesti hän toivoi tietoa siitä, miten eläin vastaa, kun ihminen on iloinen, surullinen tai pelokas. Lisäksi hän toivoi keskustelua siitä, miten eläin kohtelee ihmistä.

Nuorilta kysyttiin, käsiteltiinkö jotain asiaa liikaa. Heidän mielestään kaikkia tunteita käsiteltiin sopivasti. Yksi nuorista vastasi kuitenkin, että positiivisista

tunteista olisi voinut puhua enemmän. Kaikkien nuorten mielestä tunnetaitopaketista oli hyötyä heille itselleen. Varsinkin siitä, miten voi hallita omia tunteitaan. Lisäksi yksi nuorista koki oppineensa enemmän myös eläinten tunteista, erityisesti koiran ja pupujen tunteista. Nuorten mielestä tunnetaitopaketista voisi olla hyötyä myös muille nuorille. Perusteluna oli muun muassa oppi tunteista sekä omien tunteiden hallinta.

Lopuksi nuorilta toivottiin vielä vapaata palautetta. Tehtävät ja niiden määrä nousi esille uudestaan vapaassa palautteessa. Nuoret pitivät tehtävistä ja esittivät niiden lisäämistä toimintakerroille. Valokuvaustehtävä oli mieleinen ja samanlaisia tehtäviä ehdotettiin lisää toimintakerroille. Nuorten mielestä oli hyvä, että eläimissä oli vaihtoehtoja, mistä valita. Jokaisen mielestä oli hyvä, että eläimet olivat mukana toiminnassa ja ilman niitä olisi ollut tylsää. Eläinten läsnäolon koettiin parantavan omaa keskittymistä. Eräs nuorista ehdotti, että mikäli asiakas ei itse keksi kysymyksiin vastauksia ohjaaja voisi antaa esimerkkejä hänelle. Yksi nuorista koki, että toimintakertojen välit olivat liian pitkät ja asiat ehtivät unohtua. Ehdotuksena hänellä oli käynnit kerran viikossa.

7.2 Itsearviointi

Omasta mielestäni onnistuin toimintakertojen toteutuksessa. Saimme jokaisen nuoren kohdalla käytyä sovitut kerrat läpi, eikä kukaan kieltäytynyt osallistumasta toimintakertoihin. Tämä oli yksi tavoitteistani ja se onnistui hyvin. Lisäksi nuoret osallistuivat aktiivisesti tunnetaitopaketin arviointiin ja kehittämiseen, joka oli positiivinen yllätys. En osannut odottaa, että nuoret antaisivat niin rohkeasti palautetta. Tästä olen erittäin kiitollinen.

Toteutuksessa haastavaksi koin esitettävien asioiden läpikäymisen sovitussa aikataulussa, eli tunnissa. Tunteista kerrottaessa totesin, että minun oli vaikea käydä asioita läpi riittävän rauhallisessa tahdissa ja siihen jouduinkin erityisesti kiinnittämään huomiota. Toisaalta toistot toivat rutiinia ja aikataulussa pysyminen parani, kun toimintakertoja oli jo useampi takana. Uusia ideoita tunnetaitopaketin toteutukseen tuli pitkin prosessia. Päätin kuitenkin pitäytyä alkuperäisessä suunnitelmassani, enkä muuttanut mitään kesken prosessia. Muutokset päätin toteuttaa vasta lopulliseen tunnetaitopakettiin, jossa myös nuorten palautteilla oli suuri merkitys.

Tunnetaitopaketin toteutuksessa eläimillä oli suuri rooli. Yhteistyö eläinten kanssa toimi hyvin ja eläimet hoitivat hyvin tehtävänsä. Toimintakerroilla ne auttoivat nuoria keskittymään tehtävään ja tekivät ilmapiiristä rennomman. Eläinten ansiosta ohjaaja sai paremman kontaktin nuoriin. Eläimiä olisi voinut ottaa vielä enemmän mukaan toimintaan. Omasta mielestäni tunnetaitopaketti oli onnistunut tuotos ja se voidaan lisätä Mörrimetsän Tallin palveluihin.

8 POHDINTA

Olen tyytyväinen tunnetaitopakettiin, joka luotiin kokemusten sekä nuorilta saadun palautteen perusteella. Näiden pohjalta tunnetaitopakettia kehitettiin ja tehtiin muutoksia. Niistä keskeisimmät liittyvät eläinten mukana olemisen lisäämiseen, tehtävien ja harjoitusten lisäämiseen, käsiteltäviin tunteisiin sekä toimintakertojen toteutusväleihin. Tunnetaitopaketissa toimintakertojen lukumäärä tulee pysymään samana. Neljä kertaa takaa riittävän ajan käydä tunteet ja harjoitukset läpi. Toimintakertojen toteutusväli on jatkossa viikko. Tunnetaitopaketin toimintakerrat tullaan toteuttamaan myös jatkossa luonto- ja eläinavusteisesti. Olen perustellut luonto- ja eläinavusteisen työn hyötyjä aiemmin opinnäytetyössäni muun muassa luvuissa 5 ja 6. Tunnetaitojen harjoittelussa eläimen tärkeää roolia olen avannut luvussa 3.7.

Tunnetaitopaketin ensimmäisen toimintakerran alku tulee olemaan samankaltainen eläinten valinnan suhteen kuin ensimmäinen toteutus oli. Lisäksi mukana olivat alusta alkaen yksi rentoutumisharjoitus ja yksi tunnetaitoharjoitus. Tunteista käydään läpi viha, suru, ilo ja mielihyvä. Näiden yhteydessä keskustellaan tunnetaidoista ja mietitään yhdessä tunteiden nimeämisen ja tunnistamisen taitoa sekä niiden tärkeyttä. Ensimmäinen toimintakerta sisälsi paljon keskustelua, joka piti sisällään asiakkaan toiveita, tarpeita ja odotuksia sekä yhteisten tavoitteiden asettamista toiminnalle. Tarkoituksena oli myös osallistaa ja sitouttaa nuorta toimintaan. Nämä keskustelut ovat myös jatkossa tärkeä osa ensimmäistä toimintakertaa. Lisäksi jatkossa tullaan ensimmäisellä toimintakerralla kiinnittämään enemmän huomiota valitun eläimen käyttäytymiseen ja sen tunteiden näyttämiseen. Tarkoituksena on lisätä keskustelua eläinten tunteista ja niiden ilmenemisestä sekä verrata niitä myös ihmisten

tunteisiin. Vihasta ja aggressiosta keskusteltaessa otetaan huomioon myös yhteys omien ja toisten rajojen kunnioittamiseen.

Tunnetaitopaketin toinen toimintakerta toteutetaan alkuperäisen suunnitelman mukaan tallissa ja metsässä. Toimiminen eläimen kanssa ja keskusteluiden sisältö säilytetään ennallaan. Toiminnan alkuun lisätään rentoutumisharjoitus. Pelon ja häpeän lisäksi tunnetaitopaketin tunteisiin lisätään ahdistuneisuus. Tunteen lisääminen tuntui mielestäni tärkeältä, koska ehdotus tuli nuorilta. Herkkyys ahdistuneisuudelle on yksilöllistä. Toiset nuoret tarvitsevat enemmän rohkaisua, tukea ja harjoittelua ahdistuneisuuden tunteen säätelyyn sekä positiivisten ongelmanratkaisukeinojen löytämiseen. (Luoma, 2022.) Tunnetaitoharjoitus ja hevosen kanssa toteutettava talutustehtävä metsässä säilyy entisellään.

Tunnetaitopaketin kolmas kerta aloitetaan alkuperäisen suunnitelman mukaan tallissa ja mukana on nuoren valitsema eläin tai eläimet. Alkuun lisätään rentoutumisharjoitus. Rakkauden lisäksi tunteista käsitellään jännitys, joka oli nuorten oma toive. Jännitystä sanotaan pelon sukulaistunteeksi, mutta se ei ole yhtä voimakas kuin pelko. Jännitys muistuttaa kehollisesti pelkoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 102.) Toimintakerralla käydään samat keskustelut kuin aiemminkin, joissa mietitään yhdessä, mitkä kaikista läpikäytyistä tunteista olivat nuorelle haastavia, mitkä puolestaan antoivat voimaa ja mitkä tunteet olivat ajankohtaisia siinä hetkessä. Keskustelun jälkeen lähdetään nuoren kanssa metsään. Koira voidaan ottaa mukaan, jos nuori niin haluaa. Metsässä tehdään tunnetaitoharjoitus. Tämän jälkeen nuori saa tehtäväkseen valokuvaustehtävän niin kuin aiemmassa tunnetaitopaketissa. Kuvaamisen jälkeen voidaan metsässä kävellä vielä hetki, jonka jälkeen palataan tallille.

Tunnetaitopaketin neljännen toimintakerran alkua muutetaan. Tallissa aloituksen sijaan toimintakerta aloitetaan tarkkailemalla yhdessä hevosia ulkona, joiden luona tehdään myös rentoutumisharjoitus. Erityisesti seurataan hevosten ja ponien laumakäyttäytymistä ja siinä tunteiden ilmenemistä. Tähän liittyvä keskustelu käydään eläinten luona, jonka jälkeen siirrytään tallin yläkertaan. Sinne voidaan ottaa myös koira mukaan, jos nuori niin haluaa. Yläkerrassa nuori saa esitellä edellisellä kerralla ottamansa kuvat sekä kertoa tunteista,

jotka hän on niihin liittänyt. Tässä yhteydessä keskustellaan esiin tulleista ajatuksista ja kokemuksista. Tämän jälkeen kerrataan aiemmillä toimintakerroilla käsitellyt tunteet ja palautetaan mieliin keinoja, joilla tunteita voidaan hallita. Näiden lisäksi palataan ensimmäisellä toimintakerralla asetettuihin tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Tämän jälkeen tehdään tunnetaitoharjoitus. Toimintakerran lopuksi teen lyhyen haastattelun asiakkaalle ja kerään palautetta tunnetaitopakettista ja sen toteutuksesta.

Opinnäytetyöni tavoitteen mukaisesti olen asiakkaana olleiden nuorten avustuksella luonut Mörrimetsän Tallille uuden palvelun, joka pitää sisällään tunnetaitojen opettelemista luontoavusteisesti, eläimiä ja luontoa apuna käyttäen. Yritystoiminnan ollessa alkuvaiheessa tunnetaitopakettia hyödynnetään markkinoinnissa suoraan maksaville asiakkaille sekä yhteistyötahoille, jotka ostavat palveluita tukeakseen esimerkiksi lapsia ja nuoria, esimerkkinä hyvinvointialueet. Tulevaisuudessa voisi tunnetaitopaketin kehittää myös 6–13-vuotiaille lapsille. Rakenteeltaan se voisi noudattaa samanlaista kaavaa kuin nuorille suunniteltu tunnetaitopaketti. Harjoitusten ja tehtävien valintaan ja määrään tulisi kiinnittää huomiota sekä käsiteltävien tunteiden valintaan.

Opinnäytetyöprosessin toteutus oli pitkä ja kivinen tie, mutta sain kuitenkin saatettua sen loppuun. Samalla se myös opetti minulle paljon. Toteutus ei sujunut suunnitellussa aikataulussa ja opin, että elämässä on asioita, joihin ei itse voi vaikuttaa, vaikka niin haluaisikin. Opin paljon uutta tunnetaidoista ja tunteista. Eläimiltä oppimisessa ihminen ei tule koskaan valmiiksi, vaan se on jatkuvaa oppimista.

LÄHTEET

Alongi, K., Mannila, L. & Airaksinen S. 2021. Tunnetaitoja hevosihmisille. Helsinki: Readme.fi.

Arantola, H. & Simonen, K. 2009. Palvelemisesta palveluliiketoimintaan – Asiakasymmärrys palveluliiketoiminnan perustana. Tekesin katsaus 256/2009. Helsinki: Tekes.

Fisher, M. & Vainio, S. 2015. Potkua palvelubisnekseen. Asiakaskokemus luodaan yhdessä. 2. painos. Helsinki: Talentum Pro.

Green Care Finland. Eläinavusteiset menetelmät. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/> [viitattu 3.4.2023].

Hautamäki, L., Ramadan, F. & Vilhunen, T. 2021. KELA. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Kuntoutusta kehittämässä 29 | 2021. PDF-julkaisu. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/331626> [viitattu 3.4.2023].

Ikäheimo, K. 2019. Mietteitä eläinavusteisuuden tulevaisuudesta. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoavusteisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0> [viitattu 10.5.2023].

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja kirjapaja Oy.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja kirjapaja Oy.

Kahilaniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoavusteisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto, 52–57. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0> [viitattu 10.5.2023].

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Luke & Green Care Finland ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja Green Care laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. PDF-julkaisu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9> [viitattu 3.4.2023].

Luoma, I. 2022. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.10.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369> [viitattu 20.5.2023].

MLL. Nuortennetti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuorten-netti.fi/2021/12/tunnetaidot/> [viitattu 8.5.2022].

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologiaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

OECD. s.a. Social and Emotional Skills. Well-being, connectedness and success. s.a. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) [viitattu 6.4.2023].

Opinnäytetyön prosessi. 2023. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.4.2023. Saatavissa: <https://learn.xamk.fi/mod/page/view.php?id=549122#> [viitattu 27.4.2023].

Opinnäytetyöorientaatio. 2023. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2023. Saatavissa: <https://learn.xamk.fi/mod/page/view.php?id=762473>

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Lääperi, R., Mynttinen, R., Rajala, A., Puromäki, H., Soini, K., Sundell, S., Tarkiainen, A., Törn, A. & Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 8–28. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7> [viitattu 24.5.2023].

Suomen Ratsastajainliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ratsastus.fi/tallitoiminta/> [viitattu 24.4.2023].

Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. 2020. Metropolia. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.4.2020. Saatavissa: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852> [viitattu 2.5.2023].

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M.H., Valtanen, J. & Martinsuo M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palveluiden kehittämiseen. Aalto yliopisto. Tuotantotalouden laitos. Helsinki: TEKES. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6218-1> [viitattu 24.4.2023].

Villanen, J. 2020. Kehitä tai kuihdu. Käsikirja muutoksessa pärjäämiseen. Helsinki: Basam Books Oy.



HUOLTAJAN SUOSTUMUS ALAIKÄISEN OSALLISTUMISEEN OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISEEN OSIOON

Opinnäytetyöni aihe on Tunnetaitoja luontoavusteisesti. Työssä on tarkoitus kehittää nuorille suunnattua luontoavusteista tunnetaitopakettia.

Työni tavoitteena on opettaa tunnetaitoja nuorille luontoavusteisesti, eläimiä ja luontoa apuna käyttäen. Tarkoituksena on suunnitella luontoavusteinen tunnetaitopaketti, joka on suunnattu nuorille. Suunniteltua tunnetaitopakettia esitellään asiakkaana oleville nuorille ja kokeillaan sitä heidän kanssaan. Kokemusten sekä nuorilta saadun palautteen perusteella sitä kehitetään ja luodaan uusi palvelupaketti Mörrimetsän Tallille.

Opinnäytetyön suorittaja ja rekisterinpitäjä on Mari Mikkela, puh. 0405349449, bmami004@edu.xamk.fi.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella, joka on henkilön suostumus.

Nuorten henkilötietoja kerätään, koska he ovat asiakkaana testaamassa ja arvioimassa palvelua. Henkilötiedoista kerätään ainoastaan etunimi ja ikä. Henkilötietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille. Henkilötietojen käsittelyn kesto on kaksi kuukautta ja niitä säilytetään kyseinen aika. Opinnäytetyöhön osallistuneiden nuorten henkilötietoja ei julkaista, eikä työssä mukana olleita henkilöitä voi tunnistaa.

Opinnäytetyön toteutusta ohjaa mm. **ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet sekä** tietosuojalaki 2018/1050 ja EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679.

Annan luvan XX osallistua Mari Mikkelan opinnäytetyön tunnetaito osuuteen.

Paikka ja päiväys

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys