



LUONTO HOIVA

TEE MUN KAA
HARJOITUKSIA!



LuontoHoiva -kortit on laadittu osana Eläinavusteinen valmentaja (SFAAT) koulutusta. Toivottavasti korteista on apua niille ammattilaisille, jotka työskentelevät eläinten ja ihmisten parissa. Eläinavusteissa työssä toiminnan lähtökohtana eläinten hyvinvointi. Tavoitteena on opettaa ihmisiä ymmärtämään eläinten lajityypillistä käyttäytymistä, eläinten hyvinvointia ja tuoda käytännönvinkkejä alan ammattilaisille. Harjoitukset soveltuvat myös terapeuteille ja nuorisotyöntekijöille. Harjoitusten tekeminen onnistuu eri eläintiloilla, joissa eläimiä on enemmän kuin yksi ja useampi eri eläinlaji.

Harjoituksia voi muokata omiin tarpeisiin. Harjoitukset ovat kehitetty käytännön työssä, eläinten ja ihmisten parissa sekä niihin on saatu vinkkejä eläinavusteisesta koulutuksesta ja alan ammattilaisilta. Ennen harjoitusten tekemistä valmentajat ovat huolehtineet osallistujien hygieniaohteista. Ennen tilalle tuloa osallistujien on pestävä kädet, vaihdettava vaatetus ja jalkineet puhtaisiin, jos ovat saapuneet toiselta eläintilalta (vrt. eläintautiriskit). Lisäksi valmentaja huolehtii soveltuvien eläinlajien ja eläinten osallistumisesta harjoituksiin turvallisesti. Sairaita eläimiä harjoituksissa ei saa käyttää. Eläimillä on oltava riittävästi tilaa suojautua ja poistua harjoituksista.



Itsetuntoa
vahvistava
harjoitus



Sosiaalisuutta
kehittävä
harjoitus



Hyvinvointia
lisäävä
harjoitus



Kärsivällisyyttä
kehittävä
harjoitus



Luottamusta
kehittävä
harjoitus

RAUHOITTUMINEN

LÄHESTYMINEN

HALLITSEMINEN

HYVINVOINNIN LISÄÄMINEN

KUVITTAMINEN

UNELMAPORTAAT

HAJURADALLA

VOIMAKOULU

TUNNEKORTIT

VAHVISTETAAN



Itsetuntoa
vahvistava
harjoitus



Sosiaalisuutta
kehittävä
harjoitus



Hyvinvointia
lisäävä
harjoitus



Kärsivällisyyttä
kehittävä
harjoitus



Luottamusta
kehittävä
harjoitus



RAUHOITTUMINEN

Ennen eläintiloihin saapumista ryhmä on rauhoitettava, jotta eläimet eivät säikähdä vierailijoita ja vierailijat oppivat kunnioittamaan eläimen reiviä. Harjoituksena voidaan käyttää seuraavaa ryhmän rauhoittumismenetelmää, jossa ryhmän koko ei ole merkittävä seikka. Toimii myös yksilöharjoituksena. Harjoitusta voidaan toistaa jokaisen tapaamisen alussa.

TAVOITE

Eläinavusteisessa työssä osallistujien ymmärtämisen lisääminen eläinten kohtaamisessa. Tehtävän kestona noin 15 minuuttia.

HARJOITUS

1. Ryhmä saapuu eläintilaan.
2. Pyydä ryhmäläisiä kääntämään selkä kohti eläimiä.
3. Ryhmäläiset sulkevat silmät ja valmentaja kuvittaa tunnelmaa: Pitäkää korvat avoinna ja silmät kiinni. Kaikki pysyvät liikkumattomina ja hiljaa. Haastele, mitä kaikkia hajuja haistat tilassa. Kuuntele, mitä kaikkea kuulet tilassa.
4. Kunnes ryhmäläiset ovat tehtävän suorittaneet avataan silmät ja käännetään kohti eläimiä.
5. Tehtävän purku. Mitä jokainen tunsi, kuuli ja haistoi. Keskustelua aisteista.





LÄHESTYMINEN

Eläinlajeista riippumatta ihmisten on ymmärrettävä, miten eri eläimiä voidaan lähestyä. Harjoitus soveltuu tehtäväksi ensimmäisen rauhoittumisharjoituksen jälkeen. Ennen harjoitusta huolehditaan käsien pesusta ja ohjeistettu osallistujia mahdollisista vaatteiden likaantumisista. Ryhmä koko tulee suhteuttaa tilan kokoon.

TAVOITE

Eläinavusteiseen työhön osallistuvien oman käyttäytymisen ymmärryksen lisääminen. Kestona noin 30 minuuttia.

HARJOITUS

1. Pyydä ryhmäläisiä astumaan eläintarhan tai laitumen sisälle ja istumaan alas maahan.
2. Pyydä kaikkia olemaan hiljaa ja liikkumatta. Katsekontakti valmentajaan.
3. Valmentaja ohjeistaa: Tarkkailkaa eläinten eloa. Miten he suhtautuivat, kun saavuimme tilaan? Huomaatteko lauman käyttäytymisen, kuka on johtaja? Lähtivätkö eläimet karkuun? Kun katsotte eläimiä silmiin, miten he käyttäytyvät? Valmentajan avulla eläinten käyttäytymisestä keskustellaan. Valmentaja kertoo osallistujille lajityypillisestä käyttäytymisestä ja oikaisee mahdollisia osallistujien väärää havaintoja.



HALLITSEMINEN

Ennen eläinten fyysistä läsnäoloa eläinavusteisessa työssä voidaan valmentaa ihmisen ja eläimen luottamuksen vahvistamista talutusharjoituksissa.

Jokainen osallistuja tarvitsee oman eläimen. Talutusreitti suunnitellaan etukäteen osallistujille ja eläimille turvallisiksi. Talutusharjoituksessa soveltuvat ne eläimet, jotka ovat talutukseen koulutettu.

TAVOITE

Rauhoittaa osallistajat eläinten läsnä ollessa ja rohkaista osallistujia. Kestona noin 30 min.

HARJOITUS

1. Valmentaja valmistelee harjoitukseen sopivat naruilla tai riimuilla talutettavat eläimet ja huolehtii niiden oikeaoppisesta ja turvallisesta kiinnityksestä.
2. Jokaiselle osallistujalle annetaan oma eläin talutukseen. Ennen harjoitusta valmentaja opastaa, miten eläintä kuljetetaan.
3. Osallistajat tekevät kävelylenkin turvallisessa ympäristössä eläinten kanssa.





HYVINVOINNIN LISÄÄMINEN

Harjoituksessa osallistujat pääsevät tuomaan sekä itselleen että eläimille hyvinvointia, lisäämään omaa tietoa eläinten hyvinvoinnista. Ryhmän kokona voi olla yksilö tai useampi henkilö ryhmässä suhteutettuna tilaan ja tarvikkeisiin sekä eläinten määrään.

TAVOITE

Hyvinvoinnin lisääminen tekemällä oppimisen pedagogiikan kautta. Kestona noin 25 min.

HARJOITUS

1. Valmentaja kertoo alussa eläinten ruokavaliosta. Ovatko eläimet kasvis-, liha- vai sekasyöjiä.
2. Tehtävänä tehdä eläimille ruuat ohjeiden mukaisesti. Osallistujat valmistavat ruoka-annokset.
3. Osallistujat vievät eläintenruuat eläimille valmentajan avustuksella.
4. Osallistujat tarkkailevat eläinten ruokailua. Keskustelua tilanteesta. Mitkä asiat ovat tärkeitä asioita ruokinnassa?



KUVITTAMINEN

Harjoituksessa tarvitaan piirustuslautoja, kyniä/tusseja ja paperia. Kuvitus harjoituksessa eläinlajeilla tai ryhmän koolla ei ole merkitystä.

TAVOITE

Tehtävän tavoitteena on osallistujien rohkaiseminen ja voimaantuminen, sekä oppia tunnistamaan omat vahvuudet. Kestona noin 30 minuuttia.

HARJOITUS

1. Valmentaja antaa osallistujille tarvittavat välineet ja ohjaa eläinten luokse.
2. Osallistajat valitsevat hyvin paikan, jossa voi maalata tai piirtää.
3. Valmentaja opastaa tehtävän tekoon. Jokainen piirtää paperille lähellä olevasta eläimestä oman fiktiivisen voimaeläimen. Mitä erikoisvoimia eläimellä voi olla?
4. Lopuksi jokainen esittelee oman piirtämänsä voimaeläimen ja kertoo tämän eläimen erikoisvoimista. Keskustelua aiheesta. Miksi tekijät valitsivat juuri kyseisen erityisvoiman?





UNELMAPORTAAT

TAVOITE

Harjoituksen kautta mietitään eläinavusteisella toiminnalla yhdessä omien unelmien ja tavoitteiden saavuttamisen askeleita. Harjoituksen kestona noin 1 tunti.

HARJOITUS

Lähdetään kävelyretkelle riimunaruilla eläintä taluttaen. Matkan varrelle on asetettu tehtävälappuja, joiden avulla käydään läpi asiakkaan unelmien ja tavoitteiden askeleet. Asioita voi myös miettiä eläimiin peilaamalla ja pelillistää esim. Seppo.fi pelin avulla.

1. pohdinta: Mitkä asiat sinulla on nyt hyvin?
2. pohdinta: Mihin asioihin sinä nyt haluat muutosta?
3. pohdinta: Mitä sinun tulisi tehdä, jotta nämä muutosta vaativat asiat toteutuisivat?



HAJURADALLA

Hajuradalla harjoituksessa toimii parhaiten koirat, mutta tämä sopii myös muillekin eläinlajeille, joilla on hyvä hajausti.

TAVOITE

Harjoituksen tavoitteena on eläimen virikeellistäminen ja harjoitus kehittää myös eläimen ja ihmisen vuorovaikutusta. Tehtävän voi myös suorittaa ulkona esim. aidatulla alueella. Tilassa tulee olla piilopaikkoja. Kerstona noin 30 min.

HARJOITUS

1. Koira odottaa tilan ulkopuolella.
2. Asiakkaat tekevät toisessa huoneessa radan. Piilotetaan nameja huoneeseen. Valmentaja auttaa asiakasta radan rakentamisessa.
3. Kun rata on valmis, haetaan koira paikalle. Asiakas ohjaa koiraa käsimerkeillä naksuttimen avulla. Tuetaan katsekontaktiin ja sanalliseen ohjaamiseen. Asiakkaalle on ohjattu sekä käsimerkit, että käskyt. Asiakas naksauttaa naksutinta aina kun koira löytää namin.





VOIMAKOULU

Harjoituksessa osallistujat pääsevät kouluttamaan eläimiä ja harjoittelemaan oikea-aikaista palkitsemista. Aluksi mietitään yhdessä, mitä taitoja kyseisen eläimen olisi hyvä oppia. Mitkä ovat hyödyllisiä taitoja eläimen hoitamisen kannalta? Tarvitset herkkupaloja, kauhan herkkujen antamiselle, naksutin ja kosketuskeppi.

TAVOITE

Harjoituksen tavoitteena on saada onnistumisen tunteita ja vahvistaa itsetuntoa. Tavoitteena aluksi pilkkoa harjoitus mahdollisimman pieniin osiin. Harjoituksessa käytetään klikkerikoulutuksen perusmetodeja. Kestona noin 40 min.

HARJOITUS

Valitaan harjoitukseen sopiva eläin. Harjoituksessa käytetään kosketuskeppin päässä olevaan palloon koskettamista. Asiakkaan kanssa aluksi pohditaan sopivia taitoja ja mietitään yhdessä, miten tämä opetetaan eläimelle. Yhdessä tehdyn suunnitelman jälkeen testataan kouluttamista naksuttimen avulla. Harjoituksen tekeminen johdatetaan siten, että koulutustilanne on johdonmukainen ja eläimelle stressitön.



TUNNEKORTIT

Harjoitusta varten tavitset eri eläinten elekielestä kuvia. Kuvat on hyvä laminoida. Harjoituksen tekemisessä eläimet voivat olla läsnä, mutta ne eivät ole välttämättömiä. Harjoitus tilan on hyvä olla rauhallinen.

TAVOITE

Tunnekortteja voi käyttää nuorten kanssa yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä. Tunteidensanoittaminen. Kortteja voi käyttää työskentelyssä tunteiden sanoittamisen tukena. Kestona noin 45 min.

HARJOITUS

Erilaisista tunteista keskustelu. Levitä kortit kuvapuoli alaspäin pöydälle tai lattialle. Valitkaa vuorotellen kortti, jonka käänätte. Käykää kortin kuvasta ja, siitä esiin nousevasta tunteesta keskustelua. Muista huomioida kortin kuvasta mahdollisesti esiin nousevat erilaiset tunteet keskustelussa.

Työskentelyaikana. Nuoret valitsevat korteista itseään puhuttelevan kortin. Nuori kertoo, mikä tunne hänelle tulee kortista mieleen, millaisissa tilanteissa tätä tunnetta voi tuntea sekä miten tuo tunne voi näyttäytyä?

Työskentelyn tai tapaamisen lopettaminen. Pyydä nuorta valitsemaan korteista se kortti, joka kuvaa hänen tunnettaan juuri sillä hetkellä. Millaisin tuntein nuori lopettelee tapaamisistanne tai työskentelyänne, mikä tähän tunteeseen on vaikuttanut?





VAHVISTETAAN

Harjoituksen avulla pohditaan eläinten kouluttamisesta tuttua metodia: positiivinen ja negatiivinen vahvistaminen. Positiivisella vahvistamisella tarkoitetaan, että eläimelle annetaan toivotusta toiminnasta palkkioksi jotain miellyttävää → palkkion saamista edeltänyt toiminta vahvistuu. Negatiivisella vahvistamisella tarkoitetaan, että eläin pääsee eroon jostain sille lievästi epämukavasta asiasta → epämukavan asian poistoa edeltävä toiminta vahvistuu.

TAVOITE

Vahvistaa osallistujien luottamusta omaan itseensä ja siihen, että jokainen voi tehdä muutoksia omaan elämään. Tehtävän kestona 1 tunti.

HARJOITUS

1. Harjoituksessa osallistujien tehtävänä on kehittää sekä positiivisia että negatiivisia vahvistamisia eri eläimille ja kokeilla näitä käytännössä.
2. Lopuksi tehtävänanto puretaan keskustelemalla
 - Toimiiko positiivinen ja negatiivinen vahvistaminen ihmisillä?
 - Jos voisit vahvistaa jotain hyvää puolta itsessäsi, mikä se olisi?
 - Mistä asioista tahtoisit päästä elämässäsi eroon? Miten siitä voisit päästä eroon?



LuontoHoiva harjoitusten takana on Lahden 4H-yhdistyksen toiminnanjohtaja Petra Kerkkä. Kuntoutuksen ja valmennuksen sekä nuorisotyön parista on kertynyt työvuosia parisenkymmentä. 4H-yhdistyksen toimipaikkana on Lahdessa sijaitseva Yli-Marolan 4H-kotieläinpiha.

Eläinten parissa työskentely on voimauttavaa ja hyvinvointia lisäävää sekä valmentajalle että valmentautujille. Tämän vuoksi olen viihtynyt työni parissa. Opittavaa on loppuelämäksi saakka.

✉ petra.kerkka@4h.fi

Petra Kerkkä