



Kamula Sara

Koira-avusteisen opetuksen vaikutus lapsen minäpystyvyyden kokemukseen

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan tutkinto-ohjelma
2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Koira-avusteisen opetuksen vaikutus lapsen minäpystyvyyden kokemukseen (Sara Kamula)

Kandidaatin tutkielma, 35 sivua, 0 liitesivua

Joulukuu 2022

Kiinnostus koira-avusteiseen pedagogiikkaan on ollut lähivuosina nousussa, mutta se on vielä melko uusi tutkimuskohde. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella koira-avusteisen opetuksen toteuttamisen mahdollisuuksia koululuokassa lapsen minäpystyvyyttä tukien. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Työn teoreettinen tausta pohjautuu ekososiaaliseen teoriaan, joka käsittelee ihmisen ja luonnon suhdetta.

Koira-avusteisella opetuksella voidaan tukea monipuolisesti lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koiran koulukäyttöön on luotu käytännön ohjeistuksia, mutta menetelmät ovat vielä melko vakiintumattomat. Opetusta suunniteltaessa on tärkeä huomioida jokaisen oppilaan oikeus opiskella kyseisessä oppilaitoksessa terveyttä vaarantamatta. Koiran ja ohjaajan tulee kouluttautua tehtävän vaatimalla tavalla, suunnitella käytännöntoteutus oppilaitokseen sopivaksi sekä tiedottaa toiminnasta kaikkia asianomaisia.

Koiran positiiviset vaikutukset minäpystyvyyden tukemiseen perustuvat pitkälti sen aiheuttamiin hyvinvointia tukeviin fysiologisiin muutoksiin. Koiran aiheuttama oksitosiinitasojen nousu ja kortisolitason lasku luo hyvänolontunnetta sekä vähentää stressiä ja ahdistusta, mikä lisää oppimiselle, aktiivisuudelle sekä pystyvyykokemukselle edullista tilaa. Koiran lempeä olemus lisää myös keskittymistä sekä luo uskallusta vaikeidenkin asioiden yrittämiseen. Koira toimii myös tärkeänä sosiaalisen tuen lähteenä vahvistaen omanarvontunnetta sekä sosiaalisia taitoja.

Avainsanat: Eläinavusteinen opetus, koira-avusteinen opetus, minäpystyvyys, motivaatio

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Tutkimuksen toteutus	7
3 Minäpystyvyys ja motivaatio	9
4 Koira koulukontekstissa	11
4.1 Eläinavusteinen työskentely	11
4.2 Koira-avusteinen opetus	13
4.3 Sopiva koira työhön.....	14
4.4 Ohjeistuksia koira-avusteiseen opetukseen.....	16
4.5 Koira-avusteisen opetuksen esteet	18
5 Koiran ja lapsen suhde	19
5.1 Koiran vaikutukset ihmisen fysiologiaan.....	19
5.2 Koira psyykkisen hyvinvoinnin tukena	20
5.3 Koira sosiaalisen hyvinvoinnin tukena	23
5.4 Koira fyysisen hyvinvoinnin tukena	26
6 Koiran vaikutus lapsen minäpystyvyyden kokemukseen	28
7 Pohdinta	31
Lähteet	32

1 Johdanto

Tarkastelen tutkimuksessani koira-avusteisen opetuksen vaikutuksia peruskoulun kontekstissa. Erityisesti tutkimuksessani minua kiinnostaa lapsen motivaatio ja minäpystyvyyden kokemus, sekä niiden tukeminen opettajan työparina luokassa toimivan koiran avulla. Eläinten oppimisesta on tehty paljon tutkimusta, samoin kuin ihmisen oppimisesta. Kuitenkin koiran oppimisen hyödyntäminen ihmisen oppimisen tukena on vielä suhteellisen uusi aktiivinen tutkimuskohde, eivätkä ihmiset ole täysin tietoisia koirapedagogiikan toteutustavoista (Järvi & Ikäheimo, 2020). Ihmisen ja koiran välistä suhdetta ja kiintymystä on kuitenkin tutkittu paljon, joten on mielenkiintoista tutkia sen ilmenemistä ja vaikutuksia myös luokkahuoneessa.

On tutkittu, että koiran ja ihmisen suhteen kehittyminen linkittyy erityisesti fysiologisiin muutoksiin oksitosiini-hormonin erityksen lisääntyessä (Laukkanen, 2013, s. 22–36). Tiedetään, että jo katsekontakti koiran kanssa lisää molemminpuolista oksitosiinin tuotantoa luoden mielihyvätunnetta sekä laskien verenpainetta ja stressiä (Järvi & Ikäheimo, 2020). Koira itsessään luo usein jo motivaatiota, rauhallisuutta ja turvallisuuden tunnetta opiskeluun, se kuuntelee, eikä tuomitse virheistä (Latvala-Stillman, 2018). Myös kommunikointi koiran kautta on usein lapselle helpompaa, kuin suoraa aikuiselle kommunikointi (Melson & Fine, 2010, s. 223–245). Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry antaa myös innostavia käytännön esimerkkejä, joissa eläimen olemus ja sen kanssa toimiminen itsessään vaikuttaa rauhoittavasti myös vilkkaaseen lapseen, vähentää aggressiivisuutta sekä vaikuttaa oppimiseen. Koiran kanssa työskentelyllä voi olla myös pidempikestoisia positiivisia vaikutuksia vielä työskentelyn päättymisen jälkeenkin. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, [KKKT ry], 2022a).

Myös koirien koulutus on edistynyt huomasti ja koirille voidaan opettaa vaikka minkälaisia taitoja tukemaan lasta kuuntelun lisäksi. Lempeän läsnäolon ja hyväksynnän lisäksi koira voi auttaa niin kognitiivisissa-, emotionaalisissa-, fyysisissä- kuin psyykkisissä haasteissa (Kahilaniemi, 2016, s. 15–16). Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n mukaan koiran yksi tärkeimmistä tavoitteista luokassa on motivoida ja tarjota läheisyyttä lapselle. Lisäksi koira voi innostaa lapsia harjoittelemaan vaikkapa hienomotorisia taitoja pallon heittelyn avulla, tai kognitiivisia taitoja, kuten muistia ja toiminnanohjausta koiralla teetettävien temppujen avulla. (KKKT ry, 2022a). Eläinavusteinen työskentely onkin kasvattanut suosiotaan ja sitä voidaan hyödyntää myös peruskoulun opetuksessa monella tapaa.

Koirat ovat kuuluneet myös omaan elämäni aina suurelta osin ja vaikuttaneet positiivisesti omaan identiteetin kasvuun. Ne ovat rohkaisseet uusiin tilanteisiin, myös uusien ihmisten ja uusien asioiden pariin. Perheemme koirat ovat toimineet useasti minulle opiskeluseurana, harrastuskavereina sekä lohduttajina vaikeiden asioiden äärellä. Myös nykyinen toinen työni eläintenkouluttajana ja erityisesti ”Lapsi ja koira” -ryhmien vetäjänä on saanut minut huomaamaan, kuinka koiran kanssa työskentely rohkaisee myös ujompi lapsia uusien asioiden pariin. Tämän vuoksi eläinavusteisen työskentelyn hyödyntäminen ja sen mahdollisuudet myös tavallisessa koululuokassa kiinnostavat minua ja pohdin, josko luokassani voisi joku päivä työparina olla myös koira. Luokassa toimiva koira pystyisi myös mahdollistamaan eläinkokemuksen lapsille, joilla ei ole varsinaista kosketusta eläimiin.

Koiran ja ihmisen, erityisesti koiran ja lapsen välinen suhde on ainutlaatuinen, jota olisi mahdava hyödyntää myös perusopetuksessa. Kuten Järvi nostaa esille, oppimisilmapiiri koiran ympärillä on ennenkokematon. Pelkkä koiran läsnäolo tuo lapselle usein hyvänolontunteen. Kun lapsella on koulussa hyvä olla, oppiminenkin sujuu helpommin. Lasten uteliaisuus ja vastaanottokyky koiran läsnä ollessa antavat myös opettajalle loistavia työkaluja opettamiseen lisäten samalla myös opettajan työhyvinvointia. (Järvi & Ikäheimo, 2020).

Eläinavusteisuus on Suomessa myös osa Green Care toimintaa, joka pohjautuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen, 2019). Toiminta voi perustua ennaltaehkäisevän luontovoiman alueeseen, tai pidempikestoiseen apuun luontohoivan alueella (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen, 2019, s.145–159). Eläinavusteista toimintaa tarkastellessa voidaan se pohjauttaa myös osaksi ekososiaalista teoriaa, joka käsittelee ihmistä osana luontoa. Tänä päivänä ekologinen ja yhteisökeskeinen ajattelutapa on tärkeässä osassa myös kasvatus-työssä. Laatu nostaa esille luontosuhteen vahvistamisen lemmikkieläinten kautta yhdeksi merkittäväksi keinoksi teknistyneessä ja kaupungistuneessa maailmassa. Eläinten vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille voidaan pitää hyvin moniulotteisena (Laatu, 2012, s. 255–270). Tässä tutkimuksessa en lähde kuitenkaan tarkastelemaan näitä yhtymäkohtia syvemmin.

2 Tutkimuksen toteutus

Toteutan tutkielmani kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka on yksi tunnetuimmista kirjallisuuskatsauksen muodoista (Salminen, 2011). Kuten Salminen esittää, tutkimustekniikkana käytetään tällöin aiemmin tehtyjen tutkimuksien tutkimista ja niiden hyödyntämistä pohjana uudelle tutkimustiedolle (Salminen, 2011, s. 1–6). Kangasniemi kollegoineen määrittelee kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekemiselle neljä vaihetta: 1) tutkimuskysymyksen laadinta, 2) aineiston hakeminen, 3) kuvailun rakentaminen ja 4) tulosten tarkastelu. Aiheesta luodaan kattava yleiskatsaus, jossa aineistot voivat olla laajat ilman tiukkoja sääntöjä (Kangasniemi ym., 2013). On kuitenkin huomioitavaa, ettei tarkoituksena ole etsiä vain kaikkea mahdollista tietoa pyrkien mahdollisimman laajaan lähdemäärään, vaan lähteissä tulee löytyä keskinäinen yhteys (Metsämuuronen, 2011). Tämän vuoksi olen pyrkinyt löytämään erityisesti omaa tarkastelukulmaani tukevia lähteitä tutkien erilaisia aineistotyyppisiä. Tarkoituksena on arvioida ja tiivistää tutkijoiden aiempia tutkimustuloksia löytäen taas uutta näkökulmaa aiheeseen (Salminen, 2011). Tutkimuksen tarkoitus on luoda ajatusprosesseja ja keskustelua (Salonen, 2015, s. 11–53).

Tutkielmassani pyrin selvittämään, minkälaisia vaikutuksia koiralla luokkahuoneessa on ja miten opettaja pystyy hyödyntämään koira-avusteista opetusta luokassa. Minkälaisissa tehtävissä ja millä tavoin koira voi tukea lapsen minäpystyvyyden kokemusta sekä rohkeutta tarttua myös uusien asioiden harjoitteluun? Metsämuurosen mukaan onnistunut tutkimuskysymyksen asetelu auttaa luomaan kattavan kuvan tarkasti rajatusta aiheesta (Metsämuuronen, 2011, s. 32–96). Tutkielmani myötä pyrin tuomaan kattavan yleiskatsauksen koira-avusteisen opetuksen hyödyistä ja huomioista luokkahuoneessa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Miten koira-avusteinen opetus voi tukea oppilaan minäpystyvyyttä?
- Miten opettaja voi toteuttaa koira-avusteista opetusta luokassaan tukien lapsen oppimista?

Aineistona pyrin käyttämään mahdollisimman monipuolisia ja korkealaatuisia julkaisuja, jotka tuovat käsittelemääni aiheeseen erilaisia näkökulmia. Tällä tavoin pyrin ylläpitämään myös tutkittavan tiedon luotettavuutta. Kuten Metsämuuronen mainitsee, kattavalla aineistolla saadaan varmemmin useampia teorioita, joissa asian eri näkökulmia on käsitelty. Yksi tutkimustulos ei vielä kerro täyttä totuutta. Validiteettia voidaan parantaa myös hyvällä asetelmalla, käsitteiden

määrittelyllä sekä teorian johtamisella, mihin pyrin myös omassa tutkimuksessani (Metsämuuronen, 2011, s. 32–96).

Tiedonhaussa olen käyttänyt laajasti eri tietokantoja, kuten Oula-Finna-, Ebsco- ja Arto -tietokantoja. Metsämuuronen määrittelee erilaiset tietokannat hyväksi hakulähteeksi erityisesti aloittavalle tutkijalle (Metsämuuronen, 2011, s. 32–96). Hakuprosessin aloitin käsitteiden määrittelyllä, jotka muodostavat pohjan tutkimuksen teorialle (Sarajärvi & Tuomi, 2018, s. 18–46). Hakusanat ovat laajasti muuttuneita ja kehittyneitä hakuprosessin varrella. Lähdin liikkeelle suomen- ja englanninkielisillä hakusanoilla eläinavusteisuus (animal-assisted), koulu (school) ja minäpystyvyys (self-efficacy) ja laajensin ja supistin käsitteistöä testaten relevantteja hakuja eri tietokannoissa. Parhaat tulokset koin alkuun saavani mahdollisimman yksinkertaistetuilla hakusanoilla koira-avusteisuus sekä koulu, katkaisua käyttäen. Tämän yleisen haun avulla löysin aiheeseeni liittyviä teoksia, joiden kautta lähdin hakemaan ensiksi tietoa yleisesti eläinavusteisesta opetuksesta. Lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä pidin silmällä myös hyödyntäen JUFO –portaalin luokitusta. Metsämuuronen esittelee luotettaviksi lähteiksi muun muassa tieteelliset artikkelit, väitöskirjat sekä lisensoitetyöt, joita olen pyrkinyt aiheeseeni tutustuessa käyttämään (Metsämuuronen, 2011, s. 32–96).

Aiempaa tutkimustietoa läpikäydessäni kohtasin melko nopeasti haasteen suomalaisten käytäntöjen tutkimattomuudesta. Koirien käyttö luokahuoneopetuksessa on vielä melko uusi tutkimusalue Suomessa eikä käytännöt ole vielä täysin vakiintuneita. Vaikka eläinten hyötyjä on tutkittu, toiminta etsii vielä organisoitua muotoaan (Kahilaniemi, 2016). Kahilaniemi nostaa esiin myös eläinavusteisuuden linkittyvän kulttuurisidonnaisuuden. Terminologia ja sen alle liittyvät käytännön sekä koulutustaustat eroavat vielä toisistaan. Suomessa eläinavusteinen toiminta on esimerkiksi organisoitunut muutaman suuremman yhdistyksen alle, kun taas vaikkapa Ruotsissa eläinavusteista toimintaa toteutetaan pitkälti yrittäjinä (Kahilaniemi, 2016, s. 18–26). Suomessa eläinavusteisuuden keskeisimpinä uranuurtajina voidaan pitää erityisesti Kaija Ikäheimoa, Taina Järveä sekä Päivi Latvala-Stillmania, jotka ovat tuoneet Suomessa toteutettavaa eläinavusteista opetusta näkyväksi käytäntöjen lisäksi myös kirjallisuuden muodossa. Suomessa koira-avusteisen kasvatustyön linkittyessä pitkälti rekisteröityjen yhdistysten alle, käytän tutkimuksessani relevantteina lähteinä myös yhdistysten luomia artikkeleita ja ohjeistuksia koira-avusteisen opetuksen käytännöistä ja tuloksista.

3 Minäpystyvyys ja motivaatio

Partanen esittelee minäpystyvyyden määritelmän Albert Banduran teorian (1977) kautta, johon useat tutkijat pohjaavat näkemyksensä. Tämän mukaan minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen uskomuksia omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan toteuttaa toimintaansa ja suoriutua jostakin tehtävästä. (Partanen, 2011, s. 19–23). Minäpystyvyys ei ole muuttumaton tila, vaan siihen vaikuttavat sekä ihmisen sisäiset tekijät että ympäristötekijät eri tilanteissa (Söderholm, 2017).

Söderholmin mukaan minäpystyvyysuskomuksiin vaikuttavat erilaiset onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset, sijaiskokemukset, verbaalinen ja sosiaalinen vahvistaminen, sekä fysiologiset ja affektiiviset tilat. Erityisen merkittäviä minäpystyvyyden kannalta ovat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset, jotka hyvin tehokkaasti vahvistavat ja heikentävät yksilön kokemusta omasta minäpystyvyydestään. (Söderholm, 2017). Säännölliset onnistumisenkokemukset vahvistavat minäpystyvyyden kokemusta, kun taas toistuvat epäonnistumiset syövät sitä (Zimmerman & Cleary, 2006). Muita minäpystyvyyden kokemukseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vertaisen kautta koetut sijaiskokemukset jostakin asiasta, kaverilta saadut sosiaaliset kannustukset tai oman kehon viestimät fysiologiset tilat, mitkä vaikuttavat kokemukseen tilanteen mukaan. (Söderholm, 2011). Muiden tekijöiden vaikutus on kuitenkin pienempi, mikäli ne ovat ristiriidassa yksilön oman ajatuksen kanssa. (Söderholm, 2011).

Pystyvyysuskomukset ilmenevät Banduran teorian mukaan pystyvyys- ja tulosodotuksina (Partanen, 2011). Pystyvyysodotukset ovat ihmisen omia arvioita suoriutua tulevasta tehtävästä, kun taas tulosodotukset ovat uskomuksia toiminnan seurauksista (Partanen, 2011, s. 19–23). Pelkät helpot onnistumisen kokemukset itsessään eivät kuitenkaan riitä vahvan minäpystyvyyskokemuksen muodostamiseen, vaan kokemusta vahvistavat erityisesti haasteiden voittaminen (Söderholm, 2011). Lapsen kokiessa iloa oppimisprosessista, uskaltaa hän jatkossa tarttua haastavampiin tehtäviin (Rantala, 2006, s. 38–43). Tässä keskeistä on myös motivaatio, joka suuntaa toimintaa ja vireystasoa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 86–93). Oppilaan kiinnostuessa tehtävästä ja uskoessaan pystyvänsä suoriutumaan siitä hyvin, jaksaa hän sitoutua tehtävään ja työskennellä pitkäjänteisesti myös haasteita kohdattaessa (Zimmerman & Cleary, 2006).

Koulumaailmassa minäpystyvyyden kokemuksella on myös suuri merkitys oppimiseen. Rantalan sanoin tehtävän ja tekijän on kohdattava. Oppimisen kannalta oppilaan omalla kokemuk-

sella omasta kyvykkyydestään tehtävään verrattuna on merkitystä, ei niinkään sillä, onko kokemus todenmukainen (Rantala, 2006). Opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa oppilaan kokemukseen ja minäpystyvyyteen erilaisilla pedagogisilla ratkaisuilla, esimerkiksi tukien hyvää ilmapiiriä, käyttäen oppilaalle sopivia työtapoja sekä antaen sopivaa tukea ja ohjausta (Rantala, 2006, s. 57–82). Näihin tekijöihin perustuu myös koiran käyttö opettajan työparina.

Oppimisen lisäksi minäpystyvyyden kokemuksella on tärkeä merkitys myös muilla elämän osa-alueilla (Bandura, 2006). Ihminen kohtaa elämässään monenlaisia tilanteita, joista osa on hyvin yllättäviäkin. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kokemus erilaisista tilanteista selviytymisestä auttaa selviytymään niistä myös tulevaisuudessa. Vahva minäpystyvyys auttaa yleisessä elämänhallinnassa sekä ohjaa ihmistä myös asettamaan itselleen sopivia tavoitteita elämässä (Vellonen & Äikäs, 2011). Koira-avusteisella opetuksella tavoitellaankin lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista monipuolisilla menetelmin (Kahilaniemi, 2018).

4 Koira koulukontekstissa

4.1 Eläinavusteinen työskentely

Eläinten positiivisia vaikutuksia esimerkiksi lapsen tunnetaitojen kehittymiselle on nostettu esiin jo 1600-luvun loppupuolella John Locken toimesta, hänen kehottaessaan lapsia toimimaan koirien ja muiden pieneläinten kanssa (Serpell, 2011). Eläimet ovat olleet tärkeä didaktiikan teema jo 1700-luvulla ja niiden terapeutista käyttöä on alettu testata jo tuolloin (Serpell, 2011, s. 11–22). Koira-avusteisuuteen ei itsessään lukeudu omaa termistöä, vaan koira-avusteinen opetus lukeutuu eläinavusteisen työskentelyn alaluokkaan. Tutkielmassani lähestyn aihetta täten eläinavusteisuuden termistön kautta. Myös eläinavusteisuuden termistö on suomen kielessä suhteellisen uusi, mutta vakiintuvan termistön määritelmät ovat kansainvälisesti hyväksytyt (Ikäheimo, 2013). Eläinavusteisuus tai eläinavusteinen työskentely, Animal-Assisted Interventions (AAI), ovat aiheen kattotermejä, joiden alle lukeutuvat niin eläinavusteinen toiminta (AAA), -terapia (AAT), kuin -opetus (AAP). (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen, 2019, s. 145–159).

Ikäheimo (2013) esittelee eläinavusteisen toiminnan, Animal-Assisted Activity (AAA), olevan pääsääntöisesti vapaaehtoistoimintaa, kuten laitosvierailuja. Tavoitteena on lisätä ihmisen hyvinvointia esimerkiksi mielihyvää tuottavin keinoin. Eläimen tulee olla tehtävänsä soveltuva ja ohjaajan perehtynyt eläinavusteisuuteen sekä laitosvierailuihin. Eläinavusteisen toiminnan sisällöt ovat kuitenkin spontaaneja ja ne eroavat tältä osin suuresti esimerkiksi eläinavusteisesta terapiasta. (Ikäheimo, 2013, s. 10–13). Suomessa vapaaehtoisvierailuihin painottuneita toimijoita ovat esimerkiksi Suomen Karva-Kaverit sekä Kennelliiton kaverikoira-toiminta (Kahilaniemi, 2016, s. 18–22).

Ikäheimon mukaisesti eläinavusteinen terapia, Animal-Assisted Therapy AAT, on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on mukana tavoitteellisessa kuntoutuksessa tai hoitoprosessissa, jonka edistymistä seurataan ja dokumentoidaan. Ohjaajana toimii pätevätoimintaterapeutti/terveys-/sosiaali-/kasvatusalan ammattilainen. Sama pätee myös eläinavusteiseen opetukseen, Animal-Assisted (Special) Pedagogy AAP, jota järjestää pätevä kouluttautunut opettaja. Koulussa voidaan käyttää opetuksessa myös hyödyksi vapaampaa eläinavusteista toimintaa terapian sijasta (Ikäheimo, 2013, s. 10–13).

Eläinavusteisuudesta puhuttaessa törmää tänä päivänä myös hieman erilaisiin uusiin luokitteluihin. Ikäheimon (2020) esittelemän uuden luokittelun tavoitteena on selkeyttää termistön haastekohtia. Hän esittelee kouluissa käytettävän uuden luokittelun jakaen sen kahteen mahdollisuuteen: eläinavusteiseen vapaaehtoistoimintaan sekä eläinavusteiseen ammattilaistyöhön, riippuen sen sisällöstä ja toteutustavasta. Käytännössä työn muoto määrittelee sen, mihin luokkaan kyseinen toiminta luokitellaan. Ammattilaistyö on tavoitteellista toimintaa, jolla on selkeät tavoitteet parantaa hyvinvointiprosessia eläimen avulla. Sillä on selkeät raamit ja sitä seurataan dokumentoiden. Ohjaajana toimii kasvatustalon ammattilainen, jolla on kyseisen alueen asiantuntijuus sekä koulutus eläinavusteisen toiminnan toteuttamiseen. Myös vapaaehtoistoiminnassa ohjaaja sekä koira tulee olla tehtävänsä koulutettu, mutta toiminta on sisällöltään spontaanimpaa. Eläimen vierailujen tavoitteena on lisätä hyvinvointia pääasiassa motivoivin ja mielihyvää tuottavin keinoin. Kouluissakin käytettävän ammattilaistyön sekä vapaaehtoistoiminnan lisäksi uudessa luokituksessa törmätään myös vielä kolmanteen mahdollisuuteen, ”Muun työalan ammatilliseen eläinavusteiseen työhön”, joka tarkoittaa käytännössä esimerkiksi poliisin kanssa työskenteleviä koiria, jotka avustavat työn tavoitteiden saavuttamisessa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 83–89).

Maailmalla yleisesti erilaiset järjestöt tekevät eläinavusteista työskentelyä näkyväksi. Eläinten ja ihmisten välistä suhdetta tuo näkyväksi kansainvälisesti merkittävä järjestö International Association of Human-Animal Interaction Organization IAHAIO, joka toimii muiden kansallisten yhdistysten yhdistäjänä (Ikäheimo, 2013, s. 10–13). Muita kansainvälisesti merkittäviä eläinavusteisuutta edistäviä järjestöjä ovat esimerkiksi ISAAT, ISAZ, ESAAT sekä Manimalis ja Pet Partners, jotka edistävät eläinavusteiseen toimintaan liittyvää tutkimusta, tietoutta sekä ohjeistusta ja hyväksyntää. (Ikäheimo, 2013 s. 10–13). Suomessa merkittävää työtä eläinavusteisuuden parissa tekee vuonna 2010 perustettu Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (KKKT ry), joka tuo eläinavusteisuutta ihmisten tietoisuuteen sekä yhdistää Suomessa eläinavusteisuuden parissa työskentelevät sekä siitä kiinnostuneet ihmiset. Lisäksi yhdistys tarjoaa eläinavusteisuuteen liittyviä täydennyskoulutuksia (KKKT ry, 2022a). Myös Suomen Kennelliitto edistää eläinavusteisuuden hyödyntämistä omilla tutkimuksillaan, tietoudellaan sekä osallistamalla käytänteiden- ja ohjeistuksien luomiseen (Opetushallitus [OPH], 2022).

4.2 Koira-avusteinen opetus

Klemetilän mukaan arkeologiset tutkimukset ovat osoittaneet todisteita ihmisten kanssa eläneistä koira-eläimistä jo noin 32 000 eaa. Tiedetään, että koirat ovat olleet merkittävässä roolissa olleita apureita jo antiikissa sekä keskiajalla erilaisiin tehtäviin. Ne ovat olleet ihmisten työparina käytössä esimerkiksi vahtikoirina, metsästyskoirina ja erilaisina työkoirina. Myös tuolloin joidenkin koirien tehtävä on ollut olla vain seuralemmikki (Klemetilä, 2013, s. 14–21). Kiintymys koiriin juontaa juurensa jo tuolle ajalle ja niiden asema ihmisen apuna ja seuralaisena on vain vahvistunut tähän päivään mentäessä. Kahilaniemen mukaan Florence Nightingalea pidetään yhtenä eläinavusteisen toiminnan vaikuttajista hänen tuotuaan esiin lemmikkieläinten positiivisen vaikutuksen ahdistuksen hoidossa jo 1800-luvulla. Myös esimerkiksi Sigmund Freudin tiedetään hyödyntäneen koiraansa apuna psykoterapiassa 1930-luvulla (Kahilaniemi, 2016, s. 18).

Koira-avusteinen opetus voi eläinavusteisen opetuksen tavoin olla joko koira-avusteista ammattilaistyötä tai vapaampaa toimintaa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 83–89). Koira voi vieraillla koulussa satunnaisesti kaverikoiratoiminnan merkeissä, tai se voi olla aktiivisesti opettajan työparina osana suunnitelmista pedagogista toimintaa (OPH, 2022). Joka tapauksessa koirakon, eli koiran ohjaajineen, täytyy olla saanut koulutus kyseiseen tehtävään sekä suorittanut tehtävään liittyvät soveltuvuustestit ennen työn aloitusta (OPH, 2022).

Suomen kouluissa pääsääntöisesti toteutettava koira-avusteinen opetus lukeutuu uuden määritelmän mukaisesti eläinavusteiseen ammattilaistyöhön, jossa koiran käyttö koululuokissa opettajan työparina on suunnitelmista toimintaa, jota toteuttaa päteväitynyt kasvatusalan ammattilainen (KKKT ry, 2022a). Koirat kuntoutus- ja kasvatustyössä ry ajaa ammatillista ja tavoitteellista koira-avusteista työtä Suomessa. Heidän mukaansa kouluissamme käytetään tavoitteellista eläinavusteista opetusta, jolla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä henkilökohtaisen suunnitelman mukaisesti. Tavoitteita seurataan, dokumentoidaan sekä arvioidaan tarkasti. Koira-avusteinen työskentely otetaan tällöin osaksi oppilaan opetussuunnitelmaa. Koira-avusteisella opetuksella pyritään vastaamaan oppilaan henkilökohtaisiin haasteisiin niin kognitiivisissa-, emotionaalisissa-, fyysisissä- kuin psyykkisissä toiminnoissa. Koira voidaan hyödyntää esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjoittelussa tai hienomotorisia taitoja vaativissa tehtävissä. (KKKT ry, 2022a).

Opettajalla, jonka työparina koira ammattilaistyössä toimii, täytyy olla koira-avusteisuuteen suoritettu täydennyskoulutus, sekä koiralla pitää olla suoritettu soveltuvuskoe ja näyttö

(KKKT ry, 2022a). Koiran pitää olla myös luonteensa puolesta työhön soveltuva. Opetushallitus on antanut myös oman ohjeistuksensa koira-avusteisen opetuksen hyödyntämiseen koulussa. Jokaisella oppilaalla on oikeus opiskella oppilaitoksen tiloissa, eikä koira saa vaarantaa kenenkään terveyttä. (OPH, 2022). Allergiat ja muut terveydelliset asiat on huomioitava (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry, 2020). Ennen opetuksen aloittamista koira-avusteisuudesta ja sen yhteyshenkilöstä on ilmoitettava henkilökunnalle, oppilaille ja heidän huoltajilleen (OPH, 2022). Myös koiran oikeuksista työn ohessa tulee pitää kiinni ja huomioida myös eläinsuojelusäännösten mukaiset levot, ulkoilutukset, tauot ja tilat (OPH, 2022).

4.3 Sopiva koira työhön

Mitä tahansa eläintä tai lajityyppiä ei voida käyttää koulutyössä. Eläimelle on turvattava työssä sille sopivat lajityypilliseen käyttäytymiseen soveltuvat olosuhteet (Salmela, 2015). Latvala-Stillmanin mukaan koiran suosio eläinavusteisessa toiminnassa perustuu hyvin pitkälti sen helppouteen, monipuolisuuteen sekä sosiaalisuuteen. Hyvin sosiaalistettu koira kulkee näppärästi mukana ja sopeutuu nopeasti erilaisiin uusiin tilanteisiin. Eläinlajina koira on myös erityinen, sillä se suosii ihmistä kumppaninaan ja sillä on sisäinen halu vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Koirat nauttivat usein myös vieraiden ihmisten huomiosta ja niiden sosiaalinen älykyys on pitkälle kehittynyttä. Ne ymmärtävät ihmisten eleitä, ilmeitä ja katsetta, sekä vastaavat katsekontaktiin. Myös ihmisen tunnetilojen lukeminen sekä niihin vastaaminen on koiralle hyvin luontaista (Latvala-Stillman, 2018, s. 17–24).

Koiran oppimiskyky on myös yleisesti erittäin hyvä. Koiralle voi helposti opettaa erilaisia temppuja ja se oppii myös sanojen merkityksiä (Latvala-Stillman, 2018). Tämä mahdollistaa monenlaisia toimintoja ja menetelmiä eläinavusteiseen työskentelyyn. Esimerkkinä tästä koiralle voidaan vaikkapa heittää palloa tai leikkiä vetoleikkiä fyysisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi, mikä ei yleisesti muiden eläinlajien kanssa onnistu. Koulukoiralta voidaan myös opettaa vaikkapa tavaroiden noutamista, vieressä makaamista ja kuonolla koskettamista eri kohteisiin, jotka lisäävät entisestään eläinavusteisen työskentelyn hyötyjä (Kahilaniemi, 2016, s. 42–51). Luokkakoiran kanssa toteutettava toiminta on hyvin monipuolista erilaisien hyvinvoinnin osa-alueita kohentavien käytännönharjoitusten suhteen.

Myös koirayksilöiden välillä on eroavaisuuksia. Koulussa vierailevan koiran pitää olla työhön soveltuva: avoin, rohkea, sosiaalinen ja tottelevainen, ei pelokas tai aggressiivinen (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 22–23). Koiran tulee olla myös itsevarma ja omata hyvä hermorakenne, jotta

se sietää myös mahdollisia yllättäviä tekijöitä ympäristössä (Fredrickson-MacNamara & Butler, 2010, s. 111–132). Työskentelevän koiran tulee olla myös terve, rokotettu ja säännöllisesti terveystarkastettu (Kahilaniemi, 2016, s. 31–34). Koulussa lasten parissa työskentelevän koiran olisi hyvä olla myös helposti koulutettavissa. Sen tulisi olla innokas oppimaan sekä palkkautua helposti, jotta myös lapsen on helppo toimia sen kanssa. Opettajan tulee myös ennakkoon opettaa koiralle luokassa hyödynnettäviä taitoja, kuten kuonokosketusta erilaisiin kohteisiin (Kahilaniemi, 2018, s. 35–51). Koiran tulisi myös pystyä työskentelemään lasten käskyjä kuunnellen (Järvi & Ikäheimo, 2020). Opettajan täytyy voida luottaa työpariinsa, jotta toiminta on sujuvaa, sillä opettajalla on usein iso ryhmä huolehdittavanaan. Koirayksilöiden välisillä luonne-eroilla on siis myös suuri merkitys toiminnan toteuttamismahdollisuuksiin. On myös huomioitava, että esimerkiksi erinomaisesti poliisikoirana työskentelevä koira ei välttämättä ole kuitenkaan sopeutunut työskentelemään esimerkiksi koulussa lasten kanssa (Fredrickson-MacNamara & Butler, 2010, s. 111–132).

Leppoisasta luonteesta huolimatta jokainen koira vaatii hyvän peruskoulutuksen sekä sosiaalistamisen jo pentuna, jotta siitä kasvaa tasapainoinen ja yhteiskuntakelpoinen. Koiralle tulee esitellä muun muassa erilaisia tiloja, kulkuneuvoja, lattiapintoja, välineitä, ääniä ja sosiaalisia tilanteita (Kahilaniemi, 2016, s. 31–34). Koulukoira ei ole vielä tiettyä johdonmukaista koulutusohjelmaa, vaan niiden koulutukselliset pohjatyt tehdään pennun arkikoulutuksen mukaisesti (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 22–23). Koiran kanssa on suositeltavaa hakea oppia tulevaisuuden työtä varten myös koiran arki- ja temppukoulutusta tarjoavista koirakouluista, jotta koulutusta päästään toteuttamaan nykytietoon perustuvien eläintenkouluttajien vinkein. Peruskoulutuksen ja soveltuvuuskokeen jälkeen koirakko, eli koira ohjaajineen, voi hakeutua täydennyskoulutukseen, joita järjestää Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa (Kahilaniemi, 2016, s. 18–26). Täydennyskoulutuksen tavoitteena on syventää oppia koira-avusteiden opetuksen hyödyistä ja rajoitteista, sekä antaa tärkeitä eväitä koira-avusteisuuden hyödyntämiseen oman alan asiakastyössä (KKKT ry, 2022b). Täydennyskoulutuksen jälkeen koirakon tulee tehdä käytännönharjoittelua sekä suorittaa työnäyttö, jotta koira ja ohjaaja voivat saada ”Diplomoitu koirakko” -tunnustuksen (KKKT ry, 2022b).

Hyvästä koira-avusteisuuteen tähtäävästä koulutuksesta huolimatta kaikista koirista ei välttämättä tule sopivia koiria koulutyöskentelyyn. On myös huomioitava, ettei kotiooloissa esimerkiksi lasten kanssa toimiva koira ole välttämättä kuitenkaan soveltuva kouluympäristön hälinään ison lapsiryhmän keskelle (Järvi, 2020, s. 22–23). Usein koira valikoituu koulutyöhön

myönteisten kokemusten myötä ja toimintaa aletaan kehittää sen pohjalta. Mikäli opettajalla on koiranpentua ottaessa haaveena saada siitä myöhemmin työpari kouluun, vaatii se jo ennakkoon kattavan perehtymisen sopiviin koirarotuihin, -vanhempiin ja -kasvattajiin (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 22–23). Mikäli koiran on myöhemmin tarkoitus toimia luokkahuoneessa osana suunnitelmallista pedagogista toimintaa, voi koira ja ohjaaja hankkia erinomaista kokemusta koira-avusteisesta toiminnasta myös vapaaehtoistyöstä esimerkiksi kerhotoiminnan merkeissä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 22–23).

4.4 Ohjeistuksia koira-avusteiseen opetukseen

Opetuksen järjestäjä vastaa koira-avusteisen opetuksen pedagogisista ja hyvinvointiin liittyvistä perusteluista (OPH, 2022). Koira voidaan hyödyntää opetuksen tukena joko satunnaisesti luokassa vierailevana kaverikoirana tai aktiivisesti luokassa toimivana opettajan työparina (OPH, 2022). Mikäli koira toimii luokassa aktiivisesti osana pedagogista toimintaa, tulee sillä olla suoritettu virallinen soveltuvuuskoe ja näyttö (KKKT ry, 2022a). Myös opettajalla, jonka aktiivisena työparina koira toimii, täytyy olla koira-avusteisuuteen suoritettu täydennyskoulutus (OPH, 2022).

Koiran kouluun tuomiseen täytyy aina olla esimiehen lupa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 31–34). Koira-avusteisuudesta ja sen yhteyshenkilöstä on ilmoitettava henkilökunnalle, oppilaille sekä heidän huoltajilleen (OPH, 2022). Koiran työskentelyajoista ja -paikoista on sovittava tarkasti ja infottava koko henkilökuntaa (Järvi & Ikäheimo, 2020). On esimerkiksi mietittävä, onnistuuko koiran kulku opetustilaan jonkun sivuoven kautta, vai onko koiralla lupa kulkea yleisillä käytävillä tai tulla esimerkiksi opettajanhuoneeseen (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 31–34). Käytäntöjä sopiessa tulee huomioida erityisesti allergiset sekä koirapelkoiset. Myös koiran oikeuksista työn ohessa tulee pitää kiinni ja huomioida myös eläinsuojelusäännösten mukaiset levot, ulkoilutukset, tauot ja tilat, joista vastaa koiran ohjaaja yhteistyössä koulutuksen järjestäjän kanssa (OPH, 2022).

Koiran ohjaajan tulee myös osata tulkita eläimen elekieltä erityisesti stressin, vireystilan ja työkyvyn osalta ja toimia sen mukaisesti (Kahilaniemi, 2016, s. 27–30). Työpäivät ovat koiralle kuormittavia, minkä vuoksi myös kokonaiset lepopäivät ovat tärkeitä toimivan työskentelyn takaamiseksi (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen, 2019, s. 145–159). Koira työskentelee usein 1–2 päivää viikossa ja silloinkin melko lyhyitä päiviä (Järvi & Ikäheimo, 2020). Kuten Järvi esittää, toimivan työskentelyn takaamiseksi koiran ohjaajan on esimerkiksi tärkeä luoda selkeät

ohjeet luokassa toimimiseen koiran työskentelypäivinä: luokkaan mennään vain opettajan kanssa ja ovi pidetään muuten lukossa. Luokassa on toimittava rauhallisesti ja koiran omaa tilaa kunnioittaen. Koiran kanssa toimitaan myös vain opettajan määräämällä kokoonpanoilla ja tavoilla, jotta koiran jaksaminen voidaan taata parhaalla mahdollisella tavalla. (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 31–34).

Koiran ohjaaja vastaa aina koiran ja lapsen turvallisesta kohtaamisesta, kun taas opetuksen järjestäjä vastaa vakuutusturvan selvittämisestä koira-avusteiseen työskentelyyn (OPH, 2022). Koiran tullessa luokkaan, tarvitaan heti ohjeet kaikille tilanteessa toimijoille, sillä koiran tuominen kouluympäristöön voi aiheuttaa monenlaisia reaktioita ja tilanteita. Turvallisuuden takaamiseksi on ensiarvoisen tärkeä opettaa lapsille, miten eläinten kanssa tulee käyttäytyä (Haverkos, Hurley, McCune & McCardle, 2011, s. 55–82). Opettajan tulee toimia kohtaamisissa esimerkkinä sekä hoitaa järjestelyt niin, että rauhalliselle kohtaamiselle on hyvät edellytykset (Fredrickson-MacNamara & Butler, 2010, s. 111–132). Järvi (2020) suosittelee aloittamaan koira-avusteisen opetuksen uuden oppilasryhmän kanssa ensiksi ilman koiraa. Tällöin oppilaille voidaan rauhassa kertoa informaatiota koirasta, sekä antaa toimintaohjeita koiran kanssa toimimiseen. Koira herättää lapsissa usein voimakkaita tunteita ja ennakkoon annettu tieto jää mieleen. Tällöin koira on usein myös odotettu vieras kouluun ja koira-avusteiset päivät sujuvat mahdollisimman rauhallisesti. Tieto koira-avusteisuudesta luo usein jo itsessään positiivisia odotuksia. Usein nämä vahvistuvatkin työskentelyn lomassa. Koira-avusteinen opetus tuo opetustilanteisiin uudenlaista iloa myös opettajalle ja lisää täten työhyvinvointia (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 31–34). Myös lasten ja opettajan suhde syvenee koiran avulla (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s.76–93).

Järven mukaan jo koira-avusteista opetusta suunniteltaessa myös huoltajien informoiminen on ensiarvoisen tärkeää. Ennen toiminnan aloitusta, tulee huoltajilta pyytää lupa koira-avusteisen toiminnan toteuttamiseen kyseisen oppilaan kanssa. Opettaja on myös tärkeässä asemassa kertomassa koiratyön säännöistä, koiran työtehtävistä sekä koira-avusteisen opetuksen hyödyistä. Koira-avusteista toimintaa voidaan esitellä esimerkiksi vanhempainilloissa sekä sosiaalisessa mediassa (Järvi & Ikäheimo, 2020 s. 31–34). Myös kuulumiset ja kuvaterveiset koira-avusteisesta opetuksesta auttavat levittämään tietoisuutta sen positiivisista vaikutuksista. Koiran toimiessa osana suunnitelmallista pedagogista toimintaa, on tärkeä muistaa myös dokumentoida sekä seurata sen toteutumista (Salmela, 2015).

4.5 Koira-avusteisen opetuksen esteet

Ennen koiran tuomista koulun tiloihin, tulee ensiksi selvittää mahdollisuudet koira-avusteisuuden käyttöön (OPH, 2022). Opetushallitus on antanut oman ohjeistuksensa koira-avusteisen opetuksen hyödyntämiseen koulussa. Jokaisella oppilaalla on oikeus opiskella oppilaitoksen tiloissa, eikä koira saa vaarantaa kenenkään terveyttä (OPH, 2022). Huoltajilta on aina kysyttävä lupa lapsen osallistumiselle koira-avusteiseen toimintaan. Yksi suurimmista koira-avusteisen opetuksen esteistä on eläinallergiat. On kuitenkin huomioitava, että koira-avusteisen opetuksen toteuttamiseen voi vaikuttaa myös esimerkiksi vakaumukselliset tai kulttuuristen seikat (OPH, 2022). Mikäli lapsella ei ole lupaa osallistua koira-avusteiseen opetukseen, opetus järjestetään muulla tavoin (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 31–34). Myös mahdolliset pelot tulee huomioida opetuksen järjestämisellä muulla tavoin, lasta ei saa painostaa koiran lähelle eikä koira voi tällöin kulkea vapaasti luokassa kaikkien luona (Gee, 2011, s. 117–142).

Allergioita selvitetessä huoltajan ilmoitus riittää, allergiatestejä tai lääkärintodistusta ei vaadita (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry, 2020). Valovirran mukaan lemmikin omistaminen ja sen myötä allergeenien kulkeutuminen myös julkisiin tiloihin ihmisten mukana on tänä päivänä kuitenkin hyvin tavallista. Allergeeneja kulkeutuu kaikkialle esimerkiksi ihmisten vaatteissa, joten kissa- ja koira-allergeeneja on joka puolella. Mahdollisia allergiaoireita syntyy allergeenien määrän ollessa korkea. On huomioitava, ettei allergeenitonta koira ole olemassa, mutta allergeenien määrä voi vaihdella yksilön mukaan (Valovirta, 2013, s. 48–56). Allergia-, iho- ja astmaliitto ry:n mukaan noin 20 % kouluikäisistä saa allergiaoireita eläimistä. Oireiden voimakkuus on vaihtelevaa ja lievätkin oireet tulee ottaa aina vakavasti. Mikäli koira-avusteista opetusta päästään toteuttamaan, tulee myös tilojen siivoukseen sekä toimintaohjeisiin allergioiden osalta kiinnittää erityistä huomiota (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry, 2020). Myös yleinen hygienia, kuten käsienpesu tulee olla rutiininomaista (Gee, 2011, s. 117–142).

5 Koiran ja lapsen suhde

5.1 Koiran vaikutukset ihmisen fysiologiaan

Erikoislääkäri ja psykoterapeutti Suvi Laukkanen on tuonut esiin syventävää tietoa myös koira-avusteisen opetuksen fysiologisista muutoksista. Laukkanen kertoo aivojemme olevan kehomme tilan, aistien, tunne-elämän sekä toiminnan säätelyn kannalta keskeisessä asemassa. Aivoissamme toimii jo muinoin kehittynyt, niin sanottu uhkajärjestelmä, jonka tehtävänä on auttaa ihmistä suojautumaan vaaroilta. Sen keskeisessä asemassa on manteliumake, joka linkittyy tunnereaktioiden käsittelyyn ja muistamiseen. Manteliumakkeen aktivoituminen aiheuttaa kehossa eräänlaisen “taistele tai pakene” -hälytyksen liittyen pelon-, ahdistuksen-, vihan- tai häpeäntunteisiin. Aktivoituminen aiheuttaa kehossa myös fyysisiä oireita, kuten sydämen tykytystä ja kiivasta hengitystä, manteliumakkeen ollessa vahvassa yhteydessä fyysiseen ponnisteluun valmistaviin kehon vasteisiin. Välittäjäaineita ovat muun muassa adrenaliini ja kortisoni. (Laukkanen, 2013, s. 22–36). Myös lisämunuaisessa syntyvä stressihormoni kortisoli ylläpitää tätä hälytysjärjestelmää (Latvala-Stillman, 2018, s. 9–16).

Laukkasen mukaan kehon automaattiset hälytysreaktiot ovat toisinaan tilanteisiin nähden jopa liiallisia ja voivat aiheuttaa ihmiselle haittaa. Turhat hälytykset aiheuttavat turvattomuutta ja keskittymisvaikeuksia, sekä lisäävät usein myös ongelmia ihmissuhteisiin. Jatkuva uhan tunne myös nostaa kortisoniaineenvaihduntaa ja voi olla haitallista erityisesti lasten kehittyville aivoille. Automaattisten uhkareaktioiden vastapainoksi tarvitaan muita hormonaalisia muutoksia, jotka rentouttavat, lisäävät mielihyvää sekä vähentävät uhan tunnetta. Tässä turvajärjestelmässä keskeisessä asemassa on oksitosiini. (Laukkanen, 2013, s. 22–36).

Oksitosiini on niin sanottu hyvänolon hormoni, jota vapautuu kehoon sosiaalisten kontaktien myötä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 90–99). Oksitosiinia kutsutaankin usein rakkaus-, kiintymys- ja hoivahormoniksi (Järvi & Ikäheimo, 2020). Se mahdollistaa myönteisten viestin vastaanottamisen sekä vahvojen tunnesidosten syntymisen, mikä lisää turvallisuuden kokemusta vähentäen uhkajärjestelmän aktiivisuutta (Laukkanen, 2013). Hoivan kokemus on ihmiselle keskeinen ja se aktivoituu esimerkiksi kosketuksesta ja lempeästä puhuttelusta (Laukkanen, 2013, s. 22–36). Kosketus on tärkeä osa kiintymystä (Järvi & Ikäheimo, 2020). Fyysinen hoivaaminen aiheuttaa kaikilla nisäkkäillä oksitosiinin erityksen aivoissa niin hoidettavalla kuin hoivaajallakin (Latvala-Stillman, 2018, s. 9–16). Turvallinen läheisyys on ihmiselle elintärkeä tarve ja

eläin voi olla keskeisessä asemassa sen täyttämässä (Laukkanen, 2013). Eläin tarjoaa luontaisen tavan kosketukseen ja myös siihen liittyvien rajojen harjoitteluun (Järvi & Ikäheimo, 2020). Latvala-Stillman esittelee myös lääkäri ja kipututkija Helena Mirandan saamia tuloksia, kuinka jo pelkkä katsekontakti koiran ja ihmisen välillä saa aikaan oksitosiiniryöpähdyksen kasvattaen ihmisellä oksitosiinin määrän jopa kolminkertaiseksi (Latvala-Stillman, 2018, s. 9–16).

Oksitosiinisysteemin aktivoituminen on keskeisessä asemassa eläimen ja ihmisen välisessä suhteessa (Ikäheimo, 2013, s. 5–9). Eläimen positiivinen vaikutus perustuu siis pitkälti sen aikaansaamiin muutoksiin ihmisen oksitosiinitasojen nousussa sekä kortisolitasojen ja verenpaineen laskussa (Latvala-Stillman, 2018). Sekä eläimen koskettaminen että katseleminen aiheuttavat elimistön tilassa suotuisia muutoksia (Laukkanen, 2013). On kuitenkin huomattava, etteivät kaikki koe samanlaista eläinten läheisyyttä miellyttävänä. Tähän vaikuttavat esimerkiksi varhaiset elämäkokemukset. Myös eläimen ominaisuudet, kuten oppimis- ja kontaktikyky ovat merkittävässä asemassa tutkittaessa lemmikkien hyötyjä (Laukkanen, 2013). Myös koiran kanssa koetun suhteen laatu on merkittävä suotuisia vaikutuksia mitattaessa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 92).

5.2 Koira psyykkisen hyvinvoinnin tukena

Koiran ensisijainen tehtävä luokassa on tukea lapsen hyvinvointia ja edistää oppimista. Eläimen aiheuttaman oksitosiinipitoisuuden lisääntyminen elimistössä vaikuttaa ihmisen mielialaan lisäten hyvinolontunnetta ja onnellisuutta (Latvala-Stillman, 2018, s. 17–24). Tyytyväisellä mielialalla on suoraa positiivisia vaikutuksia esimerkiksi opiskeluun ja muistiin (Latvala-Stillman, 2018, s. 17–24). Laukkanen esittelee lisäksi useiden tutkijoiden tekemiä tutkimuksia, joiden mukaan positiivinen suhde lemmikkeihin vähentää myös stressiä ja ahdistuneisuutta sekä laskee verenpainetta, mitkä lisäävät opiskelulle edullista tilaa. Lapsen ollessa motivoitunut opiskeluun, syntyy helpommin oppimistuloksia ja positiivisia tunteita omasta osaamisesta. Eläimen aikaansaamat rauhoittavat kehontilanmuutokset voivat olla etenkin stressaavassa tilanteessa merkittäviä. Koiran läsnäolo voi auttaa stressin säätelyssä jopa enemmän kuin aikuisen läsnäolo, mikä vaikuttaa yleisesti koulusuoritukseen (Laukkanen, 2013 s. 22–36).

Selkeillä ohjeilla toteutettu koira-avusteinen opetus parantaa usein myös oppilaan keskittymistä, sillä koira toimii tilanteessa ärsykkeenä, johon lapsi keskittää helposti huomionsa (Hart, 2010, s. 59–84). Tämä vähentää myös yleisesti opetuskehotuksien tarvetta (Gee, 2011). Mikäli

koira osallistuu harjoituksen suorittamiseen jollakin tapaa, tämä lisää myös lapsen motivaatiota tehtävää kohtaan sekä keskittymistä sen vaatimuksiin, jotta hän voi suoriutua tehtävästä mahdollisimman hyvin (Gee, 2011, s. 117–142). Opiskelu yhdessä koiran kanssa on usein jo itsessään motivoivaa ja helpottaa täten oppimista (Latvala-Stillman, 2018). Esimerkiksi namin antaminen koiralle jokaisen matematiikan laskutehtävän jälkeen voi innostaa tehtävien tekoon aivan uudella tavalla. Tämä auttaa usein myös vilkkaita lapsia keskittymään paremmin työskentelyyn (Gee, 2011). Koira on lapsille usein hyvinkin tärkeä elementti luokassa ja opettajan antamat ohjeistukset koiraan liittyen muistetaan tarkasti (Järvi & Ikäheimo, 2020).

Koira on myös erinomainen kaveri monenlaiseen opiskeluun, sillä se osallistuu innokkaasti, kuuntelee rauhallisesti, tukee läsnäolollaan eikä anna virheistä negatiivista palautetta (Latvala-Stillman, s. 17–24). Usein koiran kanssa toimiminen vahvistaa uskallusta yrittämiseen ja nostaa täten lapsen itsetuntoa. Esimerkiksi stressaavan tehtävän, kuten ääneen lukemisen suorittaminen voi olla helpompaa koiran läsnä ollessa. Laukkanen esittelee muun muassa Katcherin ja hänen työryhmänsä tekemän kokeen 1983, jossa verenpaineen nousu stressaavassa tehtävässä oli maltillisempaa koehenkilöillä, jotka olivat saaneet katsella akvaariokaloja ennen suoritusta (Laukkanen, 2013, s. 22–36). Eläinten rauhoittavaa vaikutusta sekä siitä seuraavia fysiologisia muutoksia on myös tutkittu positiivisin tuloksin useissa eri tilanteissa, kuten sairaalapotilaiden ja erilaisten hoitojen kautta (Friedmann, Son & Tsai, 2010, s. 85–110).

Gee esittelee useita maailmalla tehtyjä tutkimuksia, joissa koiran rauhoittava läsnäolo on auttanut muun muassa puheen tuottamisessa ja sanojen muodostuksessa. Lapsi voi luottaa koiraan ilman epäilystä epäluottamuksesta, tuomitsemisesta tai kostosta. Koira tekee tilanteesta vähemmän uhkaavan, jolloin saamme suotuisia tuloksia esimerkiksi verenpaineen ja sykkeen laskun osalta ääneen lukemiselle. Maailmalla on nykyään käytössä useita ohjelmia, joissa lukemista kehitetään koiralle lukemalla (Gee, 2011, s. 117–142).

Järvi antaa esimerkkejä myös muun muassa uusien kielten harjoittelusta koiran kanssa: tervehtiminen, sanastopelit, perustietojen esittely tai vaikkapa lausumisen opettelu käy helposti koiran kanssa. Oppilaat kokevat usein myös pareittain suoritettavat tehtävät miellyttävämpänä, kun koira on niissä mukana (Järvi & Ikäheimo, 2020). Yleisestikin opiskelu ja uuden yrittäminen on miellyttävämpää, kun koira on mukana tehtävässä jollain tapaa. Koira voi esimerkiksi valita oppilaalle tehtävämonisteen tai koira voi olla tehtävien tarkastuspisteellä namikipon

kanssa, mistä oppilaat saavat palkata sitä tehdyistä tehtävistä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 35–54). Opiskelusta tulee tällöin hauskeempaa.

Psyykkinen hyvinvointi ja itsetunto on tärkeässä osassa myös lapsen kehityksessä. Sinkkonen nostaa esiin Erik H. Eriksonin esittelemät ihmisen persoonallisuuden kehityksen vaiheet, joissa myös eläin voi olla merkittävässä tukijan roolissa. Eläin voi tukea lasta erityisesti uusiin tilanteisiin tutustumisessa, ympäristön laajentamisessa sekä itsenäisyydessä (Sinkkonen, 2011, s. 37–43). Lisäksi koira antaa emotionaalista tukea (Kahilaniemi, 2016). Terve persoonallisuuden kehitys tarvitsee myös erilaisia tunnekokemuksia, joita eläimen kanssa toimiminen voi lapselle tarjota. Esimerkiksi leikkiminen koiran kanssa tarjoaa monenlaisia tilanteita ja tunnekokemuksia lapselle (Beck, 2011, s. 43–52). Leikkiminen on tärkeässä osassa lapsen kehitystä ja eläin voi myös auttaa leikin kehittämisessä (Sinkkonen, 2011). Mitä enemmän lapsi ylipäättään toimii koiran kanssa, sitä vahvemmaksi suhde muodostuu ja toimintatavat koiran kanssa vahvistuvat. Myös jo itsessään tällä on positiivisia vaikutuksia lapsen kehitykseen ja itsetuntoon (Latvala-Stillman, 2018).

Eläin on myös tärkeä osa tunteiden käsittelyä tukijan roolissa. Tämä näkyy erityisesti nuoruuden tunnemyrskyissä, jolloin koira on nuorelle tärkeä uskollinen ystävä ja auttaa tunteiden käsittelyssä (Sinkkonen, 2011). Eläimen avulla on myös mahdollista käsitellä vaikeita asioita, kuten surua, kipua ja kuolemaa (Gee, 2011). Myös esimerkiksi pettymyksen tunteet ja niiden käsittely on usein helpompaa rauhallisen koiran kanssa ja niitä esiintyy koira-avusteisessa opetuksessa luontevasti muun muassa erilaisten pelien kautta, joita voidaan pelata myös koiran kanssa (Järvi & Ikäheimo, 2020). Tunteiden käsittely on yksi tärkeä osa psyykkistä hyvinvointia ja koiraa pystytään hyödyntämään myös erilaisten tunnetaitotuntien ja -harjoitusten apuna (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 61–65). Lapsen tulee kohdata myös haasteita ja pettymyksiä terveen kasvun ja kehityksen kannalta.

Useille oppilaille koulukoiran merkitys opiskelumotivaatiolle ja psyykkiselle hyvinvoinnille voi olla todella merkittävä. Järven haastattelemat useat opettajat ovat käytännön työssä huomanneet, kuinka oppilaille voi olla hyvinkin tärkeää, että koira on koulussa odottamassa häntä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 66–68). Koira luo jo läsnäolollaan hyvinvointia ja motivaatiota, ja parantaa usein myös lapsen asennetta koulua kohtaan (Gee, 2011). Oppilaat oppivat koiran kanssa toimiessaan myös kunnioitusta ja vastuuta. Koira luo ympärilleen rauhallista opiskeluympäristöä, mikä edistää myös emotionaalista vakautta (Gee, 2011). Tämä vaikuttaa usein myös

yleiseen käyttäytymiseen positiivisesti (Gee, 2011, s. 117–142). On tutkittu, että eläimet vähentävät myös psyykkistä stressiä ja edistävät psyykkistä joustavuutta, mikä helpottaa esimerkiksi hankalista elämäntilanteista selviytymistä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s.18–21). Koira voi olla tärkeässä asemassa myös syrjäytymisen ehkäisemisessä, sillä koira tarjoaa lapselle hyvänolontunteita sekä merkityksellisiä hetkiä, vähentäen samalla yksinäisyyttä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 66–68).

Psyykkiseen hyvinvointiin tähtäävät eläinavusteisen toiminnan harjoitteet voivat olla esimerkiksi itsetuntoa, tunteiden hallintaa sekä eettisiä taitoja vahvistavia harjoituksia (Kahilaniemi, 2016). Tavoitteena on harjaannuttaa muun muassa kognitiivisia ja psyykkisiä taitoja (Kahilaniemi, 2016, s. 31–34).

Eläinten kouluttajaksi sekä kasvatusalan ammattilaiseksi kouluttautunut Kahilaniemi esittelee esimerkiksi silmät sidottuina toteutettavan koirantalutustehtävän, jonka avulla voidaan vahvistaa omien tuntemusten ja aistikokemusten tunnistamista, sekä luottamussuhteen syntymistä. Koiran avulla pystytään helposti harjoittelemaan myös esimerkiksi erilaisia tunnesanoja ja tunteiden tunnistamista, sekä kiellettyjä ja hyväksytyjä toimintamalleja. Myös kognitiivisiin taitoihin löytyy monenlaisia koira-avusteisia tehtäviä, kuten yhteisiä pelejä. (Kahilaniemi, 2018, s. 59–161). Myös yleinen puuhastelu koiran kanssa esimerkiksi erilaisten temppujen parissa vahvistaa itsetuntua ja rohkaisee arempiakin lapsia toimintaan (Järvi & Ikäheimo, 2020). Koiran odottaessa ja totellessa lapsen antamia käskyjä, lisää tämä kokemusta oman toiminnan merkityksellisyydestä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 35–54).

5.3 Koira sosiaalisen hyvinvoinnin tukena

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. Serpell nostaa esiin yhteenkuuluvuuden-, läheisyyden- ja velvollisuudentunteet, jotka luovat vahvan suhteen eläimeen ja nostavat pintaan halun huolehtia siitä. Koira luo ihmiselle tarpeellisuuden tunteen ja vahvistaa positiivista oman arvontuntua sekä tunnetta olla tärkeä osa ryhmää. Vastavuoroisesti eläin voi antaa vaikeissa tilanteissa myös ihmiselle tukea ja lohtua läsnäolollaan, minkä vuoksi eläimen ja ihmisen välinen suhde muodostuu usein niin syväksi (Serpell, 2011). Sosiaaliset suhteet ovat terveydelle merkittäviä, sillä ne vaikuttavat myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mikäli ihmisellä on vuorovaikutukseen liittyviä haasteita, kokee hän usein alemmuuden tunteita sekä epävarmuutta omista kyvyistä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 76–94). Hart nostaa esille

myös Berkmanin ja Breslowin esityksen (1983), kuinka sosiaalisten suhteiden vähyys linkittyy myös suurempaan kuolleisuuteen (Hart, 2010, s. 59–84). Vaikka eläinkontakti ei vastaa ihmisten välistä kontaktia, on eläin yksi vaihtoehtoinen sosiaalisen tuen lähde (Serpell, 2011, s. 11–22). Perheistä, ystäväistä ja erilaisista tukipalveluista huolimatta kaikilla ei ole aina riittäviä sosiaalisia suhteita hyvän elämänlaadun takaamiseksi (Hart, 2010).

Koira on kuitenkin merkittävässä asemassa lisäämässä sosiaalisia kontakteja myös ihmisten välille antaen helppoja puheenaiheita ja aihetta keskustelulle jo pelkällä läsnäolollaan (Wood, 2011). Uusia ihmisiä kohdatessamme, eläin toimii usein erinomaisena jännitteen murtajana sosiaalisissa tilanteissa (Wood, 2011, s. 23–42). Koira auttaa keskustelua alkuun sekä helpottaa yksilön osallistumista ja ryhmäytymistä (Latvala-Stillman, 2018). Eläin luo myös turvallisuuden tunnetta jännittäviin kohtaamisiin ja helpottaa sosiaalisia tilanteita (Törmälehto, 2013, s. 44–47). Esimerkiksi lapsen on usein helpompi ottaa kontaktia ensiksi koiraan, sillä se koetaan luotettavana ja hyväksyvänä (Melson & Fine, 2010). Lemmikit ovat kanssamme ei-kielellisessä yhteydessä, mikä avaa sensomotorisen ja emotionaalisen maailman erityisen merkityksen (Sinkkonen, 2013). Lapsella voi tästä syystä olla helpompi olla ensiksi vuorovaikutuksessa eläimeen, sillä sanallinen kontakti voi olla joissakin tilanteissa liian tunkeilevaa (Sinkkonen, 2013).

Koirat myös lukevat ihmisen tunteita ja elekieltä tarkasti ja osaavat toimia niiden mukaisesti hakeutuen esimerkiksi lähelle lohduttamaan (Järvi & Ikäheimo, 2020 s. 61–65). Ne toimivat ikään kuin tunteiden välittäjänä ja vahvistavat tunteiden huomioonottamista eri tilanteissa (Järvi & Ikäheimo, 2020). Myös vastaavasti ihminen käyttää eläinten käytöstä apuna arvioidessaan tilanteita ja niiden turvallisuutta. Eläimen käytöstä vastaava nopea reagointi on ihmiselle sisäänrakennettua, minkä vuoksi eläinten läheisyys tuottaa niin paljon terveyshyötyjä (Laukkanen, 2013). Turvajärjestelmä on myös molemminpuolinen. Ihminen voi myös antaa tukea ja turvaa eläimelle, mikä vahvistaa jälleen ihmisen myönteistä minäkuvaa. (Laukkanen, 2013).

Koiran aiheuttama oksitosiinin erityis vaikuttaa myös lapsen ja opettajan välisen suhteen syntymiseen (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, 76–93). Lapsi pystyy usein avaamaan vaikeitakin asioita koiran kautta (Melson & Fine, 2010). Kommunikointi rauhallisen eläimen seurassa on helpompaa ja konfliktit ovat yleensä hyvin vähäisiä (Hart, 2010). Koirasta muodostuu usein hyvinkin nopeasti myönteinen hahmo lapsen sosiaaliseen ympäristöön (Beck, 2011). Lempeä olemus luo myös yleisesti myönteistä ilmapiiriä sosiaalisiin tilanteisiin (Törmälehto, 2013). Se myös tukee lasta erilaisissa omissa sisäisissä ja ulkoisissa konflikteissa (Melson & Fine, 2010).

Tutkimusten mukaan useat lapset hakeutuvat eläimen seuraan hakiessaan turvaa ja emotionaalista tukea vaikeissa tilanteissa (Melson & Fine, 2010). Lisäksi koira vähentää esimerkiksi mahdollista aggressiota ja ahdistusta, ja lisää täten positiivista suuntautumista sosiaaliseen kanssakäymiseen (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 18–21). Mikäli lapsella on esimerkiksi paha mieli, voi koiran läsnäolo, silittely ja sille juttelu auttaa jopa avaamaan asiaa sanallisesti myös aikuiselle (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 61–65). Myös riidoista puhuminen on koiran seurassa yleisesti helpompaa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 61–65). Ylipäätään koiran kanssa erilaisten tunteiden harjoittelu on luontevaa ja kannattava teema koira-avusteiseen työskentelyyn.

Törmälehdon mukaan uuden ryhmän syntyessä, alkaa siihen saman tien syntyä erilaisia rooleja. Mikäli koira on mukana ryhmän ensikohtaamisissa, voi koiralla olla oma vaikutuksensa syntyviin rooleihin. Aralle ja vetäytyvälle lapselle koira voi antaa turvaa hyväksynnällä ja läheisyydellä, ollen ystävänä (Törmälehto, 2013, s. 45). Koira luo ryhmään myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja täten lisää omanarvontuntoa (Latvala-Stillman, 2018). Koiran aiheuttamat fysiologiset muutokset rauhoittavat ja lisäävät onnellisuuden tunnetta, mikä vaikuttaa positiivisesti myös vuorovaikutussuhteisiin niin koiran kuin muiden ihmisten kanssa (Latvala-Stillman, 2018). Vuorovaikutus eläimen kanssa lisää myös ihmisen luotettavuutta sekä luottavaisuutta muita ihmisiä kohtaan, sekä parantaa näin sosiaalisia suhteita (Beetz, Uvnäs-Möberg, Julius, & Kortschal, 2012). Myös yksinäisyyden, ahdistuksen ja masennuksen tunteet vähenevät eläinkontaktien avulla. (Beetz, ym., 2016). Yhdessä koiran kanssa toimiminen opettaa luontevasti myös erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten vuoron odottaminen, empatia ja tunteista puhuminen (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 61–65). Koira voi toimia myös vertaistukena ja auttaa oppilasta havainnoimaan omia tunteitaan, sillä koirallakin voi välillä jännittää (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 61–65)

Hyvät sosiaaliset suhteet parantavat kokonaisuudessaan ihmisen elämänlaatua ja sosiaalisten taitojen harjoittelu on keskeinen tavoite myös koulussa. Eläinavusteisuutta käytetäänkin usein apuna myös sosiaalisten taitojen harjoittelussa. (Kahilaniemi, 2016, s.31). Yhtenä tärkeänä osana sosiaalisten suhteiden hallintaa, voidaan pitää psyykkistä hyvinvointia ja mielentiläsäätelyn harjoittelua, mikä on keskeistä etenkin lapsuudessa (Laukkanen, 2013, s.22–23). Esimerkiksi empatiaa voidaan tutkimusten mukaan pitää opittuna käytöksenä ja sitä voidaan kehittää eläimen kanssa toimimalla (Gee, 2011, s.122). Eläimen kanssa päästään helposti käsittelemään myös tunteita ja erilaisia tunnetaitoja, kuten toisen tarpeiden huomioimista, välittämistä ja vastuuta (Wood, 2011, s. 30).

Kahilaniemi (2016) esittelee useita eläinavusteisia harjoituksia, joilla sosiaalisia suhteita voidaan harjoitella. Esimerkiksi tavallinen yhdessä leikkiminen lelujen avulla on luontaista sekä ihmiselle että koiralle ja opettaa jatkuvaa vuorovaikutusta, toisen huomiointia ja kommunikointia. Tämän lisäksi esimerkiksi vetoleikki vahvistaa itseluottamusta, kehotietoisuutta sekä kognitiivista ajattelua. Koiran voi ottaa myös mukaan esimerkiksi erilaisiin koulutehtäviin tai pelikaveriksi erilaisia taitoja harjoittaviin peleihin. Myös hyviä käytöstopoja voidaan harjoitella vaikkapa ”sano päivää” -tempulla! (Kahilaniemi, 2016).

5.4 Koira fyysisen hyvinvoinnin tukena

Myös fyysinen aktiivisuus on tärkeä osa hyvinvointia. Latvala-Stillmanin mukaan koiran avulla liikkuminen lisääntyy kuin huomaamatta. Usein koiran kanssa touhuaminen ja liikkuminen on lasten mielestä jo itsessään todella mukavaa. Koira voi olla myös suureksi avuksi fyysisessä harjoittelussa, sillä sitä voidaan käyttää avustamaan monenlaisissa tehtävissä motivoiden lasta harjoitteluun (Latvala-Stillman, 2018). Koiran avulla voidaan lisätä helposti arkiliikuntaa myös luokkaympäristöön (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 52–54). Sen kanssa voidaan harjoitella esimerkiksi motorisia taitoja leikkien, kuten pallon heittelyn avulla (Latvala-Stillman, 2018). Eläinavusteisuuden tavoitteena usein on harjoittaa ja edistää motoristen toimintojen kehitystä (Kahilaniemi, 2016). Aktiivisuus vaikuttaa myös emotionaalisesti, älyllisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi se auttaa kognitiivisten toimintojen, kuten aistien ja kielen kehittämisessä (Gee, 2011).

Koiran positiiviset vaikutukset perustuvat pitkälti oksitosiinitasojen nousuun ja kortisolitasojen laskuun, missä fyysinen kosketus on merkittävässä asemassa (Laukkanen, 2013). Vaikka jo koiran läsnäolo ja katsekontakti saavat aikaan hyvänolontunteen, on fyysinen kosketus keskeinen yhteyden muoto ja vaikuttaa merkittävästi hoivahormooni oksitosiinin erittymiseen (Laukkanen, 2013). Oksitosiinitasojen nousu ja kortisolitasojen lasku ovat positiivisessa yhteydessä myös fyysiseen harjoitteluun, sillä näiden ansioista ihminen jaksaa tehdä fyysisiä harjoitteita tehokkaammin ja pidempään. (Latvala-Stillman, 2018). On tutkittu, että eläinavusteisuudella on positiiviset vaikutukset lisäämään myös voimaa, tasapainoa sekä liikeratoja (Kahilaniemi, 2016). Eläimen kanssa yhteistyössä tehdyt fyysiset harjoitukset lisäävät siis myös tehokkuutta harjoitteluun.

Fyysisen harjoittelun lisäksi jo pelkällä eläimen läsnäololla on myös fyysiseen terveyteen vaikuttavia hyötyjä. Eläimen kanssa toimimalla saavutettu verenpaineenlasku on yksi merkittävä hyvinvointitekijä (Latvala-Stillman, 2018). On tutkittu, että eläimen omistajilla usein myös

muita matalampi syke (Beetz, ym., 2012). Tämän lisäksi positiivisten vuorovaikutussuhteiden on tutkittu vaikuttavan myös ihmisen immuunijärjestelmän toimintaan sekä kivun hallintaan (Kahilaniemi, 2016). Lisäksi yleinen hyvinolontunteen lisääntyminen, rentoutuminen ja stressin väheneminen eläinten seurassa vaikuttaa positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Kahilaniemi, 2016). Positiiviset kokemukset koira-avusteisuudesta ja lämmin suhde eläimiin voi nostaa usein myös halua hankkia oma lemmikki, mikä on suoraa kytköksissä fyysisen arkiaktiivisuuden lisääntymiseen esimerkiksi lenkkeilyn muodossa. Haverkos kollegoineen esittelee maailmalla tehtyjä useita tutkimuksia lemmikin lisäämän arkiaktiivisuuden vaikutuksista esimerkiksi pienentyneeseen sydän- ja verisuonisairauksien riskiin. On myös tutkittu, että lemmikin omistajat käyttävät yleisesti vähemmän lääkäripalveluita (Haverkos, ym., 2011). Vaikka lemmikit eivät varsinaisesti parantaisi fyysisiä sairauksia kokonaan, ne voivat olla merkittävässä asemassa terveyden edistäjinä (Hart, 2010).

Koira innostaa usein fyysiseen aktiivisuuteen myös koulussa. Oppilaat ovat usein innoissaan avustamassa koiran huolenpidossa, kuten luokan valmistelussa (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 35–54). Myös lenkkeily ja erilaiset retket koiran kanssa ovat hyvin suosittuja (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 35–54). Lisäksi useat koiran kanssa luokassa tehtävät harjoitukset vaativat lapselta motorisia taitoja (Kahilaniemi, 2016).

Koiran kanssa voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisia maila-, pallo- ja heittopelejä tai koiralle voidaan opettaa erilaisia temppuja, kuten koiran ja ohjaajan yhteisiä jumppatehtäviä, doboa. Ulkoliikunnassa fyysistä liikkumatilaa päästään hyödyntämään vielä reilummin esimerkiksi pallonheiton merkeissä (Järvi & Ikäheimo, 2020). Jotkut opettajat tuovat myös koiran harrastuksia mukanaan kouluun. Esimerkiksi pienet agility-esteradat ovat olleet todella mieleisiä (Järvi & Ikäheimo, 2020, s. 35–54).

6 Koiran vaikutus lapsen minäpystyvyyden kokemukseen

Koiran kanssa toimiminen antaa monenlaisia hyötyjä. Keskeistä koiran aiheuttamista terveys-hyödyistä on oksitosiinitasojen nousu. Jo koiran läsnäolo nostaa ihmisen oksitosiinitasoja, tuo hyvänolontunnetta ja auttaa rentoutumaan, minkä vuoksi koira ajaa myös opiskelulle otollista tilaa. Tyytyväisellä mielialalla on suoraa positiivisia vaikutuksia opiskeluun ja muistiin (Latvala-Stillman, 2018). Tällöin myös uudet opiskeltavat asiat onnistuvat paremmin ja lapsi saa onnistumisenkokemuksia, jotka etenkin toistuvana nostavat lapsen minäpystyvyyden tunnetta. Koiran tuominen osaksi opetustilannetta tuo mukaan myös uuden ärsykkeen, joka motivoi ja ohjaa lasta keskittymään opiskeluun uudella tavalla. Kun oppilas on motivoitunut harjoitteluun, jaksaa hän työskennellä asian parissa pitkäjänteisemmin (Zimmerman & Cleary, 2006). Pitkäjänteinen harjoittelu tuo mukanaan myös lisää oppimistuloksia ja onnistumisenkokemuksia. Koiran rauhoittava olemus lisää myös opiskelulle otollista rauhallista työskentelyilmapiiriä (Gee, 2011, s. 117–142).

Useiden tutkimusten mukaan eläimen läsnäolo vähentää myös stressiä ja ahdistusta (Laukkanen, 2013 s. 22–36). Koiran antama tuki stressaavasta tilanteesta suoriutumiseen voi olla merkittävä ja kannustaa yrittämiseen (Laukkanen, 2013). Kuten Söderholm mainitsee, vahvan minäpystyvyyden kokemuksen muodostumiseen tarvitaan myös haasteiden voittamista (Söderholm, 2011). Tämän vuoksi koira-avusteisella opetuksella voidaan helposti vahvistaa lapsen minäpystyvyyden kokemusta myös haasteiden voittamisen kautta. Stressaavien tehtävien suorittaminen koiralle voi olla myös helpompaa, sillä koira kuuntelee rauhallisesti eikä anna negatiivista palautetta (Latvala-Stillman, 2018). Osallistumiskynnystä madallettaessa lapsi uskaltaa yrittää, harjoitella ja tämän myötä saada myös vahvistusta osaamiselleen ja omalle minäpystyvyyden kokemukselle. Kuten Rantala mainitsi, oppilaan kokemuksella omasta pystyvyydestään tehtävää kohtaan on merkitystä, ei niinkään sillä, onko kokemus todenmukainen (Rantala, 2006). Kun lapsella on rohkeutta ja motivaatiota harjoitteluun, saadaan usein myös minäpystyvyyttä vahvistavia oppimistuloksia. Koiran tuominen mukaan harjoitteluun voi muuttaa myös yleistä opiskeluasennetta positiivisempaan suuntaan (Gee, 2011).

Eläin voi olla myös keskeisessä asemassa lapsen yleisen terveen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Sinkkosen mukaan eläin voi tukea lasta erityisesti uusiin tilanteisiin tutustumisessa, ympäristön laajentamisessa sekä itsenäisyydessä (Sinkkonen, 2011). Eläin toimii tukena ja turvana auttaen käsittelemään vaikeitakin tilanteita. Vahvan minäpystyvyyden kokemus ja siihen lin-

kittyvä elämänhallinta vaatii myös pystyvyydenkokemuksia erilaisista arjen tilanteista (Bandura, 2006). Lapsen saadessa vahvistusta uskallukseen ja minäpystyvyyteen monenlaisten tilanteiden ja tunteiden kautta, on sillä positiivisia vaikutuksia myös pidemmällä tähtäimellä.

Myös sosiaaliset suhteet ovat välttämätön osa ihmisen hyvinvointia. Eläin toimii yhtenä sosiaalisen tuen muotona ja voi vahvistaa ihmisen merkityksellisyyden tunnetta (Serpell, 2011). Koiran kanssa toimiessa suhde vahvistuu ja ihminen kokee itsensä myös eläimelle tärkeäksi (Serpell, 2011). Tällä on positiiviset vaikutukset lapsen itsetuntoon sekä minäpystyvyyden kokemukseen sosiaalisten suhteiden osallisena. On tärkeää, että ihmisellä on hyvä minäpystyvyyden kokemus myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä. Mikäli ihmisellä on vuorovaikutukseen liittyviä haasteita, kokee hän usein alemmuuden tunteita sekä epävarmuutta omista kyvyistään (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, s. 76–94).

Koira on myös erinomainen apu lisäämään ihmiskontakteja sekä auttamaan sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Koira toimii jännitteen murtajana, antaa puheenaiheita sekä auttaa täten ryhmäytymistä (Wood, 2011, s. 23–42). Oksitosiinitasojen nousu sekä kortisolitasojen lasku lisäävät hyvää oloa myös sosiaalisiin tilanteisiin. Eläin antaa turvaa, minkä vuoksi sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistuminen on helpompaa ja konfliktit ovat vähäisempiä, mikä vaikuttaa suoraan positiiviseen kokemukseen sosiaalisten suhteiden laadusta sekä itsestä ryhmänjäsenenä (Hart, 2010). Myös vaikeiden asioiden käsittely ja avaaminen on usein helpompaa eläimen kautta, minkä vuoksi eläimen läsnäolo myös usein syventää suhteita (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021, 76–93).

Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jonka myötä myös fyysisten taitojen harjaannuttaminen vahvistaa minäpystyvyyden kokemusta. Fyysinen aktiivisuus on ihmiselle välttämätöntä ja koiran tuominen erilaisiin tilanteisiin lisää fyysistä aktiivisuutta kuin huomaamatta (Latvala-Stillman, 2018). Koira motivoi liikkumaan ja harjoittelemaan asioita aivan uudella tavalla. Fyysisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta erityisesti arkiset toiminnot sekä motoristen taitojen harjoittelu on lapsuudessa oleellista (Kahilaniemi, 2018). Harjoittelun myötä taitojen parantuessa myös minäpystyvyyden kokemus vahvistuu. Lapsen kokiessa iloa oppimisprosessista, uskaltaa hän jatkossa tarttua myös haastavampiin tehtäviin (Rantala, 2006, s. 38–43). Tämä vahvistaa minäpystyvyyden kokemusta entisestään (Söderholm, 2017).

Koiran lisäämän oksitosiinitasojen nousun sekä kortisolitasojen laskun myötä ihminen jaksaa myös harjoitella pidempään, jolloin onnistumisenkokemuksia tulee entistä helpommin (Lat-

vala-Stillman, 2018). Koiran osallistumisella fyysisiin harjoituksiin on myös positiivisia vaikutuksia esimerkiksi kivunhallintaan, voimaan ja tasapainoon, jotka mahdollistavat lapselle uusia minäpystyvyyden kokemuksia ja mahdollisia haasteiden voittamisia (Kahilaniemi, 2016). Yleinen hyvä fyysinen kunto auttaa myös yleiseen jaksamiseen, mikä mahdollistaa esimerkiksi lapsen normaalin koulunkäynnin sekä osallistumisen arkisiin toimintoihin. Fyysinen aktiivisuuden on osoitettu vaikuttavan myös oppimiseen. Se auttaa esimerkiksi kognitiivisten toimintojen, kuten aistien ja kielen kehittämisessä (Gee, 2011).

7 Pohdinta

Tutkimukseni tarkoitus oli saada selville, kuinka opettaja voi toteuttaa luokassaan koira-avusteista opetusta tukien lapsen minäpystyvyyttä. On selvää, että kiinnostus koira-avusteiseen opetukseen on vahvassa nousussa, mutta aihealue on vielä melko tuntematon eikä käytännöt ole vielä täysin vakiintuneet (Järvi & Ikäheimo, 2020). Jo teoreettista viitekehystä määrittellessäni törmäsin haasteeseen käsitteiden moniulotteisuudesta ja jouduin heti tutkimaan asioita käymällä läpi useita eri lähteitä, miettimällä relevantteja aineistotyyppisiä sekä tekemään käsittelykulman rajausta. Kriittistä tarkastelua tutkimuksessani vaati muun muassa kansainväliset aineistot tutkiessani suomalaista toimintaa, sillä eläinavusteista työskentelyä toteutetaan vielä maailmassa hyvin eri tavoin ja siitä puhutaan myös vielä melko uusin termein. Suomen toimintaa tarkasteltaessa keskeisessä asemassa ovat erilaiset yhdistykset, kuten Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry, minkä vuoksi jouduin tutkimaan myös muita materiaaleja relevantteina lähteinä.

Koira-avusteinen opetus on otettu kuitenkin innolla vastaan ja se on yleistynyt hurjasti viimeisten vuosikymmenten aikana. On kuitenkin huomioitava, että vakiintuneiden käytäntöjen puuttuessa toimintatavat voivat olla eri paikoissa erilaiset. Opettajan on tärkeä selvittää luvat ja käytännöt jo ennen koira-avusteisen opetuksen suunnittelua. Näissä tulee huomioida sekä koira, oppilaat, vanhemmat kuin henkilökunta. Opetushallituksen tekemä ohjeistus muiden yhteistyötoimijoiden kanssa antaa kuitenkin hyvät kehykset tämän päivän koira-avusteisen opetuksen suunnittelulle. Koira-avusteinen opetus tarjoaa hurjan määrän keinoja lapsen yleisen hyvinvoinnin sekä minäpystyvyyden tukemiseksi. Opettajan on tärkeä miettiä, millä tavoin aikoo toimintaa luokassa toteuttaa ja minkälaisen koulutuspolun tämä vaatii.

Olen pyrkinyt saamaan laaja-alaisen katsauksen siitä tiedosta, mitä eläinavusteisuudesta on nyt saatavilla ja poimimaan siitä keskeisimmät asiat koira-avusteisen opetuksen toteuttamiseksi. Eläinavusteisuuden kenttä huutaa kuitenkin edelleen lisää tietoa, tutkimusta, kokemuksia sekä ohjeistuksia. Lisätutkimusta tarvittaisiin erityisesti käytännön hyödyistä, kuten uusien asioiden opetteluun tehokkuudesta koiran avulla. Tuloksia olisi tärkeä päästä myös mittaamaan erilaisiin opetustilanteisiin. Näiden myötä koira-avusteista opetusta voitaisiin saada edelleen näkyvämmäksi ja käytäntöjä tunnetuksi, mikä osaltaan varmasti muokkaa koko ajan asenteita eläinavusteisuutta kohtaan positiivisempaan suuntaan.

Lähteet

- Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. (2020). *Lemmikkieläinallergiat*. https://www.allergia.fi/site/assets/files/22506/allergiat_huomioon_koulujen_koira-avusteisessa_tyoskentelyssa.pdf
- Bandura, A. (2006) Adolescent Development from an Agentic Perspective. Teoksessa F. Pajares & T. C. Urda (toim.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (s. 1–43). IAP – Information Age Pub., Inc
- Beetz, A., Uvnäs-Möberg, K., Julius, H. & Kortschal, K. (2012). *Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin*. *Frontiers in psychology*, July 2012, Volume 3, Article 234. Saatavilla https://pub.epsilon.slu.se/10563/1/uvnas_moberg_etal_130625.pdf.
- Beck, A. M. (2011). Animals and Child Health and Development. Teoksessa P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (toim.), *Animals in our lives: Human-animal interaction in family, community, and therapeutic settings* (s. 43–52). Paul H. Brookes
- Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. (2021). Eläinavusteisuus vuorovaikutuksen kuntoutusta tehostamassa. Teoksessa: L. Ervast & M. Raukola-Lindblom (toim.), *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: Tutkittua tietoa ja kokemuksia* (s. 76–94). Sanasilta Oy.
- Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. (2021). Johdanto. Teoksessa: L. Ervast & M. Raukola-Lindblom (toim.), *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: Tutkittua tietoa ja kokemuksia* (s. 13–30). Sanasilta Oy.
- Fredrickson-MacNamara, M. & Butler, K. (2010). Animal selection procedures in animal-assisted interaction programs. Teoksessa A. H. Fine (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (Third Edition) (s. 111–134). Academic Press.
- Friedmann, E., Son, H. & Tsai, C-C. (2010). The animal/human bond: health and wellness. Teoksessa A. H. Fine (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (Third Edition) (s. 85–107). Academic Press.
- Gee, N, R. (2011). Animals in the Classroom. Teoksessa P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (toim.), *Animals in our lives: Human-animal interaction in family, community, and therapeutic settings* (s. 117–142). Paul H. Brookes
- Hart, L. A. (2010). Positive effects of animals for psychosocially vulnerable people: a turning point for delivery. Teoksessa A. H. Fine (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy*

- Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (Third Edition) (s. 59–84). Academic Press.
- Haverkos, L., Hurley, K. J., McCune S. & McCardle P. (2011). Public Health Implications of Pets: Our Own Animals and Those of Others. Teoksessa P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (toim.), *Animals in our lives: Human-animal interaction in family, community, and therapeutic settings* (s. 55–82). Paul H. Brookes
- Ikäheimo, K. (2013). Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely suomessa* (s. 10–13). Helsinki: Solution Models House.
- Järvi, T. & Ikäheimo, K. (2020). Koira koulutyössä: Toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta. Helsinki: Books on Demand.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. (2013). *Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon*. *Hoitotiede* 2013, 25 (4), 291–301. Haettu osoitteesta: <https://finna.fi/Record/arto.013603870>
- Kihlström-Lehtonen, H. & Säkkinen, K. (2019). Koira-avusteinen työskentely Suomessa osana eläinavusteista interventiota. Teoksessa: M. Ylilauri & A. Yli-Viikari (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 145–159). Vaasan yliopisto, Levón-instituutti.
- Klemetilä, H. (2013). Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely suomessa* (s. 14–21). Helsinki: Solution Models House.
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. (15.8.2022a). *Etusivu*. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kkktry/>
- Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (23.8.2022b). *Polku kasvatus- ja kuntoutuskoirakoksi*. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/polku-kasvatus-ja-kuntoutuskoirakoksi/>
- Laatu, M. (2012). Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.), *Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla* (s. 255–270). Kelan tutkimusosasto.
- Latvala-Sillman, P. (2018). *Työparina koira: Koira sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen työssä*. Sanasilta Oy.

- Laukkanen, S. (2013). Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely suomessa* (s. 22–36). Helsinki: Solution Models House.
- Melson, G. F. & Fine, A. H. (2010). Animals in the lives of children. Teoksessa A. H. Fine (toim.), *Handbook on animal-assisted therapy Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (Third Edition) (s. 223–246). Academic Press.
- Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. korjattu laitos). Helsinki: International Methelp.
- Opetushallitus. (2.9.2022). *Koirat koulussa – koira-avusteisen toiminnan ohjeistus oppilaitoksille*. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/koirat-koulussa-koira-avusteisen-toiminnan-ohjeistus-oppilaitoksille>
- Partanen, A. (2011). *"Kyllä minä tästä selviän": Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajana*. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.
- Rantala, T. (2006). *Oppimisen iloa etsimässä*. PS-kustannus.
- Salmela, J. (2015). *Viidakkoportaat: Eläinavusteisen valmentajan opas* (2. p.). Alfa Partners
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu osoitteesta: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salonen, T. (2015). *Metodi, teoria ja filosofia: Synteettisiä kiteytymiä*. Teoksessa T. Salonen, & S. Sotavaara (toim.), *Ajatuksia tutkimiseen* (s. 11–53). Rovaniemi: Lapin yliopistopaino. Haettu osoitteesta: <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62140>
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Serpell, A. J. (2011). Historical and Cultural Perspectives on Huma-Pet Interactions. Teoksessa P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (toim.), *Animals in our lives: Human-animal interaction in family, community, and therapeutic settings* (s. 11–22). Paul H. Brookes
- Söderhoml, F. (2017). Nuorten koulutuspolkujen tukeminen minäpystyvyyttä vahvistamalla. Teoksessa S. Puukari, K. Lappalainen & M. Kuorelahti (toim.). *Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena* (s. 119–131). PS-kustannus.
- Valovirta, E. (2013). Eläinallergiat. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely suomessa* (s. 48–56). Helsinki: Solution Models House.

- Vellonen, V. & Äikäs, A. (2011). Osallisuuden ja minäpystyvyyden vahvistaminen, kun nuorella on laaja-alaisen tuen tarpeita. Teoksessa S. Puukari, K. Lappalainen & M. Kuorelahti (toim.). *Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena* (s. 132–140). PS-kustannus.
- Wood, L. J. (2011). Community Benefits of Human-Animal Interactions... The Ripple Effect. Teoksessa P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (toim.), *Animals in our lives: Human-animal interaction in family, community, and therapeutic settings* (s. 23–42). Paul H. Brookes
- Zimmerman, B. J. & Cleary, T. J. (2006). Adolescents' development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. Teoksessa F. Pajares & T. C. Urdan (toim.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (s. 45–69). IAP – Information Age Pub., Inc