

TUNTEET LÄPI KOIRAN ELÄMÄN

Koulutuksellisella näkökulmalla



Annina Nurmikivi - Koirakoulu Maltti

Sisältö

- Mikä on eläimen tunteiden merkitys eläimestä huolehtivalle ihmiselle
- Erilaiset tavat hahmottaa ja kategorisoida tunteet
 - Polyvagaalinen teoria
 - Core Affect Space
 - Ämpäriteoria
 - Perustunteet (J. Panksepp)

Slidet: <https://www.koirakoulumaltti.fi/luentomateriaali/> (älä kuitenkaan heti ryntää lataamaan :)



Miksi tunteet meitä kiinnostaisivat?

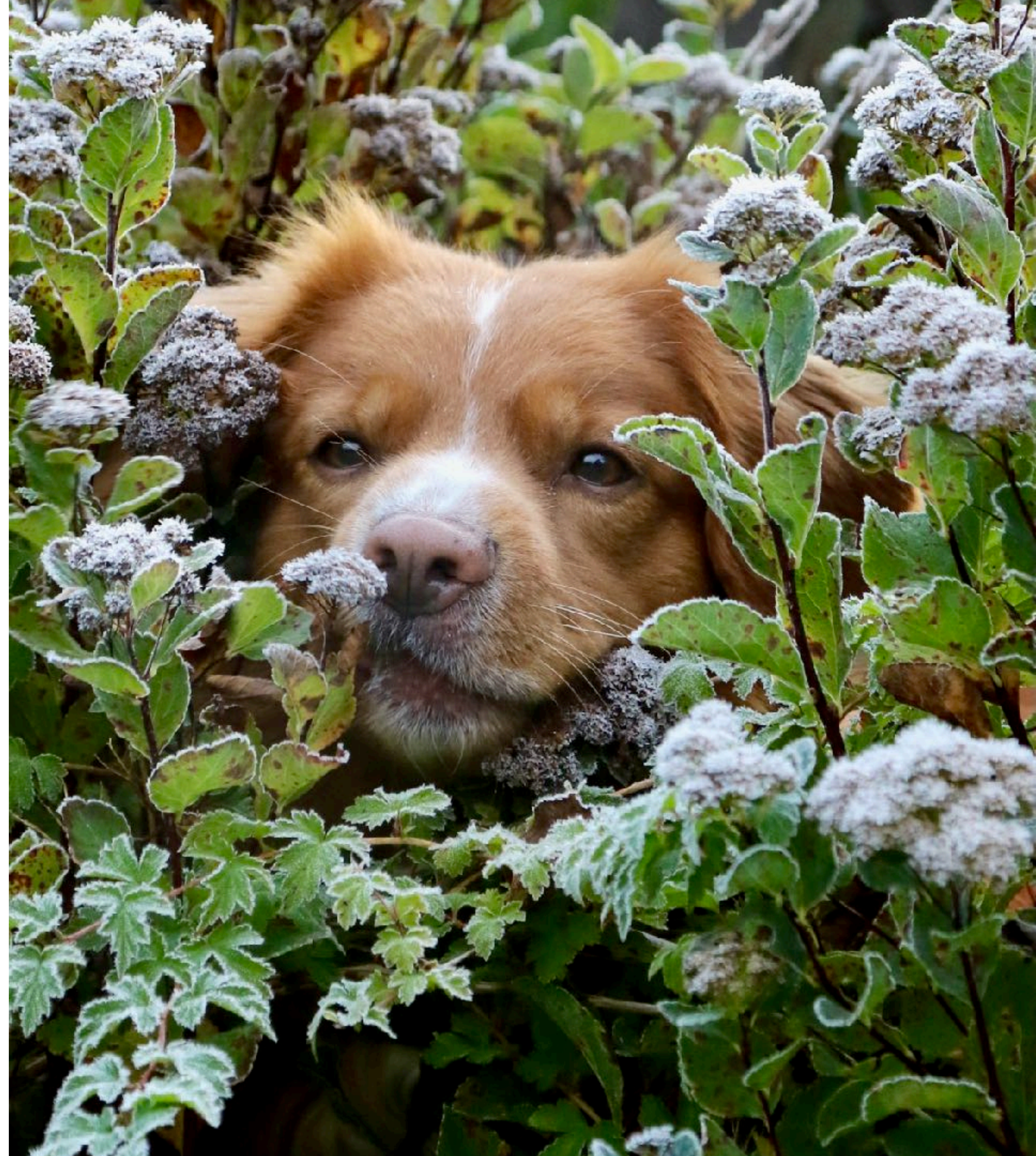
Kun ymmärrät käytöstä voit paremmin

- Ennakoida ja ennaltaehkäistä
- Ymmärtää
- Muuttaa

➔ Lisää hyvinvointia, yhteistyöhalua ihmisen kanssa ja eläimen onnellisuutta

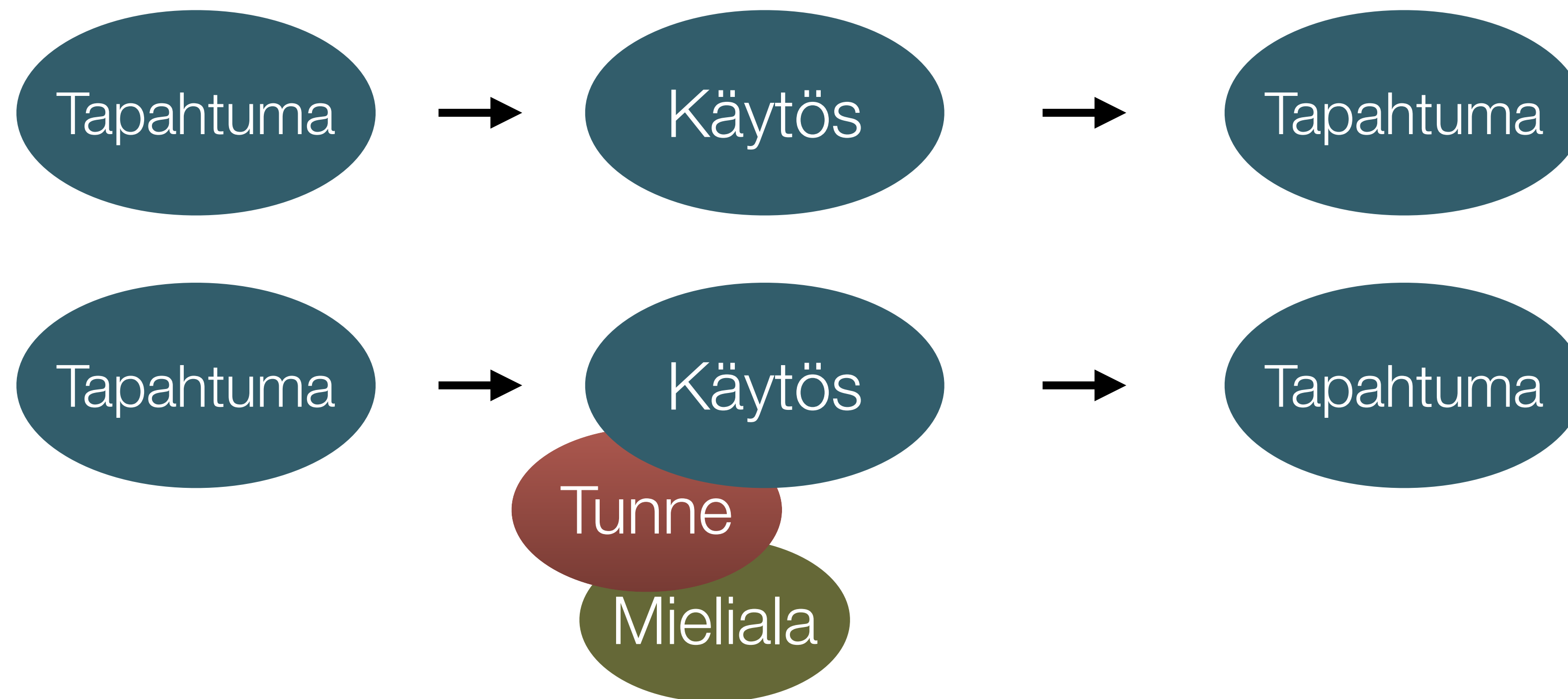
Tunteet vaikuttavat eri tavoin ja niitä voi tarkastella eri näkökulmista:

- Affektiivinen
- Kongnitiivinen
- Fysiologinen
- Näkyvä käytös



Milloin katsoa käytöstä ja milloin tunnetta?

- Perinteinen koulutus helposti katsoo pelkkää käytöstä tekemättä tulkintaa
 - Kiukkuinen vs. Hyppii päin, puree, murisee
- Käytökset eivät tapahdu tyhjiössä, vaan liittyvät kontekstiin



Proaktiivinen tunteiden huomioiminen mahdollistaa

- Ikävien tai liioiteltujen tunteiden ennaltaehkäisy
- Toiminnan ennustamisen
 - Esim ympäristön muokkaaminen sopivammaksi
- Ongelman ratkaiseminen
 - Ajoissa ja tehokkaasti, esim. Masentunut tai sulkeutunut eläin
- Tarkkuus koulutukseen
 - Esim kun tunnistamme käytöksen johtuvan pelosta
 - Muuttuiko käytös oppimisen seurauksena vai tunteen johdosta?
- Hyvinvoinnin kannalta olennaisten asioiden priorisointi
- Kontrollin tunteen antaminen (kontrollin tunne on primääri vahviste)



Mitä nämä koirat
ilmentävät/miten ne
käyttäytyvät? Kuvaile.

Mitä tunteita koirat
voisivat tuntea? Miksi
päättelet niin?



Polyvagaalinen teoria

- Autonominen hermosto: parasympaattinen ja sympaattinen
 - Ohjaavat toimintaa ja siitä palautumista/lepoa
- Polyvagaalinen teoria tekee autonomisen hermoston jaon kolmeen:

Turvallisuus

“Kaikki hyvin”
Yhteys toisiin
Normaalitila

Sosiaalinen kanssakäyminen

Vaaratilanne!

Mobilisaatio
Aktivaatio
Ylivireys

Taistele tai pakene

Immobilisaatio

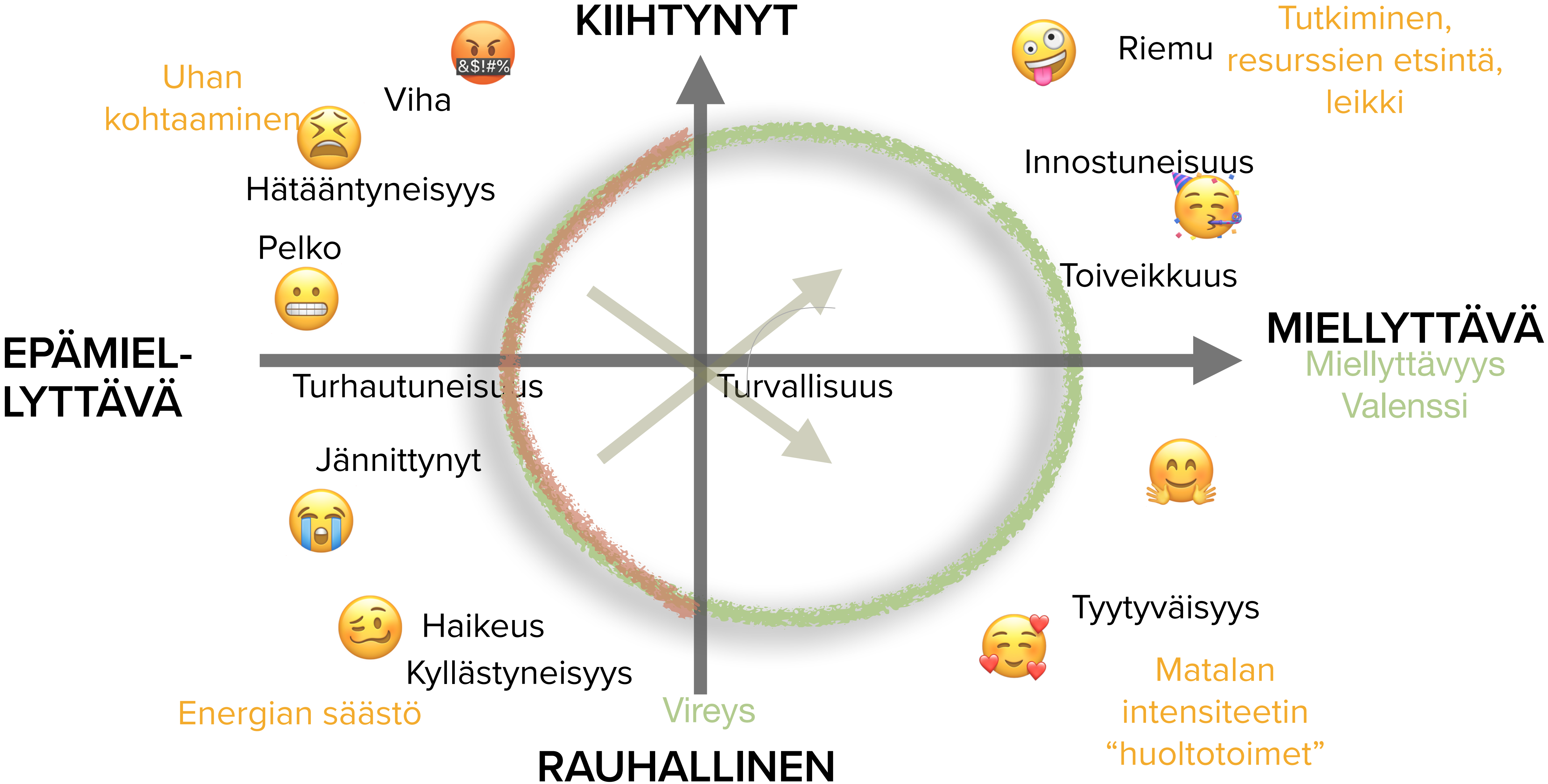
Masennus
Trauma
Ei oppimista
“Vaaroja kaikkialla”

Lamaantuminen

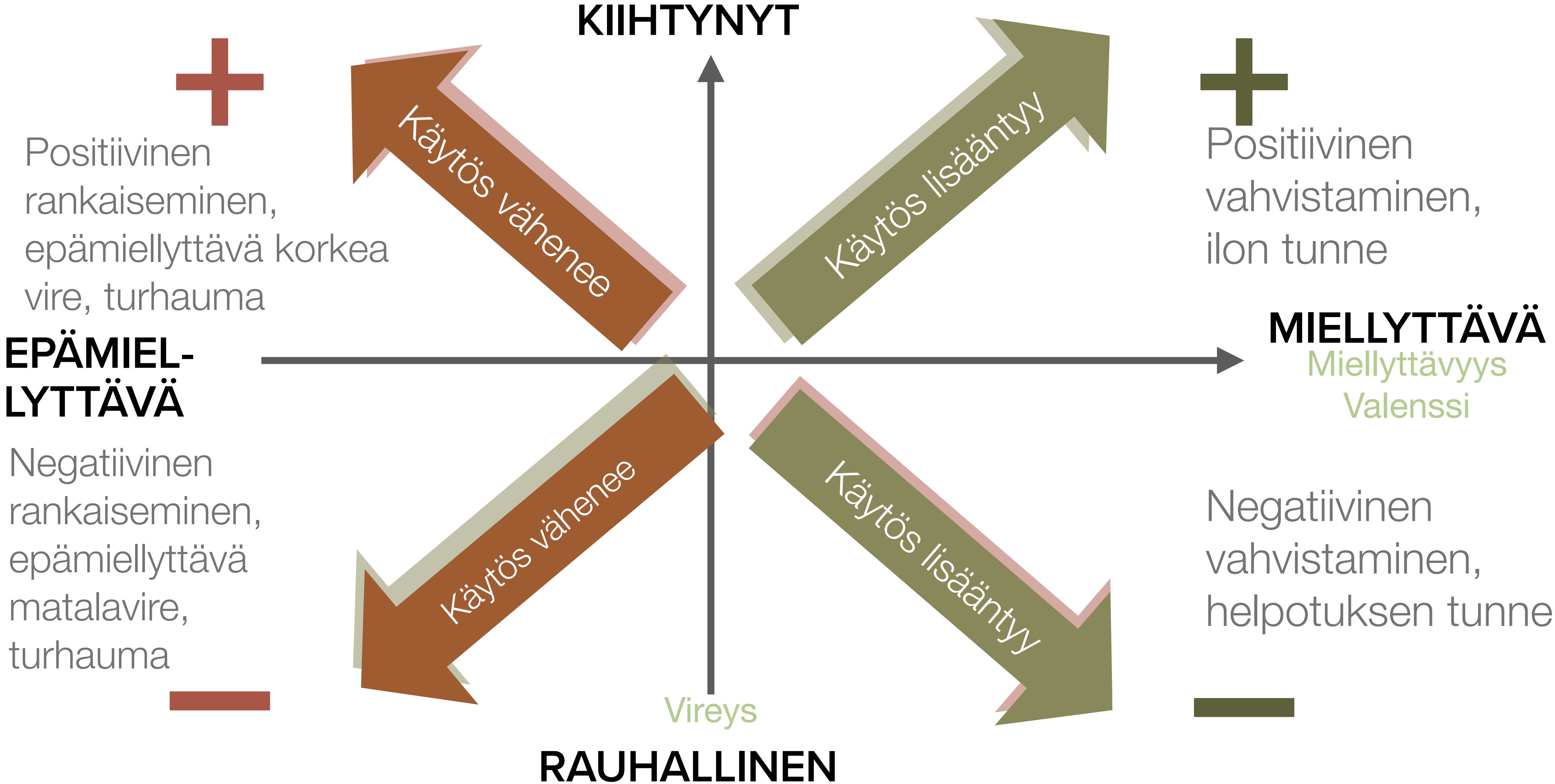
Eläin *tavoittelee* sille *mieluisia* asioita.

Eläin *välttelee* sille *epämieluisia* asioita.

Core Affect Space - Keskeisten tunteiden tai ydinolottuvuuksien matriisi



Core Affect Space - Kouluttajan näkökulmasta



Operantin kouluttamistavan vaikutus tunteeseen

EPÄMIEL-
LYTTÄVÄ



Järkyttynyt



Neutraali



MIELLYTTÄVÄ

Riehakas

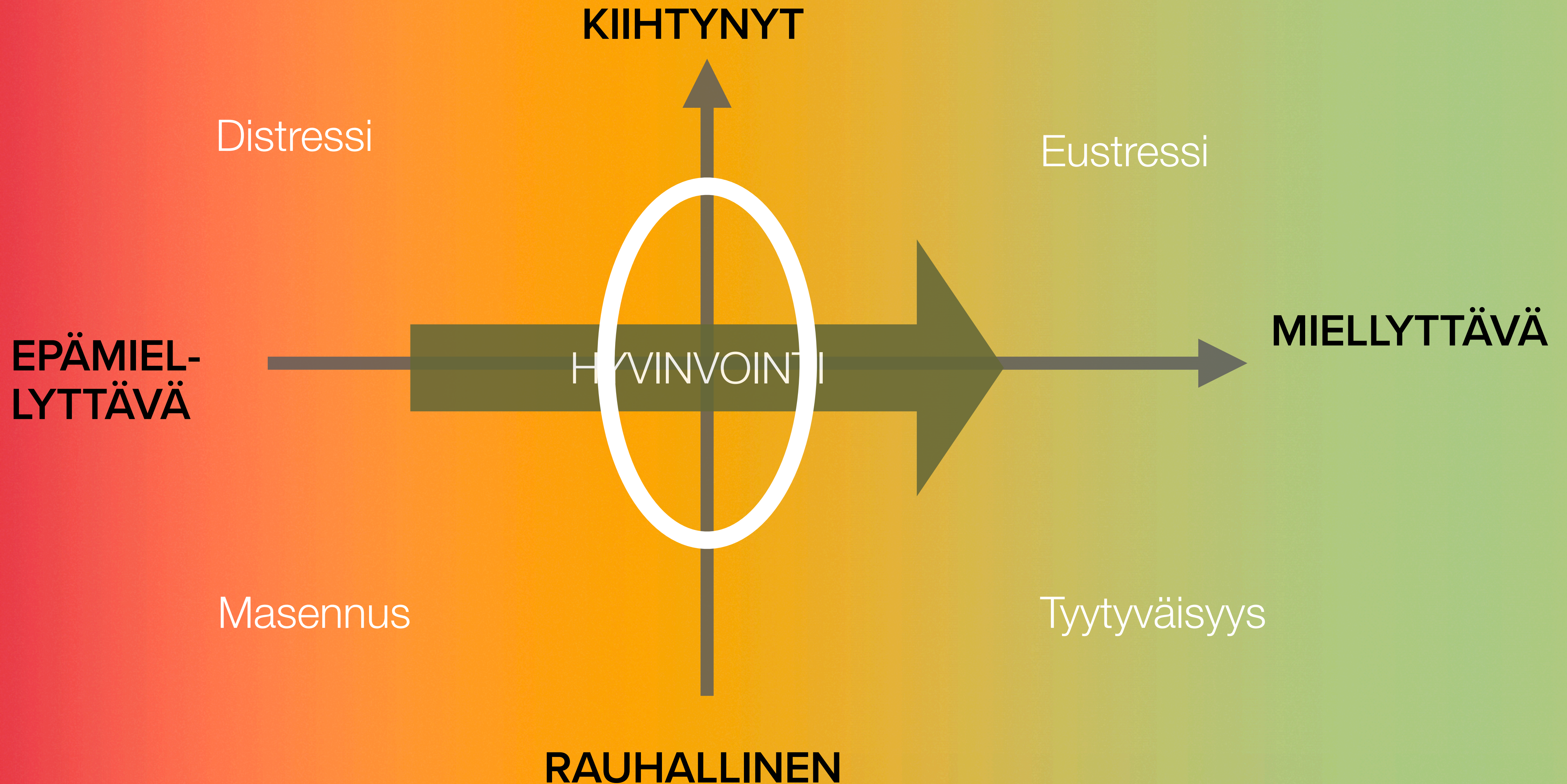
Positiivinen vahvistaminen

Negatiivinen vahvistaminen

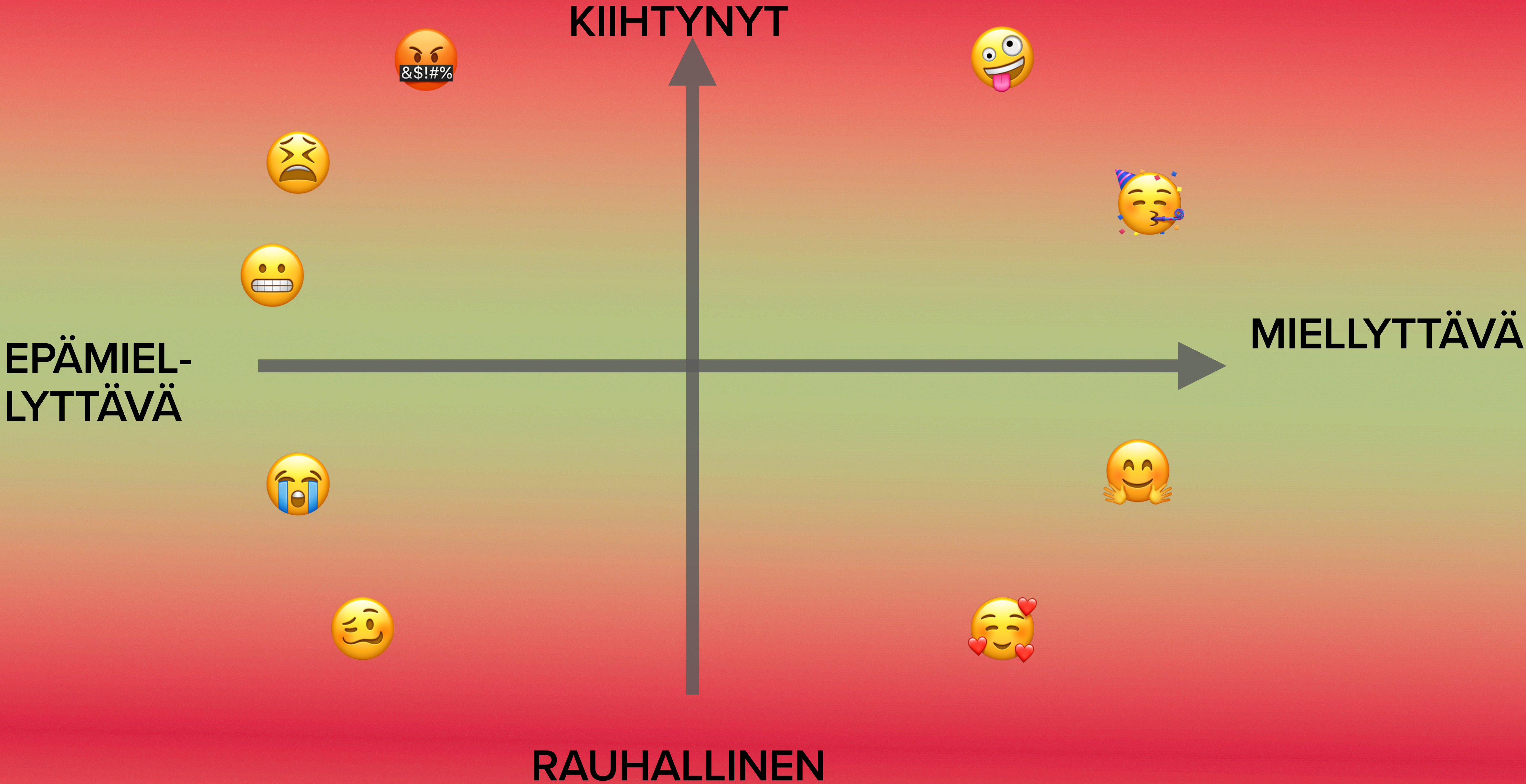
Negatiivinen rankaiseminen

Positiivinen rankaiseminen

Yleinen mieliala hyvinvoinnin vaikuttajana



Vire ja suorittaminen



Kun ämpäri on täynnä

- Viretilaa voi kuvata vetenä ämpärissä/astiassa/lavuaarissa
- Kaikenlaiset tapahtumat täyttävät astiaa
 - Kun astia on niin täynnä, että se vuotaa ylitse voimme havaita ongelmallisia käytöksiä, alentunutta oppimis- ja suorituskkyä
- Astia tyhjenee hanan kautta rauhallisilla aktiviteeteillä ja unella
- Eri yksilöillä on eri kokoiset astiat ja eri kokoiset kaatoaukot ja hanat riippuen mm.
 - Genetiikka
 - Oppimishistoria, elämäkokemukset, sosiaalistaminen
- Voit vaikuttaa astian kokoon, poistohanan kokoon ja veden määrään!



Jaak Panksepp ja perustunteet

- Tietty aivoalue - tietty aivokemiallinen välittäjäaine - tietty käytös
 - Sama välittäjäaine/hormooni voi kuitenkin vaikuttaa useampaan tunteeseen
- Seitsemän perustunnetta, Core Emotions
 - Selviytyminen
 - Lisääntyminen
 - Ympäristön havainnointi ja arviointi

★ SEEKING - ETSIMINEN

★ PLAY - LEIKKI

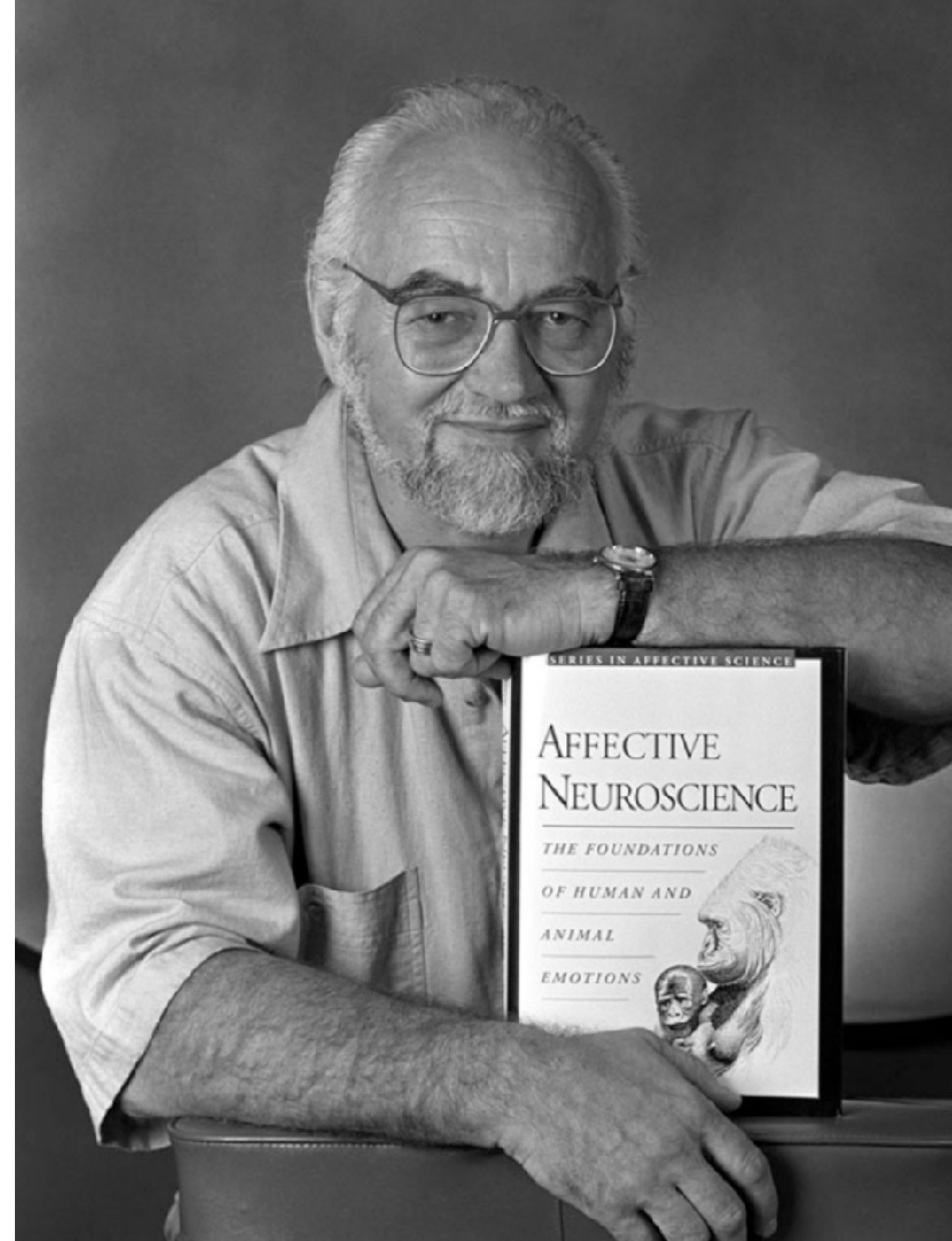
★ FEAR - PELKO

★ LUST - HIMO

★ CARE - HOIVA

★ GRIEF - SURU

★ RAGE - RAIVO



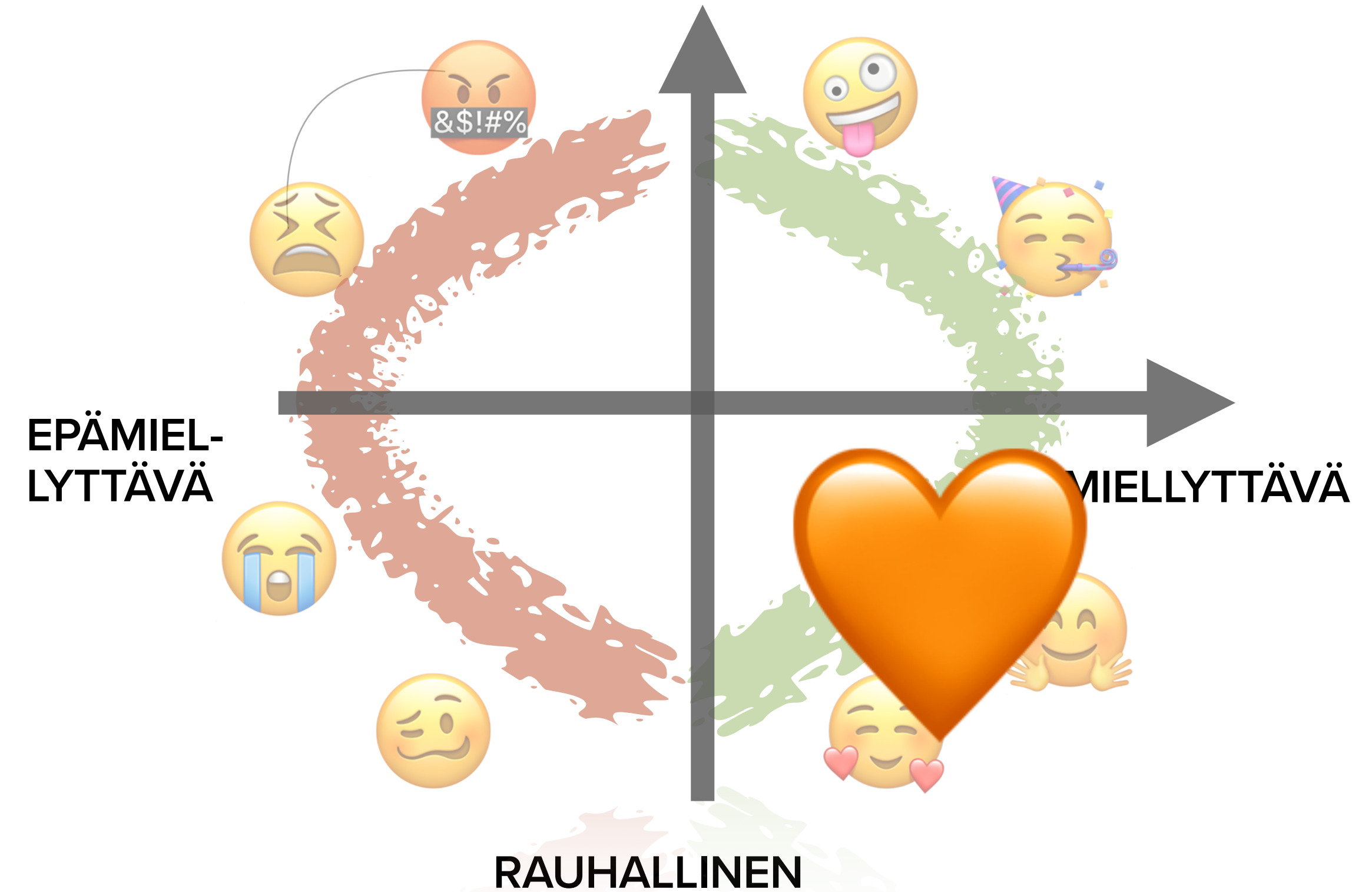
CARE - hoiva

- Äidillinen hoivakäytös äidiltä jälkeläisille
 - Joskus myös nuoret tai läheisessä suhteessa elävät osallistuvat jollain tavalla pentujen hoitoon
 - Hoivajärjestelmä osallistaa mm seekingiä ja playtä ja vapauttaa samoja hormooneja ja opioideja
- Hyvästä hoivasta **hyötyy eniten joku muu** kuin tunteen tuntija itse
 - Hyvä hoiva edellytys jälkeläisen selviytymiselle ja optimaaliselle kehitykselle
 - Huono hoiva lisää jälkeläisen riskiä pelokkuuteen
- Rotilla on todettu **hyvän äidinhoivan muokkaavan jälkeläisten persoonallisuutta** (vaikka niillä on identtinen DNA)
 - Hyvällä hoivalla poikasista tulee resilientimpiä, joustavampia ja mukautuvampia
 - Epigenetiikka
 - Hyvä tai huono äitiys voi “periä” genetiikan ja epigenetiikan kautta
 - Äidin taidot voivat “periä”



CARE - hoiva jatkuu

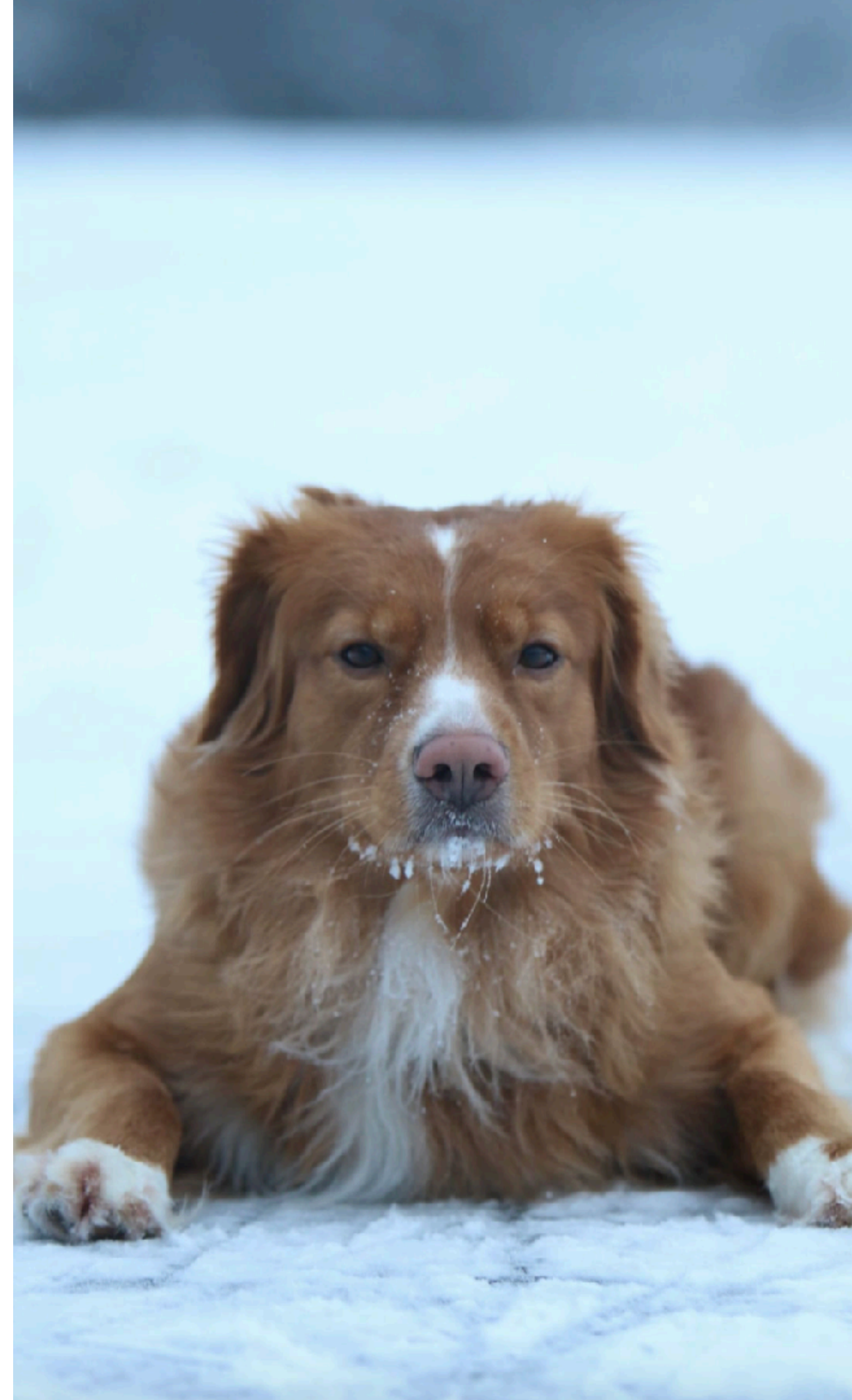
- Hoivajärjestelmällä ja ystävyysuhteilla on yhtäläisyyksiä ja päällekkäisyyksiä mm aivokemiassa (opioidit, oksitosiini)
 - Sisältää fyysistä kosketusta ja läheisyyttä
 - Eläin on valmis työskentelemään näiden eteen
 - Toimivat vahvisteena (sisäsyntyinen motivaatio)
 - Oksitosiini vähentää aggressiota
- Eläimet viettävät aikaa sellaisessa seurassa, joka tuottaa positiivisia tunteita
 - Voivat myös hankkia vihollisia
 - Miten kääntää viholliset ystäviksi
 - “Project Togetherness”
- Sosiaalisella ympäristöllä merkitys yleiseen hyvinvointiin
- Co-regulation
 - Eleet, ääni, kosketus



- Herkkyyskausi 3-17 vk
 - “Sosiaalistaminen” oikein
 - “Paras” luovutusikä noin 8 vk
 - Vältä negatiivisia kokemuksia
 - Tukee aivojen kehitystä
 - Tukee resilienssin muodostumista
- Latentti estyminen

GRIEF - suru

- Riippuvaista iästä ja tapahtumasta
 - Ero emosta, surullisuus erosta, sosiaalisen kontaktin puuttuminen, eroahdistus, traumaattinen tapahtuma
 - Tuntuu aivoissa samalla alueella kuin fyysinen kipu
- Epäsuorana seurauksena stressihormonien vapautuminen
 - Pieni stressi hyvä (resilienssi), iso ja toistuva stressi paha (depressio)!
- Care ja play auttavat palautumaan
- Tuttu ympäristö vähentää surua ja pelkoa
 - Esim eläinlääkəriin mukaan jotain tuttua
- Hyvä ja terve kiintymyssuhde
 - Tukee tervettä aivojen kehitystä
 - Tarpeisiin vastaaminen
- Kiintymyssuhteen eläimen ja ihmisen välillä?



SEEKING - etsiminen

- Miltä se näyttää?
 - Aistien käyttö, etsiskely, nuuskiminen, kuopsuttelu, katselu, kuuntelu
 - Mikä tuolla on -reaktio, joka johtaa reagointiin ja etsinnän jatkumiseen
- Systeemi tai järjestelmä, joka proaktiivisesta aikaansaa tarvittavien resurssien etsintää ja vaarojen ja uhkien välttämistä
 - Ruoan, suojan, seuran etsintä
- Nälkä —> resurssien etsintä —> huomion kiinnittäminen uusiin asioihin —> ennusmerkkien oppiminen —> toistetaan, mikä tuotti halutun lopputuloksen
- Dopamiini ja glutamaatti osallisina



Etsintä - jatkuu....

- Kun opitusta tulee tapa, etsiminen ei samalla tavalla aktivoidu
 - Jatkuvat pienet muutokset ympäristössä
 - Virikkeellistäminen jo myös pikkupennuille
- Ruoan etsintä osana etsimis-tunnetta
 - Ruoan etsiminen/ripotteluruokailu/nuuskumatto/“etsintäboksi”
 - Raateleminen/repiminen/pureskelu
- Miten voit tukea nenänkäyttöä ja etsimis-moodia?
 - Jäljestäminen
 - Nosework
 - Metsästäminen/nome
- Ehdollisen vahvisteen käyttö aktivoi etsintä-järjestelmää
 - Naksu (tai muu ehdollinen vahviste) ennustaa ehdotonta vahvistetta (= esim, ruokaa)
 - Seeking aktivoituu kun odotetaan jotain positiivista tapahtuvaksi
 - Dopamiini vapautuu —> nopeampi oppiminen
 - Euforia

PLAY - Leikki

- Leikki aktivoi opioideja ja muita hyvän olon tunteen hormoneja
 - Leikkiminen on eläimille arvokasta ja ne ovat valmiita työskentelemään päästäkseen leikkimään
- Eri lajeilla on erilaisia tyylejä leikkiä
 - Tyypillisesti leikki tapahtuu sykäyksissä
 - Käynnistyy kun eläin on matalassa stressissä toisen aloitteesta
 - vapaaehtoista, vuorottelevaa, tarkoituksellista alistumista, kilpailullista
 - Kestää pidempään kun kummallakin on kivaa
- Leikissä koetut toistuvat kokemukset voivat vaikuttaa eläimen “maailmankatsomukseen”
 - Vrt. Häviää jatkuvasti, tuntee itsensä luuseriksi



LEIKKI - jatkuu....

- Leikki edistää aivojen kehitystä
 - Kognitio, fyysinen suoritus, koordinaatio, kekseliäisyys...
 - Jopa epigeneettisiä muutoksia havaittu 1/3 osassa aivosoluja tutkituista (joita on 1200)
 - Auttaa aivoja kehittymään ja aikuistumaan
- Kehittää joustavuutta
 - Vähän tai ei ollenkaan leikkivillä eläimillä kestää kauemmin tottua uusiin asioihin
- Leikin avulla eläin voidaan rentouttaa uudessa tilanteessa nopeammin; leikki “estää” pelkoa
 - Sellaisten paikkojen preferointi, jossa ovat leikkineet
- Harjoituttaa sosiaalisia taitoja
 - Leikin avulla on myös helppo muodostaa sosiaalisia suhteita (koira-koira ja koira-ihminen)
 - Vähän tai ei ollenkaan leikkivät eläimet ovat aggressiivisempia <— sosiaaliset taidot
- Leikki on REM-unta vastaava tapahtuma aivoissa?
 - Tietojen järjestelyä
 - Tukee selviytymistä jatkossa

PLAY - Miksi leikkiä koiran kanssa?

- Vahvistaa keskinäistä suhdetta
- Harjoittelualueesta tulee koiralle mieluinen
- Ennen kouluttamista leikkiminen luo positiivisen tunnelatauksen, joka vähentää pelkoa
- Leikkiminen soveltuu palkitsemiseen kesken harjoituksen
- Vaikuttaa vireeseen positiivisesti matalavireisillä yksilöillä
- Leikki harjoittelun jälkeen auttaa järjestelemään muistia
- Vähentää oppimiseen kuluvaa aikaa ja oppimisen laatua
 - Eläimet muistavat paremmin
- Vähentää häiriöherkkyyttä ja pelokkuutta
 - Leikki “estää” pelkoa
- Leikki kasvattaa resilienssiä



FEAR - Pelko

- Tukee hengissä pysymistä!
- Lähtökohtaisesti aversiivista, eläin työskentelee välttääkseen pelkoa tuottavia tilanteita ja paikkoja ja muistaa näitä hyvin
 - Sisäsyntyistä (perinnöllistä)
 - Kipu
 - Äkkinäiset liikkeet/äänet
 - Uutuudet
 - Kontrollin puute
 - Opittua
 - Opitaan ennusmerkkejä ikäville asioille
 - Sosiaalista ja ei-sosiaalista
- Miltä pelko näyttää?
 - Jähmety - Freeze
 - Pakene - Flee
 - Taistele - Fight
 - Sählää, liikehdi levottomasti - Fidget
 - Mieliste - Flirt
- Aiemmat kokemukset määrittävät reaktiota

CALMING SIGNALS



PELKO - jatkuu....

- Pelkotuntemukseen liittyy useita eri hormooneja ja välittäjäaineita ja “tuntemuksen” sijainti aivoissa vaihtelee mm intensiteerin mukaan
 - haastava hoitaa lääkityksellä
 - Herkkyyskausien aikana aivotoiminta ei ole samanlaista kuin aikuisella eläimellä —> pelkoreaktiot erilaisia ja pysyviä
 - Pelko estää kiputuntemusta
- Äärimmäiset negatiiviset kokemukset opitaan kerrasta
- Miksi pelkoa on hyvä välttää?
 - Pelko voi yleistyä tai eskaloitua
 - Klassinen ehdollistuminen <— pelätään kaikkea, mikä ennustaa ikäviä asioita
 - Erityisesti herkkyyskaudella koettu pelko voi yleistyä helposti
 - Pelko voi eskaloitua raivoksi ja näyttäytyä aggressiona
 - Pelkoon liittyy äärimmäinen vireen nousu, mikä voi vähentää järkevän ajattelun todennäköisyyttä
 - Pitkittyvä pelkotila tai jatkuva pelko voi johtaa elimistön pysyvään stressitilaan



PELKO - jatkuu vieläkin....

- **Pelkoa ja pelkoreaktion riskiä** voi **vähentää** mm
 - Tunnistamalla, valmistautumalla ja ennaltaehkäisemällä
 - Rajoittamalla ärsykeitä
 - Assosioimalla potentiaalisesti pelottaviin asioihin positiivisen tai neutraalin suhtautumisen ETUKäteen
 - vastaehdollistaminen
 - Aktivoimalla positiivisia tunteita: leikki, etsiminen, hoiva
 - Antamalla eläimelle kontrollin tunteen; mahdollisuus vaikuttaa ja valita
 - Hyvä suhde eläimeen
 - Kasvata resilienssiä ja itsesäätelykykyä
 - Opettamalla tukitaitoja
 - totuttamalla
- Kun eläin jo pelkää jossain tilanteessa
 - Toimi **jo** silloin kun näet pieniä merkkejä
 - Ota etäisyyttä pelottavaan asiaan (koira ei välttämättä itse osaa/pysty)
 - Käyttäydy itse rauhallisesti
- “Opittu avuttomuus” on eläimen äärimmäistä stressiä kuvastava tila



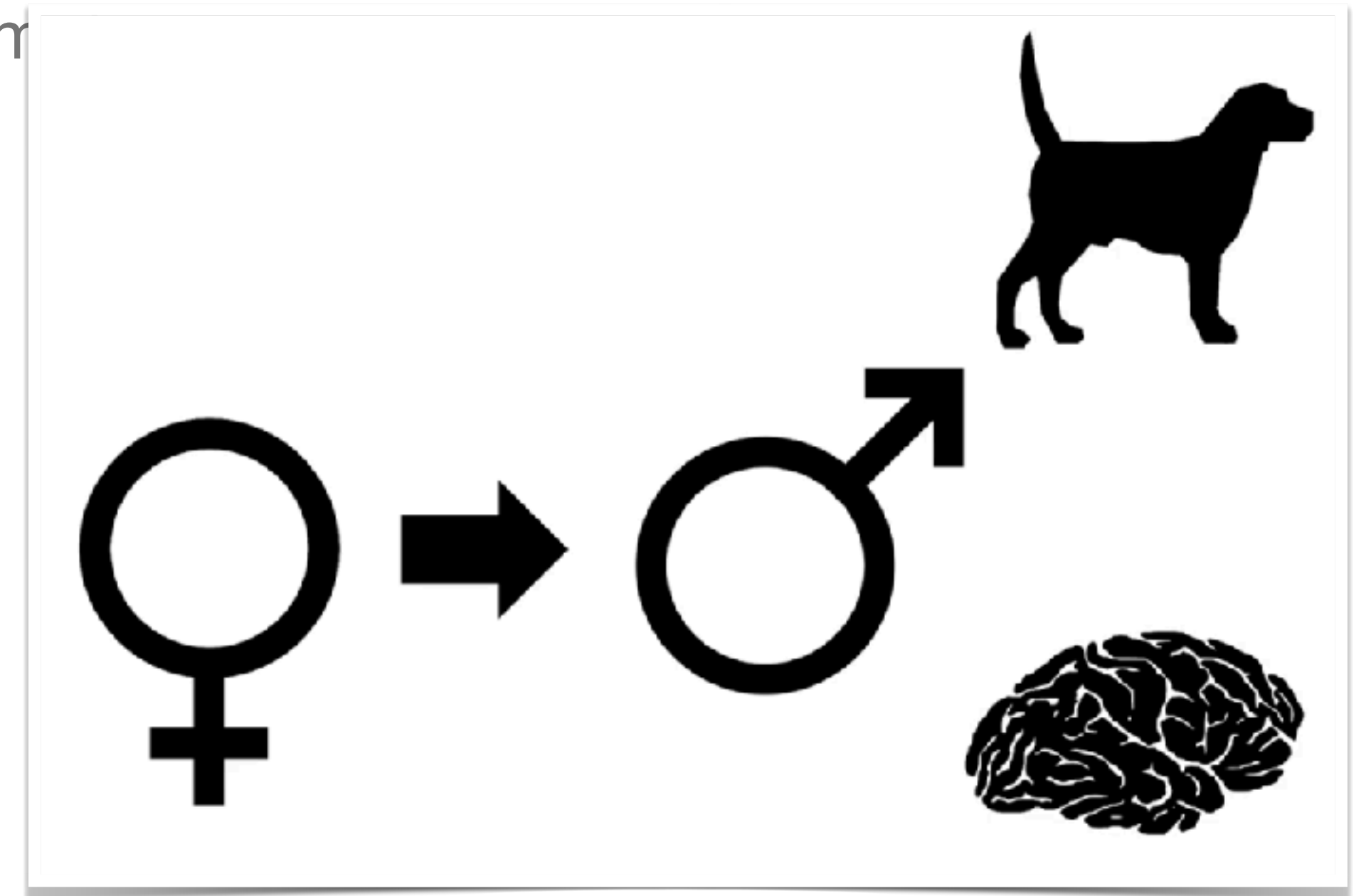
RAGE - Raivo

- Tilanne eskaloituu kun muut kokeillut keinot eivät auta
 - Sekä raivoajalle, että kohteelle epämieluisia olotila
 - Alkaa turhaumana, muuttuu ärtymyksen kautta raivoksi ja aggressioksi
 - Huomaa ja huomioi pienet varoitusmerkit
 - Murina, perääntyminen
 - Aggressiivinen käytös voi olla myös opittua
- Itsensä puolustaminen äärimmäisessä tilanteessa tai itselle tärkeiden resurssien hankkiminen/puolustaminen (ruoka, muu resurssi)
- Tapahtumia useissa eri aivon osissa ja erilaiset välittäjäaineet ja hormonit osallisina riippuen ärsykkeestä ja tarvittavasta käytöksestä
 - Geneettinen komponentti?
- Voit ennaltaehkäistä pitkälti samoilla keinoilla kuin pelkoreaktioita
 - Ärsykkeiden eliminointi, latentti inhibitio, sosiaalistaminen, vastaehdollistaminen, kivun poissulkeminen, vireen kontrollointi



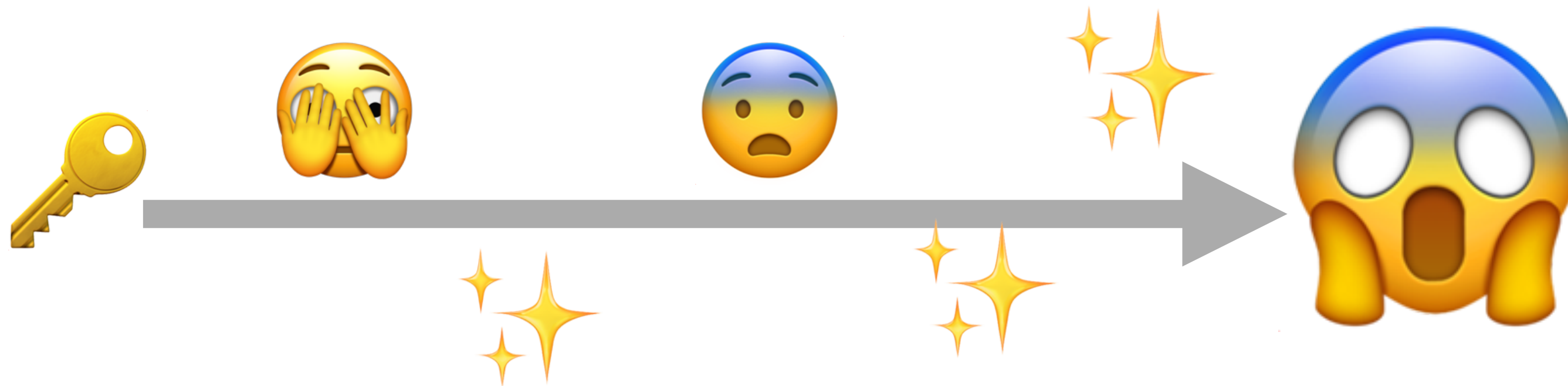
LUST - Lisääntymishalu

- Uros ja naaras ilmentävät eri tavalla
 - Vire ja valenssi korkea
 - Eri sukupuolilla eri hormoonit vaikuttavat käytökseen
 - Erilaiset käytökset, “urokset agressiivisempia ja riskeeraavampia naaraat hoivaavampia ja sopuisampia”
- Palvelee koko lajin selviytymistä
- Sukupuolen kehittyminen
 - Sikiössä
 - Puberteetissä
- Puberteetti haastavaa aikaa henkiselle ja fyysiselle kehitykselle
- Sterilointi ennen puberteettia jättää kehityksen kesken
- Tuntevatko koirat rakkautta?
 - Äidin rakkaus/hoivarakkaus
- Seksuaalisesti aktiivisen koiran “hallinta”
 - Ennakointi
 - Impulssikontrolli (konseptina)
 - Etäisyyden ottaminen



Tunteet ja oppiminen

- Tunteilla on merkittävä rooli oppimisessa ja opiskelussa
- “Emotions spread wackwards in time” Eli eläin oppii ennakoimaan tunnetta tietyssä ennakkoasetelmassa
 - Kun eläin havaitsee luotettavan ennusmerkin tapahtumalle x se tuntee samaa tunnetta jo tällöin!
 - Hyödynnä tätä eduksesi
 - Vastaehdollistamista
 - Klassinen ehdollistuminen





KIITOS MIELENKIINNOSTA!