

Johanna Erkamaa

Enni Rissanen

VOIMAVARAKESKEISYYS ERITYISHERKÄN LAPSEN KASVUN  
TUKENA -

Alle kouluikäisten lasten vanhemmille tietoa erityisherkkyydestä

Sosiaalialan koulutusohjelma

2021



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

SISÄLLYS	
1 JOHDANTO .....	5
2 ERITYISHERKKYYS.....	7
2.1 Erityisherkkyyden historiaa ja tutkimuksia.....	7
2.2 Yleisesti erityisherkkyydestä .....	9
2.3 Erityisherkkyyden ja neuropsykiatristen diagnoosien eroavaisuudet .....	11
2.4 Vanhemmuuden peruseriaatteet .....	12
2.5 Erityisherkkyyden ilmeneminen alle kouluikäisillä lapsilla .....	13
2.6 Voimavarakeskeisyys lapsen kasvun aikana.....	15
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT .....	17
3.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset .....	17
3.2 Opinnäytetyön aihe ja tarve .....	17
3.3 Aiheen rajausta.....	18
3.4 Tutkimusote.....	19
4 HAASTATTELU .....	20
4.1 Haastattelun kuvaus .....	20
4.2 Haastattelukysymykset.....	20
4.3 Haastattelun analysointi .....	22
4.3.1 Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi? .....	23
4.3.2 Kuinka tukea erityisherkkää lasta kotona?.....	26
4.3.3 Kuinka nähdä erityisherkkyyttä voimavarana? .....	28
4.3.4 Muut tulokset .....	30
5 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO .....	32
6 TIETOPAKETTI.....	37
7 POHDINTA .....	38
LIITTEET	

Tekijä(t) Erkamaa Johanna Rissanen Enni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 8/2021
	Sivumäärä 39 sivua, 3 liitettä	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Erityisherkkyyks voimavarana, vanhemmille tietoa erityisherkkyydestä		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi AMK		
<p data-bbox="252 689 403 723">Tiivistelmä</p> <p data-bbox="252 741 1313 887">Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin alle kouluikäisten lasten erityisherkkyyttä voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Opinnäytetyö suunnattiin alle kouluikäisten lasten vanhemmille ja sen tavoitteena oli lisätä tietoutta erityisherkkään lapsen tunnistamisesta ja kasvattamisesta.</p> <p data-bbox="252 927 1313 1256">Opinnäytetyö toteutettiin kokoamalla luotettavaa teoretietoa yhteen sekä haastatteleamalla erityisherkkien lasten vanhempia. Haastatteluiden avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin, jotka olivat: 1. Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi? 2. Kuinka tukea erityisherkkää lasta kotona? 3. Kuinka nähdä erityisherkkyyks voimavarana? Opinnäytetyö sisältää tietopaketin, johon sisällytettiin tietoa ja konkreettisia neuvoja erityisherkkään lapsen kotielämän helpottamiseksi sekä erityisherkkään lapsen tarpeiden huomioimiseksi arjessa. Tietopaketti on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille arjen tueksi. Se on kirjoitettu voimavarakeskeisestä näkökulmasta, ja se koottiin teoretiedon ja haastatteluiden pohjalta.</p> <p data-bbox="252 1296 1313 1476">Ylikuormittuminen ja sen seurauksena syntyvä palautumisen tarve olivat haastatteluiden pohjalta tehdyt keskeisimmät havainnot erityisherkkien lasten yhtenevistä piirteistä. Tämän lisäksi erityisherkkät lapset nähtiin ajattelevaisina sekä asioita syvällisesti pohtivina. Heidät tunnistettiin muun muassa herkästä aistiärsykkeisiin reagoimisesta sekä rutiinien tarpeesta.</p> <p data-bbox="252 1516 1313 1733">Haastateltavia vanhempia oli neljä. He pyrkivät tukemaan erityisherkkiä lapsia lasten yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Tähän liittyen lasten tunteiden sanoittaminen koettiin erityisen tärkeäksi. Kuitenkaan aina erityisherkkyyttä ei nähty voimavarana. Vanhemman oman jaksaminen, sekä onnistumisen ja erehdyksen kokemukset vaikuttivatkin siihen, miten vanhempi koki oman lapsensa erityisherkkyyden. Erityisherkkyyks kuitenkin nähtiin myös vahvuutena ja jopa supervoimana.</p>		
<p data-bbox="252 1798 384 1832">Asiasanat</p> <p data-bbox="252 1850 1313 1917">Erityisherkkyyks, herkkyyks, voimavara, voimavarakeskeisyys, vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen</p>		

Author(s) Last name, First name Erkamaa Johanna Rissanen Enni	Type of Publication  Thesis AMK	Date Month Year  8/2021
	Number of pages: 44 pages, 3 appendices	Language of publica- tion: Finnish
Title of publication Highly sensitiveness as a resource, knowledge of highly sensitiveness for parents		
Degree program Bachelor Of Social degrees		
<p>Abstract</p> <p>This thesis covers high sensitiveness of children under school age from an asset point of view. The thesis is meant parents of children and school age and the goal was to add knowledge in raising and recognizing a highly sensitive child.</p> <p>This thesis was executed with gathering theory data and with interviewing parents of highly sensitive children. The interviews sought answers to the research questions which were: 1. How one can identify a highly sensitive child? 2. How can one support a highly sensitive child at home? 3. How can one see high sensitiveness as an asset? The thesis also includes an information packet which has information and concrete advice on how to ease the life of highly sensitive children at home and how to take into consideration the needs of a child. The information packet is written from an asset point of view, and it was gathered from theory data and interview data.</p> <p>Overstressing and the following need for recovery were the most fundamental observations based on the interviews when considering the common features of highly sensitive children. Additionally, highly sensitive children were considered as thoughtful and deeply pondering. They were among other things recognized from a sensitive response to sensory stimulation and the need for routine.</p> <p>The four parents who were interviewed attempted to support their highly sensitive children by taking into consideration the individual needs of the children. Putting emotions into words was experienced important in the interview. However, high sensitiveness was not always considered as an asset. The well-being of the parent and the experience of success and failure influenced on how the parent experienced the high sensitiveness of their child. High sensitiveness was nevertheless considered as a strength and even as a superpower.</p>		
Key words Highly sensitiveness, sensitivity, asset, asset focus, parenthood, supporting parenthood		

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee alle kouluikäisten lasten erityisherkkyyttä voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Opinnäytetyö on suunnattu erityisherkkien lasten vanhemmille, ja sen tavoitteena on lisätä tietoutta erityisherkan lapsen tunnistamisesta, kasvattamisesta ja tukemisesta, sekä tuoda esiin erityisherkkyyttä rikkautena.

Erytyisherkkyyys on yleisyydestään huolimatta vielä monille tuntematon käsite. Vaikka erityisherkkyyttä ilmenee noin joka viidennellä ihmisellä, sekoitetaan se usein muiden termien, kuten aistiyliherkkyyden tai joidenkin neuropsykiatristen diagnoosien kanssa. Omasta kokemuksestamme olemme huomanneet, että aiheen tuntemattomuudesta johtuen vanhemmat kokevat kaipaavansa enemmän tietoa ja tukea erityisherkkien lasten kasvattamiseen. Erytyisherkkyyys nähdään myös usein haasteena. Erytyisherkkyyys on kuitenkin myös voimavara, ja haluamme omalta osaltamme tämän opinnäytetyön muodossa olla mukana luomassa erityisherkkyyden ympärille positiivista kehää. Näiden tarpeiden pohjalta muodostui tämän opinnäytetyön aihe ja tavoitteet.

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii HSP Suomi ry, ja opinnäytetyö on tehty osana Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan tutkintoa. Valitsimme tämän aiheen opinnäytetyöhömme, sillä kiinnostuksemme aihetta kohtaan juontaa juurensa omasta erityisherkkyydestämme. Olemme molemmat saaneet tietää olevamme erityisherkkiä vasta aikuisiällä ja koemme, että olisimme ymmärtäneet omaa toimintaamme ja ajatusmaailmaamme paremmin, mikäli olisimme jo nuorempina ymmärtäneet olevamme erityisherkkiä. Koemme lisäksi, että ammatillisen kehittymisemme kannalta on tärkeää syventää omaa tietouttamme aiheesta, jotta tulevina varhaiskasvatuksen ammattilaisina osaamme tukea erityisherkkiä lapsia sekä heidän perheitään parhain mahdollisin keinoin.

Työn alkuosio sisältää teorian tietoa erityisherkkyydestä. Siinä merkittävimpänä lähteenä on käytetty yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin ja psykoterapeutin Elaine Aronin tutkimuksiin perustuvaa tietoa erityisherkkyydestä. Teoriaosuuden jälkeen kerromme tämän opinnäytetyön lähtökohdista ja esitämme tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen kuvaamme työhön valikoituneen tutkimusmenetelmän eli haastatteluiden kulkua, analysoimme haastattelut sekä kokoamme niistä yhteenvedon.

Opinnäytetyöraportin lisäksi koostamme erityisherkkien lasten vanhemmille suunnatun tietopaketin, joka sisältää haastatteluiden ja teorian tiedon pohjalta koottua materiaalia vanhemmuuden tueksi kotiin. Tietopaketti sisältää muun muassa konkreettisia ohjeita ja neuvoja arjen tilanteisiin. Toivomme, että tietopaketti pääsisi jossain muodossa käyttöön erityisherkkien lasten perheiden tueksi. Myös tietopaketissa korostetaan voimavarieskeistä lähestymistapaa. Tietopaketti löytyy liitteenä (kts. Liite 3) työn ohessa.

Aihe rajautuu siten, että työ käsittelee alun teoriaosuutta lukuun ottamatta vain alle kouluikäisten lasten erityisherkkyyttä. Muun ikäisten lasten sekä aikuisten erityisherkkyyttä rajataan pois. Vähäisen tutkimustiedon takia vauvojen erityisherkkyyttä sivutaan vain muutamassa kohdassa. Lisänä tuotettu tietopaketti on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille, mutta uskomme, että siitä voivat hyötyä myös muut.

Päädymme tekemään opinnäytetyön yhdessä, koska tiedostimme, että valittu aihe on laaja. Läpikäytävää materiaalia oli paljon, ja tiedostimme, että työmenetelmäksi valitut haastattelut ja niiden litteroinnit tulisivat vieämään aikaa. Lisäksi halusimme hyödyntää kummankin omakohtaisia kokemuksia erityisherkkyydestä, ja sitä myöden löytää erilaisia tulokulmia aiheeseen.

Työnjako toimi hyvin koko prosessin ajan. Teorian tietoon perehdyimme itsenäisesti, mutta kaikki opinnäytetyössä tuotettu teksti on yhdessä kirjoitettua. Kaikkien kappaleiden sisältö on suunniteltu yhdessä ja molemmat ovat muokanneet tekstiä. Haastattelut jaoimme puoliksi, eli molemmat suorittivat kaksi haastattelua ja litteroivat ne. Lisänä tuotettu tietopaketti koottiin yhdessä. Koemme, että olemme tehneet työtä yhtä paljon ja sitä on riittänyt molemmille.

## 2 ERITYISHERKKYYS

### 2.1 Erityisherkkyyden historiaa ja tutkimuksia

Elaine N. Aron, yhdysvaltalainen psykologian tohtori, psykoterapeutti sekä tietokirjailija, alkoi tutkimaan erityisherkkyyttä vuonna 1991. Löytäessään erityisherkan persoonallisuustyypin Elaine Aron nimesi sen *highly sensitive person* (HSP). Elaine Aronia miehensä psykologian professori Arthur Aronin kanssa pidetään erityisherkkyyden tutkimuksen pioneereinä. (Aron E. 2002)

Tutkimuksissaan Elaine Aron on hyödyntänyt temperamenttitutkimuksia antaen tutkittuille piirteille (estyneisyys ja reaktiivisuus) positiivisemmän käsitteen. Tieteellisissä tutkimuksissa erityisherkkyyttä kutsutaan aistitiedon prosessoinnin herkkyydeksi (SPS; *Sensory Processing Sensitivity*). Suomenkielisissä tutkimuksissa käytetään kuitenkin usein termiä erityisherkkyyys. Ennen termin erityisherkkyyys käyttöönottoa ollaan tutkimuksissa ja yleiskielessä käytetty myös termiä neuroottisuus. (Järvinen J. 2018)

Tutkimuksiensa pohjalta Elaine Aron kehitti itsearviointitestin, joka antaa osviittaa siitä, onko ihmisellä erityisherkan piirteitä. *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS), mittaa kysymysten avulla ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden vaikutusta ihmisen elämään. Testi on laajamittaisessa käytössä ympäri maailman, ja se on saatavilla internetissä kenen tahansa käyttöön. (HSP Suomi ry:n www-sivut. 2021)

Itsearviointitesti sisältää virittymisen helppouteen, esteettiseen sensitiivisyyteen sekä havaintokynnyksen mataluuteen liittyviä kysymyksiä. Virittymisen helppoudella tarkoitetaan ylivirittymistä ulkoisista ja sisäisistä ärsykkeistä, sekä sitä, miten helposti ylivirittyneeseen tilaan joutuu. Esteettisellä sensitiivisyydellä tarkoitetaan esteettistä tietoisuutta, kuten esimerkiksi ymmärrystä ympäröivän maailman kauneudesta. Havaintokynnyksen mataluudella tarkoitetaan virittyneisyyttä ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten esimerkiksi epämiellyttäviin ääniin tai makuihin. (Järvinen J. 2018)

Suomessa tutkimusta erityisherkkyydestä on tehnyt psykologian tohtori ja kirjailija Sylvi-Sanni Manninen. Hän kehitti herkkyyttä mittaavan väri - muoto -havaintotestin

1950-luvulla Lontoon yliopistossa. Väri - muoto -havaintotesti mittaa samaa herkkyyttä kuin Elaine Aronin testi, mutta itsearvioinnin sijasta se perustuu visuaalista havainnointia mittaaviin tehtäviin. (Liperin [www-sivut](#)) Tutkimuksissaan erityisherkkyydestä Sylvi-Sanni Manninen käytti termejä yliherkkä ja *hypersensitive*. Sylvi-Sanni Mannisen menehdyttyä vuonna 2009 hänen tutkimuksiaan ja elämäntyötään on jatkanut Janna Satri sekä Päivilän sanktuaarin säätiö. (Sivukari P. 2015)

Elaine ja Arthur Aron julkaisivat vuonna 1997 ensimmäisen tutkimuksensa erityisherkkyyteen liittyen. Tutkimuksen ennakko-oletuksena oli se, että erityisherkkyyys näkyy samana ominaisuutena kuin sosiaalinen introversio. Kuitenkin jo tutkimuksen alussa kävi ilmi, että erityisherkkyyys on eri ominaisuus kuin introversio ja emotionaalisuus. Tutkimus toteutettiin itsensä herkäksi tunnistavien ihmisten haastatteluilla, sekä kyseilyillä kerätyn aineiston perusteella. Tutkimus antoi viitteitä siitä, että erityisherkkät ihmiset ovat tavallista riippuvaisempia saamansa kasvatuksen laadusta ja tukea antavista vanhemmista. Erityisherkkät, joiden lapsuus oli ollut vaikea, olivat alttiimpia masentumaan, sekä kasvamaan aremmiksi kuin ei-erityisherkkät, joilla oli ollut samankaltainen lapsuus. Aronien tutkimus antaa tärkeää tietoa siitä, kuinka herkillä lapsilla on mahdollisuus hyötyä hyvästä kasvatuksesta. (Aron E. 2002)

Aronien ensimmäiseen tutkimukseen liittyen on tehty lisätutkimusta, joka on sittemmin vahvistanut käsitystä siitä, että suotuisat olosuhteet kasvatuksessa tuovat mukanaan etuja etenkin herkkien lasten kohdalla. Apinoilla tehdyssä tutkimuksessa kävi ilmi, että differentiaalisen vastaanottavuuden, eli olosuhteiden mukanaan tuomien etujen, tässä tilanteessa rauhallisen emon, merkitys erityisherkkien apinanpoikasten kasvussa ja sopeutumisessa ympäristöönsä oli merkittävä. Samaa tukee myös Megan Gunnarin tehty tutkimus, joka toteutettiin ihmislapsilla. Megan Gunnar on kehityspsykologian tutkija Yhdysvalloista. (University of Minnesotan [www-sivut](#). 2021) Gunnarin tutkimuksessa herkkät vauvat osoittivat merkittävästi enemmän ahdistuneisuuden merkkejä, jos heidät jätettiin välinpitämättömän hoitajan hoidettavaksi, kuin jos hoitaja oli lasta huomioiva. Välinpitämätön hoitaja teki tilanteesta kuormittavan etenkin herkille lapsille. (Aron E. 2002)

Elaine Aron on todennut, että samankaan perheen lapset eivät koe saamaansa kasvatusta keskenään samalla tavalla. Tähän vaikuttaa esimerkiksi se, että vanhempien



elämäntilanne jokaisen lapsen kohdalla on eri. Jokainen lapsi on myös yksilö, joka voi reagoida kasvatustapoihin eri tavoin. Tästä johtuen toinen lapsi saattaa loistaa tietyssä kasvatusympäristössä, kun taas toinen ei saa siitä kovin suurta hyötyä. (Aron E. 2002)

Tutkimuksiansa pohjalta Elaine Aron kehitti EVÄS-mallin, joka on erityisherkkyyden osa-alueita yhdistävä malli. Mallissa yhdistyy neljä erityisherkkyyteen liittyvää ominaisuutta. Se on suuntaa antava kuvaus erityisherkkyyden eri puolien hahmottamiseen.

EVÄS-malli sisältää seuraavat osa-alueet: emotionaalinen reaktiokyky ja empatia, viivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus sekä syvälinen käsittely. EVÄS-mallin kaikkia ominaisuuksia ei välttämättä esiinny kaikilla erityisherkillä, mutta erityisherkkä tunnistaa itsestään joitain mallissa kuvattuja ominaisuuksia. Samastakin kuvauksesta itsensä tunnistavat ihmiset voivat olla yksilöinä hyvin erilaisia. (Aron E. 2002)

## 2.2 Yleisesti erityisherkkyydestä

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ja periytyvä ominaisuus, jota esiintyy niin ihmisillä kuin eläimilläkin. Erityisherkkyyks on evoluution määräämä piirre, ja erityisherkkänä syntyy noin 15–20 % ihmisistä. Erityisherkkäns piirteitä voidaan havaita jo vauvalla, mutta yleensä erityisherkkyyks tunnistetaan vasta vanhemmalla iällä. (Aron E. 2002)

Erityisherkkäns ihmisen temperamentissa korostuu sensitiivisyys. Ihmisen temperamentista noin puolet määräytyy persoonallisten piirteiden, kuten herkkyyden perusteella. Toinen puoli määräytyy ympäristön vaikutuksista. Tästä johtuen erityisherkkät voivat olla hyvinkin paljon toisistaan poikkeavia esimerkiksi sosiaalisuuden suhteen. (Aron E. 2002)

Erityisherkkät ihmiset ovat yleensä älykkäitä, empaattisia, luovia sekä hyvin intuitiivisia. Heillä on synnynnäinen kyky tehdä tarkkoja havaintoja ympäristöstään ja suuri ärsykkeiden määrä uuvuttaa heidät tavallista helpommin. Tarkka huomiokyky ei johdu tavallista tarkemmista aisteista, vaan kyse on aivojen tavallista huolellisemmasta havaintojen prosessoinnista. Tavallista nopeammat refleksit tukevat havaintojen huolellista

prosessointia. Huolellisesta prosessoinnista johtuu myös se, että erityisherkkät ovat usein kipuherkkiä, ja heillä voi olla esimerkiksi paljon allergioita. He voivat reagoida vahvasti lääkkeisiin ja nautintoaineisiin, kuten kofeiiniin tai alkoholiin. (Aron E. 2002)

Erityisherkillä asioiden tarkka prosessointi on usein tiedostamatonta. Erityisherkkä ihminen punnitsee ja pohtii usein eri vaihtoehtoja, ja käy tulevaa päässään läpi. Tästä syystä esimerkiksi päätöksenteko voi olla erityisherkälle ihmiselle vaikeaa. (Aron E. 2002) Paineet ja stressi voivat saada aikaan sen, että herkän ihmisen tarkkaavaisuus katoaa, sillä hermojärjestelmä saattaa ylikuormittua (Satri J. 2019).

Erityisherkkät ihmiset ovat tietoisia pienistä yksityiskohdista, kuten äänistä, hajuista tai mauista. Se johtuu ajatusten ja tuntemusten tavallista tarkemmasta prosessoinnista. Voidaankin puhua niin sanotusta vivahteiden vaistoamisesta. Herkkyys vivahteille auttaa lukemaan toisen ihmisen elekieltä ja ilmeitä. Erityisherkkä ihminen on taitava lukemaan rivien välistä niitäkin asioita, joita ei ole sanottu ääneen. Heidän empatiakykynsä on usein myös hyvin kehittynyt. Empatiakyky auttaa heitä toiminaan sosiaalisissa tilanteissa ja he ikään kuin kykenevät vaistoamaan toisen ihmisen tunteita ja ajatuksia. Erityisherkkä ihminen tuntee syvästi eri tunteet, ja empatiakyky sekä voimakkaat tunnekokemukset johtavat myötäelämisen kykyyn. (Aron E. 2002)

Erityisherkkän ihmisen peilisolujärjestelmän suuri aktiivisuus viittaa siihen, että herkkä ihminen samaistuu helposti niihin ihmisiin, jotka saavat heissä aikaan tunnereaktioita. Aivojen peilineuronit auttavat vaistoamaan toisen ihmisen tunteita, mikä taas on suoraan yhteydessä myötätunnon tuntemiseen. Erityisherkkä ihminen imee itseensä toisessa ihmisessä aistimiaan tunteita ja mielialoja. Voidaankin jopa sanoa, että erityisherkkä ihminen ottaa toistenkin tunteet kannettavakseen. Tästä syystä herkkä ihminen reagoi vahvasti esimerkiksi epäoikeudenmukaisuuteen tai toisten kaltoinkohteluun. (Aron E. 2002)

Erityisherkkä ihminen on tavallista tietoisempi sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä. Hän prosessoi havaintonsa hyvin perusteellisesti, ja on tästä syystä vaarassa uupua muita nopeammin. Uuden kohtaaminen johtaa helposti ylivirittyneeseen tilaan, josta seuraa väsymystä ja stressaantumista. Lähes kaiken ikäiset erityisherkkät kokevat tällaista uupumista, mutta eniten siitä kärsivät erityisherkkät lapset, sillä he tekevät havaintoja

ympäristöstään tarkemmin kuin muut. Uupumista aiheutuu esimerkiksi melusta, muutoksista tai epäsiististä kodista. Ulkopuolisen silmin erityisherkkä ihminen saattaaakin vaikuttaa yliherkältä ja helposti hermostuvalta. (Aron E. 2002)

Erytyisherkkä ihminen siis reagoi tavallista vahvemmin erilaisiin ärsykkeisiin, sillä erityisherkkän ihmisen aivot eivät pysty suodattamaan samalla tavalla ärsykejä kuin niillä, jotka eivät ole erityisherkkiä. Sisäisiä ärsykejä ovat esimerkiksi fyysiset tunteet, kuten nälkä, väsymys, kylmyys, kuumuus tai kipu. Sisäiset ärsykkeet voivat myös olla psyykkisiä, kuten tunteet, ajatuksenjuoksu ja stressi. Ulkoisia ärsykejä ovat ihmisen aistien kautta välittyvä tieto, kuten valo, kosketus, äänet, hajut ja maut. Tämän kaltaiseen informaatiotulvaan erityisherkkä voi reagoida ylikuormittumalla ja uupumalla. On kuitenkin yksilöllistä kuinka helposti ja miten erityisherkkä ihminen reagoi ärsykkeisiin. Moni erityisherkkä kuitenkin kokee ylikuormittumisen ja uupumisen eri tilanteissa rasitteena. (Satri J. 2019)

### 2.3 Erytyisherkkyyden ja neuropsykiatristen diagnoosien eroavaisuudet

Erytyisherkkyyden on synnynnäinen ominaisuus, mutta ei sairaus, vamma tai häiriö. Erytyisherkkyydellä on kuitenkin joidenkin diagnoosien kanssa yhtäläisyyksiä, ja esimerkiksi joidenkin neuropsykiatristen sairauksien oireet muistuttavat erityisherkkyyden piirteitä. (HSP Suomi ry:n www-sivut. 2021)

Autismilla ja Aspergerin oireyhtymällä on samankaltaisia piirteitä erityisherkkyyden kanssa. Yhtäläisyyksiä ovat esimerkiksi aistiherkkyudet, varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa sekä vetäytyminen omiin oloihin. Erytyisherkkä osaa kuitenkin yleensä lukea sosiaalisia tilanteita ja toisten tunnetiloja. Erytyisherkkä ihminen on kiinnostunut monesta asiasta, eikä vain erityisen kiinnostunut jostakin yhdestä asiasta, kuten autismissa ja/tai Aspergerin oireyhtymässä on yleistä. Erytyisherkkällä on myös usein vilkas mielikuvitus, jota autismin kirjjon ihmisellä usein ei ole. (Autismiliiton www-sivut. 2021)

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriössä, eli ADHD:ssa, ja erityisherkkyydessä samankaltaisuuksina voi ilmetä esimerkiksi levottomuutta rauhattomassa ympäristössä, stressaantuneisuutta tai ylivilittymistä. Tällaisissa tilanteissa keskittyminen alkaa

herpaantua, asioiden unohtelu yleistyy, puheen ja neuvojen vastaanottokyky heikkenee sekä suoriutuminen voi olla heikompaa kuin normaalisti esimerkiksi ajattelua tai luovutusta vaativissa tehtävissä. Eroavaisuutena on se, että erityisherkillä ei esiinny näitä edellä mainittuja piirteitä silloin, kun hän on rauhallisessa mielentilassa tai ilman ylivi-rittyneisyyttä. Erityisherkkä ihminen ei yleensä ole hyperaktiivinen tai impulsiivinen, ja rauhallisessa ja turvallisessa paikassa ollessaan tämä on keskittynyt, levollinen ja kykenevä viemään asiat loppuun saakka. (Huttunen M. 2019)

Masentuneella ja erityisherkillä ihmisellä yhtäläisiä piirteitä on yliajattelu sekä asioiden taakse jättämisen vaikeus, herkkyys itkemiseen sekä tunteellisuus. Erityisherkillä mielialan vaihtelut ovat myös tavallisia. Elämän suuret tapahtumat vaikuttavat keski-määräistä voimakkaammin ja pidemmän aikaa. Erityisherkillä ei kuitenkaan ole jatku-vaa voimattomuuden tunnetta, elämänhalun puutetta tai epärealistisen synkkiä ajatuk-sia. (HSP Suomi ry:n www-sivut. 2021)

#### 2.4 Vanhemmuuden peruseriaatteet

Vanhemmuuden perimmäisenä tavoitteena on kasvattaa lapsista hyvin pärjääviä ja it-senäisiä ihmisiä. ”Tavoitteena on tietysti auttaa poikaset lentoon.” (Sinkkonen J. 2012). Lapsen selviämisen kannalta tärkeää on lapsen fyysisten tarpeiden täyttäminen. Fyysi-sillä tarpeilla tarkoitetaan perustarpeita, kuten ravintoa, vaatteita, puhtautta, riittävää lepoa ja unta. On myös estettävä lasta joutumasta vaaratilanteisiin ja katsottava hänen peräänsä. Mitä nuoremasta lapsesta on kysymys, sitä suurempi vastuu vanhemmilla on. (Sinkkonen J. 2012)

Lapsen ominaisuuksien tunteminen mahdollisimman hyvin on tärkeää kasvatuksessa. Vanhempien tehtävänä on pyrkiä tukemaan lasta näiden ominaisuuksien puitteissa. Jos lapsi on hyvä jossakin, tulisi tätä kannustaa siinä. Jos lapsi taas ei ole hyvä jossakin, on hyvä osata kannustaa, mutta samalla ymmärtää, että tämä ominaisuus ei välttämättä ole juuri tälle lapselle luontainen. Vanhempien tulisi pyrkiä tukemaan lasta sillä tavoin, että tämä selviytyy ilman, että esimerkiksi itsetunto joutuu kokemaan suuria kolauksia. Vanhemman ei tule pyrkiä laittamaan lasta tiettyyn muottiin, johon tämä ei sovi, vaan lasta on kannustettava tämän omien ominaisuuksien puitteissa. (Sinkkonen J. 2018)

Geeniperimä, luonteenpiirteet ja temperamentti ovat niitä piirteitä, jotka ovat ihmisessä heti syntymästä saakka. Nämä asiat eivät ole muutettavissa, vaan ovat määrättyjä piirteitä ja ominaisuuksia lapsessa itsessään. Esimerkiksi aivojen rakenne, kehon rakenne ja luontaiset kyvyt ovat ennalta määrättyjä. (Sinkkonen J. 2018)

Erityisherkkyyys kuuluu lapsen synnynäisiin piirteisiin. Erityisherkkää ihmistä pidetään usein lapsena ujona tai herkkänä. Uusissa tilanteissa erityisherkkä lapsi voikin olla hyvin ujo ja sulkeutua omaan kuoreensa. Erityisherkkä lapsi seuraa usein mielellään leikkejä ensin sivusta ja on tarkkailijan roolissa. Huomion keskipisteenä oleminen ei useinkaan tunnu erityisherkkästä lapsesta luonnolliselta tai hyvältä. (Bowellan S. 2018)

Vanhempien kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan. Kun vanhempi sanoittaa lapsen tunteita, lapsi oppii itse tunnistamaan näitä. Myös lapsen oma tunteidensa sanoittaminen opettaa häntä tunnistamaan eri tunteita. Pienin askelein lapsi oppii ottamaan vastuuta itsestään ja ilmaisemaan omia tunteitaan. Hän oppii oman ikätasonsa mukaan kertomaan, mitä hän haluaa ja tarvitsee, mutta myös ymmärtää, että voi tehdä asioita sen hyväksi, että hänen toiveensa tulevat kuulluiksi. (Neuvokas perhe www-sivut. 2020)

Vanhemmaksi tulemistä ei voi opetella kirjasta. Vanhemmuus itsessään on pitkä oppimisen taival. Joka päivä oppii uutta omasta lapsestaan ja siinä samalla itsestään vanhempänä. Lapsen syntyessä ja kasvaessa asioiden tärkeysjärjestys muuttuu täysin. Lapsen tarpeet menevät omien edelle, jotta lapsi voi kasvaa ja kehittyä. ”Vanhemmuuteen liu’utaan vähitellen, ja vanhemmuus muuttaa persoonallisuutta joiltakin osin pysyvästi.” (Sinkkonen J. 2012)

## 2.5 Erityisherkkyyden ilmeneminen alle kouluikäisillä lapsilla

Erityisherkkyyden piirteitä on huomattavissa jo alle kouluikäisillä lapsilla. Yleensä ensimmäisiä merkkejä, joista vanhemmat huomaavat lapsensa olevan erityisherkkä, ovat alttius ylivilpityä, sekä kyky käsitellä ja pohtia asioita muita lapsia syvällisemmin. Pohdiskelu saattaa näkyä esimerkiksi lapsen syvällisissä kysymyksissä. (Aron E. 2002)

Monien erityisherkkien lasten sanavarasto kehittyy varhain rikkaaksi, ja he käyttävät ikäänsä nähden edistyneitä sanavalintoja (Louise M. 2020).

Lapset kohtaavat jatkuvasti uusia asioita elämässään. Erityisherkkä lapsi reagoi uusiin asioihin helposti ylivirittymällä. Ylivirittyneen lapsen tunnistaa esimerkiksi yllättävistä kohtauksista retkillä, nukkumisvaikeuksista sekä matalasta kipukynnyksestä. Myös muutokseen reagointi voi olla voimakasta, ja esimerkiksi muutto toiseen kotiin saattaa ilmetä isona kriisinä. Normaalit siirtymätilanteetkin voivat olla haastavia. Yllätysjuhlat, esiintyminen ja tarkkailun alla oleminen on usein erityisherkkälle lapselle raskasta. Erityisherkkä vauva itkee usein silloin, kun ympärillä on liikaa hälinää. Onkin hyvä ymmärtää jo varhaisessa vaiheessa, että erityisherkkät lapset tarvitsevat paljon lepoa ja omaa aikaa. (Aron E. 2002)

Erityisherkkä lapsi osoittaa empatiakykyä sekä myötäelää toisten tuntemuksia muita lapsia helpommin. Herkkä lapsi itkee herkästi, tuntee voimakkaasti sekä vaistoa toisten pahan olo. Hän aistii ilmapiirit herkästi ja imee niitä itseensä. Toisten tunnetilat ikään kuin siirtyvät häneen ja hän myötäelää niitä. Hän ei pysty käsittämään julmuutta, kuten eläinten kaltoinkohtelua. Erityisherkkää lasta askarruttavat esimerkiksi kysymykset oikeudenmukaisuudesta. Hän voi pohtia jo nuorena syvällisesti elämän tarkoitusta ja maailmassa tapahtuvia asioita. Asioiden pohtimiseen ja ajatteluun erityisherkkä lapsi voi käyttää pitkiäkin aikoja. Lapsella voi myös olla vaikeuksia päätöksenteossa sekä uusiin ihmisiin tutustumisessa tarkan ja harkitun ajatustyön takia. (Aron E. 2002)

Erityisherkkä lapsi on huomiokykyinen. Hän huomaa, jos aikuisten välillä on riitaa, vaikka hänen aikanaan ei olisi riideltä. Vanhemmista voi tuntua, että lapsi jollain tasolla lukee heidän ajatuksiaan. Erityisherkkä lapsi myös aistii usein, jos hänelle ei puhuta totta. (Louise M. 2020)

Herkät panevat myös merkille monia yksityiskohtia, joihin joku muu ei välttämättä kiinnitä huomiota. Tästä johtuen myös visuaalinen huomiokyky on usein tarkka, ja lapsi voi tehdä huomioita esimerkiksi muuttuneesta taulun paikasta. (Aron E. 2002) Vastoinkäymisiä kohdatessaan herkkä lapsi voi muuttua ahdistuneeksi, pelokkaaksi ja araksi. Hän saattaa sulkeutua tai alkaa karttaa epämiellyttäviä tunteita aiheuttavia tilanteita. (Aron E. 2002)

Aistiherkkyudet on usein liitetty erityisherkkyyteen. Kyse ei kuitenkaan usein ole niistä, vaan aistimusten huolellisesta prosessoinnista. Erityisherkkä lapsi voi esimerkiksi olla hyvin nirso sen suhteen mitä laittaa suuhunsa. Esimerkiksi märkä sukka, hinkkaava vaatelappu tai kivi kengässä voi olla herkälle lapselle ylitsepääsemätön asia. Joku haju mitä muut eivät edes huomaa voi herkästä tuntua ylitsepääsemättömän kamalalta. On myös yleistä, ettei erityisherkkä lapsi ei viihdy melussa, vaan hakeutuu rauhallisempaan paikkaan. (Aron E. 2002)

Kaikilla erityisherkillä lapsilla ei ole kaikkia samoja herkkyyden piirteitä, mutta jotkin piirteet, kuten asioiden syvälinen pohtiminen, tulee jokaisella esiin jollain tavalla. Välttääkseen ylikuormittumista yksi saa riehumiskohtauksia, toinen uppoutuu omaan maailmaansa esimerkiksi kirjan avulla ja kolmas yrittää käyttäytyä täydellisesti aiheuttamatta huomiota.

Kaikki lapset käyttäytyvät joskus aikaisemmissa kappaleissa mainituilla tavoilla. Oleellista on se, että pystytään selvittämään mistä on kyse, mikäli tilanne sitä vaatii. Silloin tällöin erityisherkkyyden piirteet arvioidaan virheellisesti neuropsykiatristen vaikeuksien oireiksi. Onkin tärkeää, että vanhemmat saavat tietoa erityisherkkyyksistä, jolloin käyttäytymiselle löydetään oikea selitys. (Aron E. 2002)

Vanhemmat eivät välttämättä ole varmoja, onko lapsella vain joitain erityisherkan piirteitä vai onko lapsi erityisherkkä. Elaine Aron on kehittänyt vanhemmille tarkoitetun kyselyn "*Onko lapsesi erityisherkkä?*". 23 kysymyksen kysely antaa osviittaa lapsen herkkyyden tasosta. Elaine Aronin testi voi auttaa tunnistamaan millaisia piirteitä ja taipumuksia lapsella on. Herkkää lasta on helpompi ymmärtää, kun tiedostaa lapsen olevan erityisherkkä. (Aron E. 2002)

## 2.6 Voimavarakeskeisyys lapsen kasvun aikana

Lapsen käsitys itsestään alkaa muodostua jo lapsuudessa. Identiteetti kehittyy vaikutuksessa ympäristöön ja siihen, miten lapsi kuulee itsestään puhuttavan. Se, miten kasvattajat ja vanhemmat puhuvat lapsen ominaispiirteistä ja käytöksestä luo pohjan lapsen

minäkäsitykselle. Voimavarakeskeisyys kasvatuksessa onkin tärkeää ottaa huomioon jo varhaislapsuudesta saakka. Positiiviset tulkinnat lapsesta edistävät terveen minäkuvan kehitystä sekä itsepystyvyyden tuntemista (Mäkihonko, Hakkarainen & Holopainen. 2017)

Voimavarakeskeisyys kasvatuksessa tarkoittaa myönteistä ajattelutapaa, jossa vaalitaan uskoa, unelmia sekä toivoa tulevaisuutta kohtaan. Tasapaino toiveiden ja todellisuuden, eli realismin välillä pyritään kuitenkin pitämään keskiössä. Keskeisintä voimavarakeskeisessä ajattelutavassa ovat inhimillisyys, lämpö, huumori, tasa-arvoisuus, armollisuus ja joustavuus. Ajattelutapaan kuuluu myös tavoitteiden asettaminen ja tietoisuus niistä. Selkeiden päämäärien asettaminen ja pienin askelin eteneminen helpottaa tavoitteiden saavuttamista. Perusajatuksena on se, ettei pyritä korjaamaan sellaista mikä ei ole rikki. Voimavarakeskeisyydessä tutkiskellaan ja hyödynnetään perheen ja yksilön kykyjä, taitoja ja osaamista. (Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry:n www-sivut. 2021)

Lapselle on tärkeää korostaa, että hän on hyvä omana itsenään ja kelpaa juuri sellaisena kuin on. Yleisesti ottaen esimerkiksi ongelmatilanteissa olisi tärkeää huomioida se, että ei puhuta lapsen luonteenpiirteiden haasteista vaan käyttäytymisen haasteista. Tällöin lapsi ymmärtää, että on juuri hyvä omana itsenään. (Bowellan S. 2018)

Myös varhaiskasvatuksessa hyödynnetään voimavarakeskeistä lähestymistapaa. Tämä näkyy olemassa olevien kykyjen ja taitojen hyödyntämisessä arjessa jokaisen omat vahvuudet huomioon ottaen. Tästä esimerkkinä positiivisen pedagogiikan käyttäminen varhaiskasvatuksessa. Se tarkoittaa pedagogista suuntausta, joka perustuu positiivisen psykologian viitekehykseen. Luonteenvahvuuksien ja myönteisten tuntemusten tunnistamiseen panostetaan arjessa, ja niitä pyritään hyödyntämään. Menetelmän avulla on mahdollista harjoittaa kykyä havaita myönteisiä tunteita ja tavoitteellisesti lisätä positiivisia kokemuksia arjessa. (Peda.net)

Suuret vaatimukset kuormittavat ja aiheuttavat vanhemmille riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita. Tukea olisi, tarpeen niin vaatiessa, tärkeä hakea ajoissa. Tukea voi hakea esimerkiksi väsymykseen, yksinäisyyteen sekä taloudellisiin vaikeuksiin. Vanhempien jaksaminen on tärkeää, jotta arki pyörii ja lapsella on turvallinen



ympäristö kasvaa. Vanhempien hyvinvointi heijastuu myös aina lapsiin. Tuen tarve ei ikinä ole häpeä tai huono asia. (Mäenmaa 2021)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT

#### 3.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa erityisherkin lapsen tunnistamisesta sekä erityisherkin lapsen tukemisen mahdollisuuksista. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sitä, kuinka erityisherkkyyden voisi haasteen sijasta nähdä voimavarana. Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin; 1. Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi? 2. Kuinka tukea erityisherkkää lasta kotona? 3. Kuinka nähdä erityisherkkyyden voimavarana? Lisäksi tavoitteena oli tutkimuskysymyksiin saatujen vastausten ja teoretiedon pohjalta koostaa erityisherkkien lasten vanhemmille tarkoitettu tietopaketti.

#### 3.2 Opinnäytetyön aihe ja tarve

Kiinnostuimme tekemään opinnäytetyömme erityisherkkyydestä, koska olemme molemmat itse erityisherkkiä. Saimme itse kuulla erityisherkkyydestä vasta aikuisiällä, ja pidämme tärkeänä sitä, että erityisherkkyyden piirteitä pystyttäisiin tunnistamaan jo varhaisessa vaiheessa. Näkökulmaksi opinnäytetyöhön valitsimme voimavarakeskeisen lähestymistavan, sillä oman kokemuksemme mukaan erityisherkkyyden koetaan usein haasteena elämässä. Voimavarakeskeisellä lähestymistavalla pyrimme tuomaan esille erityisherkkyyden positiivisia puolia. Tavoitteemme on lisätä tietoisuutta erityisherkkyydestä ja sen ilmenemisestä lapsilla, sillä aihe on vielä suurelle osalle ihmisistä suhteellisen tuntematon. Haluamme myös muovata omaa käsitystämme omasta erityisherkkyydestämme enemmän voimavarakeskeiseen suuntaan.

Tilajana työllemme toimii HSP Suomi ry. HSP Suomi ry on yhdistys, joka välittää ajantasaista, tieteellistä tutkimus- ja kokemustietoa erityisherkkyydestä. Lisäksi

yhdistys valvoo yleisiä yhteiskunnallisia etuja erityisherille. Tasa-arvon ja hyvinvoinnin lisääminen kuuluu myös heidän tavoitteisiinsa. Voimavarakeskeisyys on yksi yhdistyksen tärkeistä arvoista. Yhdistys järjestää esimerkiksi vertaistapaamisia, ratkaisukeskeisiä voimaryhmiä, asiantuntijaluentoja sekä koulutuksia. (HSP Suomi ry:n www-sivut. 2021)

Opinnäytetyön edetessä käsityksemme sen tarpeellisuudesta vahvistui, sillä tekemisämme haastatteluissa kävi ilmi erityisherkkien lasten vanhempien kokemukset siitä, että enemmän tietoa erityisherkkyydestä sekä tukea arkeen ja vanhemmuuteen olisi kaivattu. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että vanhempien huolta erityisherkästä lapsesta ei välttämättä osattu ottaa huomioon esimerkiksi päiväkodissa tai neuvolassa. Tietoa erityisherkkyydestä ei haastatteluiden mukaan ole tarpeeksi näkyvästi tarjolla, ellei sitä itse osata etsiä oikeista paikoista.

### 3.3 Aiheen rajaus

Opinnäytetyön aihe rajattiin alle kouluikäisten lasten erityisherkkyyteen. Ikäryhmän rajaus oli välttämätön, sillä laajemman ikähaarukan sisällyttäminen tähän opinnäytetyöhön olisi vaatinut laaja-alaisempien haastattelujen tekemistä, mikä ei olisi enää ollut sopiva ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Erityisherkkyydet ja niiden huomioiminen varhaiskasvatuksessa rajattiin pois työstä, sillä aiheesta on jo tehty opinnäytetöitä.

Haastateltaviksi valitsimme vain niitä perheitä, joiden lapsilla on jo huomattu erityisherkkyyttä. Jaoin erääseen päiväkotiiin sekä iltapäiväkerhoon tekemämme mainoksen (kts. Liite 1), jossa kerroimme etsivämme haastateltavaksi opinnäytetyötämme varten erityisherkkien lasten vanhempia. Osa haastateltavista oli jo ennestään tuttuja esimerkiksi työharjoitteluiden kautta. Rajasimme haastattelusta pois ne perheet, jotka eivät ole tunnistanee lapsessaan herkkyyttä, sillä näiden perheiden haastattelemine ei olisi tukenut tutkimuskysymyksiimme vastaamista.

Haastattelimme neljää erityisherkan lapsen vanhempaa. Haastatteluiden vastausten pohjalta koostetun tietopaketin sisältö on suunniteltu erityisherkkien lasten perheille siten, että se tukee alle kouluikäisten herkkien lasten vanhempien kasvatustehtävää.

Lasten yksilöllisen kehityksen takia tietopakettimme sisällöstä saattaa kuitenkin olla apua myös kohderyhmäämme vanhempien lasten kasvatuksessa.

### 3.4 Tutkimusote

Tähän opinnäytetyöhön valikoitui menetelmäksi kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus. Se on käytännöllinen menetelmä jo osin tunnettujen aiheiden tutkimiseen, sillä tutkimusmenetelmällä voi löytää uusia näkökulmia aiheeseen liittyen. (stat.fi)

Tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Haastatteluilla pyrittiin keräämään tietoa muun muassa siitä, miten lapsen erityisherkkyyden voi tunnistaa, sekä miten herkkyyttä voi huomioida kotona arjessa.

Valitsimme menetelmäksi erityisherkkien lasten vanhempien haastattelun, sillä koemme vanhempien olevan omien lastensa parhaita asiantuntijoita, sekä tässä tapauksessa opinnäytetyön kannalta tärkeitä kokemusasiantuntijoita. Vanhempien haastattelulla pyrimme vahvistamaan Elaine ja Arthur Aronin tekemiä havaintoja erityisherkästä lapsesta, sekä poimimaan niistä sellaisia yhdistäviä tekijöitä, jotka ovat tutkimuksemme kannalta merkittäviä.

Tämä opinnäytetyö pyrkii luotettavan tiedon tuottamiseen. Tutkimusetiikan noudattaminen sekä suunnitelmallinen toiminta tukevat luotettavan opinnäytetyön toteutumista. Haastattelukysymykset valittiin mahdollisimman ei-johdatteleviksi, jotta luotettavuus säilyy. Teoriaosuudessa käytetyt lähteet ovat luotettavia, ja kaikki teoriaosuudessa kerrottu perustuu tutkimustietoon.

## 4 HAASTATTELU

### 4.1 Haastattelun kuvaus

Haastatteluiden tavoitteena oli kerätä tämän opinnäytetyön aihepiirin kannalta merkittävää tietoa. Haastatteluun osallistui neljä ennalta valikoitua henkilöä, jotka kaikki olivat erityisherkkien lasten vanhempia. Kaikki vanhemmat olivat jo ennen tutkimuksen alkua todenneet lapsellaan olevan erityisherkin piirteitä. Haastattelut suoritimme puhelimitse koronapandemian takia. Haastattelut äänitettiin, jotta vastaukset pysyvät mahdollisimman autenttisina. Haastateltavat olivat saaneet haastattelun kysymykset etukäteen sähköpostilla, jotta he saivat pohtia vastauksia rauhassa. Haastattelut suoritettiin yhden viikon aikana, ja yksi haastattelu kesti noin puoli tuntia.

Haastattelun muodoksi valikoitui teemahaastattelu, sillä tavoitteemme oli kohdentaa haastattelun sisältö tiettyyn aihepiiriin, tässä tapauksessa lasten erityisherkkyyteen. Haastattelun avulla pyrimme saamaan vastauksia ennalta valikoituihin kysymyksiin. Olimme koonneet haastattelukysymykset valmiiksi, mutta kysymysten välillä liikuttiiin joustavasti ilman tarkkaa struktuuria. Tarvittaessa muutimme kysymysten järjestystä sekä otimme huomioon sen, että joidenkin kysymysten aihepiirit saattoivat keskustelussa sekoittua keskenään. Halusimme tuoda haastateltavien oman äänen selkeästi kuuluviin, joten emme lähteneet ohjaamaan haastattelun suuntaa, vaikka haastateltava saattoi esimerkiksi vastata hieman ohi kysymyksen. Emme pyrkineet ohjaamaan haastateltavien vastauksia millään tavalla.

### 4.2 Haastattelukysymykset

Tässä kappaleessa on kuvattu mitä kysymyksiä haastatteluun valikoitui ja mihin niillä pyrittiin saamaan vastauksia. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä 14.

Kysymysten 1 ja 2 avulla kartoitettiin haastateltavien ennakkotietoa erityisherkkyydestä sekä sitä, mistä haastateltavat olivat kuulleet aiheesta.

1. *Onko käsite erityisherkkyyys sinulle tuttu?*
2. *Mistä olet kuullut aiheesta?*

Kysymyksen numero 3 avulla pyrittiin selvittämään missä ikävaiheessa vanhempi on alkanut havaitsemaan lapsessaan erityisherkan piirteitä.

3. *Missä ikävaiheessa olet huomannut lapsessa erityisherkkyyttä?*

4. ja 5. kysymyksellä kartoitettiin sitä, minkälaisia erityisherkkyyden piirteitä vanhempi on huomannut lapsessaan. Lisäksi kerättiin tietoa erilaisista tilanteista, joissa erityisherkkyyys arjessa näkyy. Näiden kysymysten pohjalta saatujen vastausten avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymykseen; *Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi?*

4. *Minkälaisia herkkyyden piirteitä sinun lapsellasi on?*
5. *Missä tilanteissa lapsen herkkyyys näkyy?*

6. ja 7. kysymyksellä selvitettiin sitä, miten lapsen erityisherkkyyys vaikuttaa perheen arkeen. Lisäksi kerättiin tietoa siitä, huomioidaanko erityisherkkyyttä perheen arjessa ja jos huomioidaan, niin miten. Näiden kysymysten pohjalta koottujen vastauksien avulla pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymykseen; *Kuinka tukea erityisherkkää lasta?*

6. *Miten herkkyydet vaikuttavat arkeen?*
7. *Huomioidaanko/ jos niin miten herkkyydet huomioidaan arjessa?*

Koska yksi tämän opinnäytetyön keskeisimpiä asioita on erityisherkkyyden näkeminen voimavarana, tiedusteltiin tähän liittyen vanhempien omia tuntemuksia lapsensa erityisherkkyydestä. Kysymykset 8 ja 9 käsittelevät haastateltavien tuntemuksia siitä, kokevatko he lapsensa erityisherkkyyden enemmän voimavarana vai haasteena, sekä miksi he kokevat niin. Näiden kysymyksiä vastauksien pohjalta koottiin tietoa tutkimuskysymykseen; *Kuinka nähdä erityisherkkyyys voimavarana?*

8. *Koetko lapsen herkkyyden enemmän voimavarana vai haasteena?*

9. *Miksi koet erityisherkkyyden enemmän voimavarana/haasteena?*

Kysymyksillä 10 ja 11 tiedusteltiin, onko piirre periytynyt vanhemmalta, ja onko se periytynyt mahdollisesti myös useammalle kuin yhdelle lapselle.

10. *Onko sinulla (vanhemmalla itselläsi) herkkyyksiä?*

11. *Jos lapsella on sisaruksia, onko heillä herkkyyksiä?*

Lopuksi selvitimme vielä kysymyksen 12 avulla tämän opinnäytetyön aiheen tarpeellisuutta. Kysymyksellä 13 kartoitettiin, olisiko vanhempi kaivannut enemmän tukea erityisherkan lapsen kasvatukseen ja vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Viimeisessä kysymyksessä 14 tiedusteltiin haastateltavilta mahdollisia toiveita ja ideoita tulevaan tietopakettiin liittyen.

12. *Koetko saaneesi tarpeeksi tietoa erityisherkkyydestä?*

13. *Tunnetko kaipaavasi/olisitko kaivannut tukea vanhemmuuteen?*

14. *Mitä toivoisit, että tietopaketti, jonka tuotamme, sisältäisi?*

#### 4.3 Haastattelun analysointi

Analysointi aloitettiin kuuntelemalla nauhoitteet kaikista neljästä haastattelusta sekä litteroimalla ne. Litteroinnin jälkeen koottiin haastatteluista saaduista vastauksista yhteenveto, jossa ilmeni haastatteluista esiin nousseet yleisimmät yhtäläisyydet, sekä myös niitä seikkoja, joita nousi esiin vain osassa haastatteluista. Yhteenvedon pohjalta lähdettiin vastaamaan asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Seuraavissa kappaleissa käsitellään haastatteluista tehdyn yhteenvedon pohjalta vastauksia tämän opinnäytetyöprosessin alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Analyysissä käytetyt esimerkit ovat kaikki suoraan haastatteluista poimittuja. Haastateltavia kuvataan esimerkeissä kirjaimin A, B, C ja D.

#### 4.3.1 Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi?

Haastatteluiden pohjalta tehdyssä yhteenvedossa kävi ilmi, että vanhemmat olivat tunnustaneet lapsissaan pitkälti yhteneväisiä erityisherkkäpiirteitä. Vastauksissa painottuivat samankaltaiset piirteet ja tilanteet, joissa erityisherkkyyden näkyi.

Kävi ilmi, että jokainen haastateltava oli tunnistanut erityisherkkyyden piirteitä lapsessaan suurin piirtein 2–3 ikävuoden paikkeilla. Kolmessa haastattelussa ilmeni lapsen itkuisuutta jo vauvaiässä.

“Se näkyy kaikessa koko ajan ja sit taas samalla ei missään, eikä mitenkään.” - Haastateltava A

“Sitten (on huomattu erityisherkkyyden piirteitä) kun hän on itse oppinut ilmaisemaan asioita. Noin kaksivuotiaana, kun hän oppi puhumaan. Ei ole ollut oikeastaan mitään huomattavissa, kun hän on ollut vauva tai taapero. Vasta kahden vuoden jälkeen.” - Haastateltava B

Vahvimpana yhdistävänä tekijänä vastauksista nousi esiin erityisherkkä lapsen ylikuormittuminen ja sen myötä syntyvä tarve lepoon. Eroja oli siinä, kuinka paljon ja missä tilanteissa ylikuormittumista tapahtuu sekä siinä, miten lapsi ylikuormittumisesta palautuu. Jokainen vastaaja oli todennut lapsen tarvitsevan omaa aikaa ja tilaa rauhoittumiselle. Esimerkiksi syntymäpäiväjuhlien aikaansaaman hälyn kerrottiin aiheuttaneen sen, että lapsi haluaa lähteä kotiin rauhoittumaan.

“...yksi kerta kun hän (lapsi) oli ystävänsä syntymäpäivillä, luulin että ne on lasten synttärit vaan, mutta kun hain hänet, siellä oli iso kasa aikuisia sekä lapsia. Hän oli piiloutunut vessaan. Hän oli pyytänyt kaverinsa äitiä soittamaan minulle, että hän haluaa kotiin. Kysyinkin häneltä, että miksi hän haluaa kotiin ja hän sanoi, että siellä on liian paljon vieraita.” - Haastateltava B

Toisena vahvana yhteisenä tekijänä esiin nousi voimakas aistiärsykkeisiin reagointi. Jokainen haastateltava mainitsi lapsen herkistä aisteista, kuten maku-, hajua- tai tuntoaistista. Muun muassa ruoan suutuntuman kerrottiin olevan merkittävässä roolissa

syömisessä, ja esimerkiksi koostumukseltaan epämiellyttävä ruoka saattoi aiheuttaa yökkimistä.

Vaatteiden kohdalla materiaalit ja käyttömukavuus korostui. Esimerkiksi pesulappu niskassa saattoi tuntua ylitsepääsemättömän häiritsevältä. Myös erilaisiin ääniin reagointi oli vahvaa, ja melun koettiin olevan yksi merkittävimpiä lapsen ylikuormittumiseen johtavia syitä. Yksi haastateltava koki lapsensa kuormittuvan erityisesti aikuisten aiheuttamasta melusta, kun taas välttämättä esimerkiksi leikistä aiheutettu meteli ei aiheuta niin vahvaa ärsykettä. Toinen vastaaja taas koki, että jo musiikin kuuntelu kuormittaa lasta niin paljon, ettei tämä tahdo kuunnella sitä pitkiä aikoja.

“No esimerkiksi äänet ottaa hänellä korviin. Helpommin kovat äänet ja kova musiikki ja sitten tykkäsi pehmeistä vaatteista ja pehmeistä asioista.” - Haastateltava C

“Joskus kun hän söi puuroo niin en tiiä miten sinne oli eksynyt kurkunpala ja kun hän tunsu sen suussaan, niin se oksensi kaiken sen puuron.” - Haastateltava B

Kolmesta haastattelusta kävi ilmi, että lapsi oli oppinut puhumaan suhteellisen sujuvasti jo pienenä, viimeistään 2-vuotiaana. Lasten kielellinen kehitys oli ollut ikätovereita nopeampaa, ja esimerkiksi sanavarasto tavallista laajempi. Kaikki vanhemmat olivat myös todenneet lasten olevan ajattelevaisia sekä tietoisia ympäröivästä maailmasta. Asioiden pohdiskelu ja tarkka puntaroiminen nousi esiin yhtenä yhdistävänä tekijänä. Yhdessä haastattelussa vanhempi totesi lapsen omaavan myös erittäin rikkaan mielikuvituksen.

“Hän oppi puhumaan lauseita jo alle vuoden ikäisenä, on selkeästi se kielellinen kehitys ja älykyys ollut pienestä pitäen ihan eri tasolla kuin ikätovereillaan.” - Haastateltava A

“Hänellä on myös tosi rikas ajatusmaailma ja mielikuviutus, hän elää siellä jossain toisessa maailmassa usein.” - Haastateltava B

Yhteenvedossa nousi esiin, että jokainen vanhempi on havainnut lapsensa olevan tunteerikas. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että lapset tuntevat erilaiset tunteet vahvana.



Koettiin esimerkiksi, että kun lapsen raivokohtaus alkaa, ei ole juuri mitään tehtävissä sen estämiseksi. Tunneskaala on laaja, ja vallitsevassa tunteessa eletään täysillä mukana. Haaste tunteiden säätelyn kanssa nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Myös itkuherkkyys etenkin kuormittuneena nousi esiin kolmessa haastattelussa.

“Hän tuntee tunteet tosi suuresti, että kun hän raivostuu, niin hän on todella vihainen, mutta kun hän on iloinen niin hänellä riemu oikein repeää ja hän hyppii ja pomppii.” - Haastateltava B

“Se oli kyl jännää kun (hän) oli niin itkuinen.” - Haastateltava D

Erityisherkkien lasten ymmärrys ja empatia toisia ihmisiä ja myös esimerkiksi eläimiä kohtaan oli haastattelujen mukaan merkittävää, ja muun muassa oikeudenmukaisuuden taju korostui. Yksi haastateltava myös koki, että hänen lapsensa ikään kuin lukee ajatuksia. Kaikki haastateltavat olivat myös huomanneet, että lapsi ikään kuin imee itseensä toisten tunnetiloja. Yksi lapsi oli imenyt itseensä vanhemmat ahdistuneen olotilan niin voimakkaasti, että se oli purkautunut ulos oksennuksen muodossa.

“Hän on myös hyvin tarkka ja huomaa kyllä, jos jokin pienikin asia muuttuu... Hän myös huomaa, kun jollain ei ole kaikki hyvin, tai on surullinen. Välillä tuntuu, että hän lukisi jopa ajatuksia.” - Haastateltava B

Kaksi haastateltavaa kertoi, että oli havainnut lapsellaan vaikeuksia nukkumisessa. He kertoivat, että lapset olivat levottomia öisin, heräilivät useita kertoja, itkeskelivät tai osoittivat muulla tavoin ahdistuneisuutta. Yhdellä lapsella helpotusta oli tuonut vanhempien kanssa nukkuminen tai sängyn vaihtaminen uuteen.

“...ja öisin heräsi vähintään 10 kertaa.” - Haastateltava D

“On ollut myös semmosta, et hänellä oli pienenä rautasänky eikä nukkumisesta tullut mitään. Vähän isompänä osasi sitten sanoa, että hän herää siihen, kun käsi hipaisee rautasänkyä ja se tunne on sietämätön. Uuden sängyn jälkeen helpottui se tilanne.” - Haastateltava A

Rutiinit ja arjen ennakoitavuus koettiin tärkeäksi erityisherkkien lasten arjessa. Yksi haastateltava totesi, että rutiinien muutos tai niiden kokonaan puuttuminen saattaa olla katastrofi. Hän totesi muutosten aiheuttavan ylikuormittumista, joka taas johtaa palautumisen tarpeeseen. Muutokseen reagoinnin oli kahden haastateltavan mukaan todettu ilmenevän esimerkiksi kiukkukohtauksena tai lukkiutumisenä. Kuten yksi haastateltava totesi, liittyy tällainen reagointi ja käyttäytymien eräänlaiseen ehdottomuuteen.

“Ja sit ylipäättään sellainen ehdottomuus, se näkyy. Jollain tasolla mustavalkoisuus, mut sit ei kuitenkaan.” - Haastateltava A

“(Lapsella) omat tunteet vielä vähän hakusessa, koska hän on niin räjähtelevä...” - Haastateltava B

Siirtymätilanteet, kuten esimerkiksi pukeminen, nukkumaanmeno tai paikasta toiseen siirtyminen koettiin haastaviksi kahdessa haastattelussa. Kuitenkin samoissa haastattelussa kävi ilmi, että päiväkodissa vastaavat tilanteet saattavat sujua paremmin kuin kotona. Yhden haastateltavan mukaan tämä voisi johtua siitä, että päiväkodissa lapsi yrittää parhaansa mukaan tsemputa, mutta kotona käytös purkautuu levottomuutena.

“Tämmöiset siirtymät, kun piti sitten lähteä jonnekin niin siinä sitten se oli välillä vaikeata. Sitten piti pukea ja kiireessä toimia. Se oli vaikeaa ja se hermostutti.” - Haastateltava C

#### 4.3.2 Kuinka tukea erityisherkkää lasta kotona?

Haastateltavien mukaan rutiinien ja muutoksien ennakoinnin merkitys koettiin tärkeäksi. Yksi haastateltava kertoi kokeneensa tärkeäksi muun muassa sen, miten ja missä tilanteessa tulevista muutoksista kertoo lapselle.

“Joo, eli rutiinit ja muutosten ennakointi, esimerkiksi missä tilanteessa tulevasta muutoksesta kertoo, millaisessa tilanteessa ja mitä aistiärsykeitä silloin on ympärillä...Tasapainoilut sen välillä, että osaisi itte tunnistaa ne lapsen erityistarpeet ja herkkyyden.

Sit kuitenkin ei sen varjolla rupee pääsemään pälkähästä et mul on tää erityisherkyys.” - Haastateltava A

Yhdessä haastattelussa kävi ilmi vanhempien epävarmuus siitä, miten paljon lasta tulisi ohjata itsenäisyyteen ja kuinka paljon apua kannattaa tarjota erinäisissä tilanteissa. Yksi haastateltava pohtikin muun muassa sitä, kuinka paljon tietä olisi hyvä “silottaa” erityisherkan lapsen edessä eri ikävaiheissa. Toisessa haastattelussa vanhempi pohti sitä, kuinka paljon asioita, kuten esimerkiksi käyttäytymistä, voi pistää “erityisherkkyyden piikkiin”.

“Hän täyttää nyt seitsemän ja oon huomannut, että täytyy tasapainotella sen kanssa, että ei liikaa silota sitä tietä hänen edessään, et kaikki esteet ja vaikeudet silottelisi pois.” - Haastateltava B

“Se kun et nukkunut ollenkaan ja itkeskelit, oli raskasta. Nyt kun miettii, niin kai se siihen herkkyyteen kaikki liittyy. Ajateltiin sillon, että se johtuu siitä ettei “karaistu” (lasta) enemmän.” - Haastateltava D

Yksi haastateltavista pohti sitä, minkä ikäiselle lapselle on hyvä kertoa erityisherkkyydestä ilman, että se vaikuttaa lapsen omaan tai muiden käsitykseen hänestä itsestään.

“Sitä vielä pohdin, että minkä ikäiselle lapselle on hyvä kertoa, että hän on erityisherkkä?” - Haastateltava A

Yhdessä haastattelussa nousi esiin ajatus siitä, että perheen arki pyörii pitkälti joko tietoisesti tai tiedostamatta erityisherkan lapsen tarpeiden ympärillä. Ymmärrys erityisherkan lapsen yksilöllisten tarpeiden eroavuudesta esimerkiksi ei-erityisherkan sisarusen tarpeisiin oli korostunut lasten kasvaessa. Haastateltava kertoi, että samassa perheessäkin kasvavat sisarukset tarvitsevat omien tarpeidensa mukaan keskenään eri asioita. Haastateltava oli esimerkiksi kokeilemalla ja testaamalla pyrkinyt löytämään erityisherkälle lapselle toimivia toimintatapoja.

“Tämä lapsi rauhoittuu tästä ja tämä tekee sen tilanteen rauhoittavaksi niin sitten vaan ne otettiin käytännössä ihan vaan toimintaan mukaan. Kokeilemalla ja testaamalla mikä

toimii. Kokeilu, erehdys ja onnistuminen. Eli sellaista lapsilähtöistä joka tapauksessa on ollut aina.” - Haastateltava C

“Pitää ottaa huomioon se, että toinen lapsi tarvitsee erilaisia asioita kuin toinen. Aina eri lapset vaatii eri asioita.” - Haastateltava C

Yhden haastateltavan mukaan muiden ihmisten seurassa ollessaan, esimerkiksi päiväkodissa, erityisherkkä lapsi saattaa parhaansa mukaan yrittää pysyä rauhallisena ja säännellä esimerkiksi negatiivisia tunteitaan, mutta usein tällaisen tilanteen jälkeen pautuneet tunteet purkautuvat erilaisina tunteenpurkauksina myöhemmin kotona. Kuormittavaksi koetusta arjesta huolimatta haastateltavat kokivat herkän lapsen kasvattamisen ja siinä onnistumisen tunteen palkitsevina.

“Päiväkodissa se tsemppaa aika paljon. Kyl se kotona tulee sit tuplana iltapäivällä takaisin. On hyvii vaiheita ja sit on myös huonompi vaiheita.” - Haastateltava B

“Tietyt asiat on voimavarana... Hän on kyl niin ihana kun pohtii syvällisiä... Rikas mielikuviutus on kans hyvä asia.” - Haastateltava B

#### 4.3.3 Kuinka nähdä erityisherkkyyys voimavarana?

Haastateltavat kokivat, että lapsen erityisherkkyyys näkyy voimavarana erilaisissa asioissa ja tilanteissa. Jokainen haastateltava esimerkiksi koki erityisherkkän lapsensa asioiden syvällisen pohdiskelun rikkautena. Myötäelämisen taito sekä empatiakyky nousivat myös esiin kolmessa haastattelussa erityisherkkyyden positiivisista piirteistä puhuttaessa. Näiden lisäksi voimavarana nähtiin myös lapsen ymmärrys ympäröivästä maailmasta. Myös kompleksinen ajatusmaailma sekä rikas mielikuviutus nousivat kolmessa haastattelussa esille.

“...no voimavara se enemmän on kuin haaste. Tietysti on myös haaste, että löytää omat juttunsa. Mutta voimavarana sillain se on sellainen salainen voimavara tai supervoima. Sitä voi hyödyntää monissa asioissa.” - Haastateltava C

“Ihmissuhteissa, kun osaa huomioida (toisia) paljon enemmän ja hakeutuu semmoisten ihmisten pariin, joissa voi hyödyntää sitä taitoa. Se on tärkeä taito. Ymmärtää ihmisiä ja elämää, ja osaa asettautua sensitiivisesti toisten elämään ja tilanteisiin, sekä vaikeisiin juttuihin että iloihin. On tunneherkkyyttä siis enemmän kuin muilla.” - Haastateltava C

Jokaisen haastateltavan mukaan lapsen erityisherkyys koettiin myös haasteena jossain elämän vaiheessa. Tämä johtui kolmen haastateltavan mukaan ainakin osittain siitä, että perheillä ei ole ollut tarpeeksi tietoa erityisherkkyydestä. Koettiin, että laajempi ymmärrys erityisherkkyydestä ja sen ilmenemisestä olisi helpottanut perheiden haastavaa arkea.

“Varsinkin kun ei tiennyt mistä on kyse. Olisi suhtautunut eri lailla, jos olisi tiennyt mistä on kyse. Ei ollut pienintäkään ymmärrystä asiasta. Joskus mietin et onpa jännä homma, kun on noin kitisevä ja raskas lapsi, oli jotenkin rankkaa kyllä. Mietti, et miten tääkin ja tääkin juttu voi nyt olla näin hankalaa. Kaikki nää jutut voi selittää jollain muulla tavalla, kun ei tiedä herkkyydestä. Jos olisi ymmärtänyt niin olisi varmaan osannut ajatella voimavarana.” - Haastateltava D

“Välillä ihan sellainen olo, että ei helvetti, kun ei tää arki vaan toimi. Siihen asti oli vaikeaa, sitten kun saatiin apua, alkoi menemään hyvin ja näkee myös positiivisia asioita herkkyydessä. Arvostaa sitä, kun ei ole painolastia harteilla. Hän on siis tosi erityinen, älykäs ja huumorintaju erilainen kuin ikäisillään.” - Haastateltava A

“No oishan se kiva lukee siitä enemmän, et ei siitä oo suoraan tarjottu semmosta tietoo, et on joutunut kaivamaan, mut joku tiivis ja selkee infopaketti ois hyvä!” - Haastateltava B

Vaikka haastateltavat kokivat, että erityisherkan lapsen kasvattaminen oli aika ajoitin raskasta, ei kukaan kuitenkaan ajatellut, että erityisherkyys olisi huono asia. He kokivat, että kun lasta oppii kasvattamaan ja tukemaan erityisherkkyyden huomioiden, on arki antoisaa ja onnistumisen tunteet palkitsevia.

“Vaikka lapsessasi on näitä (erityisherkin) piirteitä niin ei se mitään välttämättä tarkoita. Ja vaikka lapsi olisikin erityisherkkä, niin se ei ole huono asia. Ei se mikään sairaus oo eikä stigmaa tarvis olla.” – Haastateltava C

“Se ei oo huono juttu, jos lapsi on erityisherkkä. Se pitäis saada se positiivisuus siihen.”  
Haastateltava C

#### 4.3.4 Muut tulokset

Tässä kappaleessa käydään läpi muuta opinnäytetyömme kannalta kiinnostavaa haastatteluiden pohjalta koottua tietoa. Haastatteluista kerättiin tietoa muun muassa siitä, onko erityisherkin lapsen vanhemmilla itsellään erityisherkkyyttä sekä erityisherkkyyden piirteiden jakautumista mahdollisten sisarusten välillä. Lisäksi koottiin yhteen haastateltavien kokemuksia siitä, kokivatko he saaneensa tarpeeksi tukea erityisherkin lapsen kasvattamiseen. Viimeisenä pyrittiin keräämään lisätietoa tämän opinnäytetyön aiheen tarpeellisuudesta.

Kaksi haastateltavaa koki olevansa itse erityisherkkiä. Muut kaksi eivät olleet varmoja asiasta, mutta joitakin herkkyyden piirteitä hekin olivat havainneet itsessään. Yhdessä haastattelussa kävi ilmi myös lapsen isovanhemman erityisherkkyyden.

“No mul on itsellä introverttiyttä. Huomannu viime vuosina. Kuormittumista, samanlainen kun lapseni, nautin sosiaalisista tilanteista, mutta tarvitsen omaa aikaa sulatella kaikkea. Äänet ja häly häiritsee.” - Haastateltava A

“Ainakin jollakin tavalla oon erityisherkkä. Tunneherkkä oon, luen ihmisiä ja ilmapiiriä, pystyn eläytymään toisten tunteisiin ja myös sitten negatiivisena se, että kantaa muitten tunteita liikaa.” - Haastateltava C

Kaikilla haastateltavilla oli kaksi lasta. Kolmessa haastattelussa kävi ilmi, että erityisherkkyyttä ilmenee näissä perheissä vain toisella sisaruksella. Yhdellä haastateltavista toinen lapsi oli niin nuori, että erityisherkkyyden piirteitä ei ollut tunnistettu ainakaan tähän mennessä. Kävi myös ilmi, että ainakin kaksi haastateltavaa oli tunnistanut toisen

lapsen erityisherkkyyden vasta silloin, kun vertailukohteeksi oli saatu sisarus. Tämän koettiin johtuvan siitä, että ilman vertailukohteena toimivaa toista lasta vanhemmat olivat ajatelleet erityisherkan lapsen piirteet täysin normaaleina.

“...menny suoraan 50/50, toiselle tuli ja toiselle ei.... Jotain sellaisia piirteitä, että ei käyttäydy samalla tavalla kuin isosiskonsa jossain tilanteessa.” - Haastateltava C

“Jännä kuinka erilaisia ootte ollut sisaruksen kanssa jossain asioissa. Ei voi sanoa että, toinen ollut parempi tai huonompi, molemmat hyviä.” - Haastateltava D

“Ei oo (sisaruksella) herkkyyksiä. Tavis lapsi, yksinkertainen ja helppo tapaus.” - Haastateltava A

Kuten aiemmin jo hieman sivuttiin, kävi ilmi, että kaikki haastateltavat kokivat arjen paikoitellen raskaaksi, ja olisivat kaivanneet tukea vanhemmuuteensa ainakin jollain tasolla. Yksi haastateltavista kertoi myös saaneensa tukea, kun oli sitä hakenut. Hän kertoi hakeneensa apua terveydenhuollolta, koska päiväkodin henkilöstö oli kertonut huomanneensa eroavaisuuksia esimerkiksi lapsen keskittymiskyvyssä meluisassa ympäristössä.

Yksi vanhempi koki, että esimerkiksi päiväkodissa ja neuvolassa ei ollut tartuttu hänen huoleensa. Perhe sai kuitenkin tukea sitten, kun lapsi oli päässyt koulun tuen piiriin.

“Sillon (kun lapsi oli pieni) ois tarvinnu sitä tietoa ja tukea. Kyllä sitä on myös haettu ja käyty ettimässä vastauksia siihen, että lapsi käyttäytyy hieman eri lailla kuin toinen lapsi. Kyllä siihen oon tukea hakenut ja saanut.” - Haastateltava C

“No tavallaan joo (tarvitsisin tukea vanhemmuuteen)...Et semmosta tukea ja apuu siihen kotielämään, et semmonen kotiopas ois iso tuki.”

- Haastateltava B

Jokainen haastateltava koki, että olisi kaivannut lisää tietoa erityisherkkyydestä. He kokivat, että tietoa on kyllä saatavilla, mutta sitä ei suoranaisesti tarjota mistään, vaan tiedon hankinta jää oman aktiivisuuden varaan. Yhtäläistä haastatteluissa oli se, että

kaikki vanhemmat olivat etsineet tietoa erityisherkkyydestä internetistä ja kirjoista. Omasta aktiivisuudesta huolimatta haastateltavat kokivat, että olisivat tarvinneet vielä enemmän tukea ja ohjausta kasvatustehtävään. Kävi ilmi vanhempien toive siitä, että esimerkiksi neuvolassa jaettaisiin tietoa erityisherkkyydestä.

“Somesta lukenut (erityisherkkyydestä) koneella ja sieltä sitten tutustunut. Olen tilannut kirjoja myös. Eli kirjoista ja somesta.” - Haastateltava C

“Tuntuu että erityisherkkyyttä pidetään jonain trendinä. Sekoitetaan mielensä pahoittamiseen. Ei tiedetä oikeesti mistä on kyse ja miten se vaikuttaa asioihin.” - Haastateltava A

“Jos on itse aktiivinen, niin saa tarpeeksi tietoo, mut ei sitä muuten saa kyllä.” - Haastateltava C

Jokainen haastateltava koki tämän opinnäytetyön aiheen tärkeäksi. Se itsessään vahvistaa tämän opinnäytetyön ja sen tuotoksena syntyvän tietopaketin tarpeellisuutta. Tietopakettiin liittyen saimme haastateltavilta ehdotuksia sen sisällöstä. Kaksi haastateltavaa toivoi, että tietopaketti sisältäisi konkreettisia ohjeita arkeen. Kahdessa haastattelussa nousi esiin toive siitä, että tietopaketti sisältäisi jonkin näköisen testin erityisherkkyyden tunnistamiseen liittyen. Yhdessä haastattelussa heräsi myös mielenkiintoista pohdintaa siitä, minkä ikäiselle lapselle olisi hyvä kertoa lapsen omasta erityisherkkyydestä.

## 5 TUTKIMUKSEN YHTEENVETO

Haastattelukysymysten asettaminen sujui luontevasti. Kysymykset muotoiltiin niin, että niistä saatujen vastauksien perusteella pystyttiin vastaamaan prosessin alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymykset olivat yksityiskohtaisia, ja erilaisilla kohdentavilla kysymyksillä saatiinkin laajoja ja kattavia vastauksia.



Seuraavaksi tässä yhteenvedossa käydään läpi haastatteluista vahvimmin esiin nousseita tutkimuskysymysten kannalta merkittäviä asioita.

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli; *Kuinka tunnistaa erityisherkkä lapsi?* Haastatteluista nousi esiin yhtäläisyys siinä, että jokainen haastateltava oli tunnistanut lapsessaan erityisherkin piirteitä suurin piirtein saman ikäkauden, eli 2 – 3 ikävuoden paikkeilla. Vaikka ilmenneissä erityisherkkyyden piirteissä oli paljon yhtäläisyyksiä, oli jokaisen lapsen piirteissä havaittavissa myös eroavaisuuksia keskenään.

Selkeimpänä yhtäläisyytenä haastatteluista nousi esiin se, että herkän lapsen tunnistaa ylikuormittumisen taipumuksesta sekä siitä syntyvästä palautumisen tarpeesta. Eroavaisuutta on kuitenkin siinä, mistä ylikuormittuminen aiheutuu, miten sitä tapahtuu ja kuinka usein ylikuormittumista ilmenee. Samaten jokaisen haastateltavan erityisherkin lapsen tarve ylikuormittumisen jälkeiseen palautumiseen on erilainen. Jokainen lapsi ylikuormittuu välillä ja tarvitsee palautuakseen omaa aikaa, mutta haastatteluista kerättyjen kokemusten mukaan erityisherkin lapsen kohdalla nämä piirteet näkyvät erittäin voimakkaina.

Kaikki haastateltavat korostivat myös rutiinien ja arjen ennakoitavuuden tarvetta. Muutoksiin reagoinnin kerrottiin olevan vahvaa, mikä on myös näiden haastatteluiden perusteella sellainen asia, josta erityisherkin lapsen voi tunnistaa.

Haastatteluiden mukaan herkkä aistiärsykkeisiin reagointi oli näillä erityisherkillä lapsilla yhtenevä piirre, eli erityisherkin lapsen voi tämän perusteella tunnistaa esimerkiksi herkästä maku-, tunto-, ja kuuloaistista. Kuten haastattelujen pohjalta kävi ilmi, ovat nämäkin piirteet yksilöllisiä eikä kaikilla erityisherkillä ilmene niitä yhtä vahvoina.

Edellä mainittujen piirteiden lisäksi jokaisen haastateltavan mukaan heidän erityisherkit lapsensa ovat tunneälykkäitä ja ajattelevaisia. Jokainen haastateltava koki tämän vahvuutena. Tämän perusteella voitaisiin siis ajatella, että erityisherkin lapsen tunnistaa laajasta tunneskaalasta ja näiden tunteiden vahvana kokemisesta, sekä rikkaasta ajatusmaailmasta.

Ohessa Taulukko 1. yleisistä erityisherkkyyden piirteistä sekä niiden ilmenemisestä haastatteluun osallistuneiden lapsilla. Taulukkoon on merkitty haastateltavat kirjaimin A-D. Kirjain X kuvaa sitä, että piirre on ilmennyt haastattelun pohjalta. Viiva (-) kuvaa sitä, että haastattelussa ei tullut ilmi kyseistä piirrettä, mutta sitä on saattanut siitä huomatta ilmetä. Tyhjäksi jätetyt kohdat merkitsevät sitä, että näitä kyseisiä piirteitä vanhemmat eivät haastattelujen mukaan ole huomanneet lapsessaan. Herkkyyden piirteet olemme valinneet taulukkoon haastatteluiden ja teoretiedon pohjalta. Haastatteluista poimimme eniten esille nousevia piirteitä.

Taulukko 1. Erityisherkkyyden yleisimpiä piirteitä ja niiden ilmeneminen tähän tutkimukseen osallistuneiden lapsilla

Haastateltavat/ Herkkyyden piirre	A	B	C	D
Ylikuormittuminen	X	X	X	X
Herkkyyys äänille		X	X	
Makuaistin herkkyys		X		X
Hajuaistin herkkyys		-	-	
Tuntoaistin herkkyys	X	X	X	X
Kielellinen kehitys varhaisessa iässä	X	-		X
Matala kipukynnys	-	X	X	X
Tarve lepoon	X	-	X	X
Voimakas reagointi muu- tokseen	X	-	-	X
Empatiakyky ja myötäelä- minen	-	X	X	X
Tunneherkkyyys ja tunteiden säätely	X	X	X	X
Herkkä huomiointikyky	X	X	X	X
Univaikeudet	-	-	X	X
Itkuherkkyyys	-	X	X	X
Syvällinen pohtiminen		X	X	X

Kuten taulukostakin voi siis huomata, jokainen erityisherkkä on erilainen ja omaa yksilöllisiä erityisherkkyyden piirteitä. Lisäksi on hyvä vielä korostaa, että jokaisella lapsella on varmasti jotain näistä piirteistä, mutta erityisherkkän lapsen kohdalla piirteitä on paljon ja ne ilmenevät tavallista voimakkaammin.

Kaikki taulukosta löytyvät erityisherkkyyden piirteet nousivat jossain määrin esiin haastatteluiden pohjalta. Teoriatieto tukee vahvasti näiden piirteiden esiintymistä erityisherkillä lapsilla. Esimerkiksi ylikuormittuminen, sanavaraston varhainen kehitys, empatiakyky ja myötäelämisen taito, aistiherkkyydet sekä itkuherkkyys nousevat vahvasti esiin alun teoriaosuudessa. (Kts. 2.5 Erityisherkkyyden ilmeneminen alle kouluikäisillä lapsilla)

Toisena tutkimuskysymyksenä oli; *Kuinka tukea erityisherkkää lasta kotona?* Haastatteluiden perusteella erityisherkkän lapsen kasvattaminen noudattaa usein kaavaa; kokeilu, erehdys ja lopuksi onnistuminen. Vanhemman ei kannata pelätä epäonnistumista, sillä virheistä oppii. Kokeilun kautta haastateltavat kokivat löytäneensä parhaiten toimivat keinot juuri oman erityisherkkän lapsensa yksilölliset tarpeet huomioivaan tukemiseen ja kasvattamiseen.

Erityisherkkä lapsi voi ylikuormittumisen myötä purkaa tunteuksiaan erilaisten tunteenpurkauksien muodossa. Haastatteluista nousi esiin esimerkiksi kiukkukohtaukset, itkuherkkyys tai lukkiutuminen. Haastateltavat korostivat sitä, että tunteenpurkauksen alkaessa tilanteen kannattaa antaa rauhoittua ja pysyä itse mahdollisimman tyyneenä. Myös se painottui, että jokainen lapsi on erilainen ja rauhoittuu eri tavoin.

Tärkeää on muistaa lapsen yksilöllisyys ja yksilölliset tarpeet edellä mainituissa tilanteissa. Jokainen lapsi tarvitsee eri asioita, ja paras asiantuntija omasta lapsestaan on vanhempi. Tätä havaintoa tukee myös Jari Sinkkonen kirjassaan *“Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun”*.

Tunteiden sanoittaminen koettiin helpottavaksi tekijäksi haastateltavien arjessa. Kun lapsi osaa kertoa miltä hänestä tuntuu ja miksi, myös vanhemman on helpompi ymmärtää lapsen tunteita ja tunteuksia. Esimerkiksi, jos lapsella on kengässä sukka rullalla

ja hänellä on epämukava olo, on vanhemman helpompi auttaa lasta, kun hän tiedostaa, mistä lapsen epämukava olotila johtuu. Ikätason mukaisen sanoittamisen opettaminen lapselle pienestä pitäen voi siis helpottaa koko perheen arkea. Teoriatieto tukee sanoittamisen merkitystä sekä sitä, että vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa lapsi oppii tunnistamaan omia tunteuksiaan. (Kts. 2.4 Vanhemmuuden peruserätyköt)

Haastattelujen mukaan arki pyörii pitkälti lapsen erityisherkkyyden ympärillä, mikä on täysin normaalia. Arjen rutiinit ja muutoksiin valmistaminen oli koettu hyväksi toteuttaa siten, että elämä erityisherkkyyden kanssa olisi mahdollisimman helppoa. Kun lapsen arki on ennakoitavissa, ei hänen tarvitse stressata sitä. Koettiin, että vanhemman kannattaa myös pyrkiä kertomaan muutoksista ja tulevista tapahtumista ajoissa etukäteen. Tärkeänä pidettiin sitä, että etukäteen suunniteltiin missä tilanteessa ja missä ympäristössä muutokset otetaan puheeksi.

Oikea-aikaisuutta ja rutiinien merkitystä arjessa tukee myös teoriatieto, jonka mukaan erityisherkkät lapset ylikuormittuvat helposti. Esimerkiksi Aroninen mukaan erityisherkkät lapset tarvitsevat enemmän omaa aikaa ja lepoa, sillä lapsen ollessa ylivirittyneessä tilassa saattaa kommunikointi olla haastavaa.

Jokainen vanhempi oli jossain vaiheessa tuntenut jonkinlaista epävarmuutta itsestään kasvattajana. Haastatteluista nousikin esiin vanhempien epävarmuus muun muassa erityisherkkän lapsen itsenäisyyteen ohjaamisessa. Lisäksi haastatteluissa merkittävästi esiin nousi vanhempien tuen tarve erityisherkkän lapsen kasvatukseen liittyen. Osa vanhemmista koki, ettei tukea ollut tarpeeksi tarjolla.

Suuret vaatimukset kuormittavat ja aiheuttavat vanhemmille riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita myös teoriatiedon perusteella. (Kts. 2.6 Voimavarakeskeisyys lapsen kasvun aikana)

Viimeinen tutkimuskysymys oli; *Kuinka nähdä erityisherkkyyden voimavarana?* Haastattelujen mukaan vanhemman oma jaksaminen sekä onnistumisen ja erehdyksen kokemukset kasvatustehtävissä vaikuttivat siihen, miten vanhempi koki oman lapsensa erityisherkkyyden. Vanhemman mahdollinen oma erityisherkkyyden nähtiin voimavarana

erityisherkan lapsen kasvattamisessa, sillä koettiin, että erityisherkan vanhemman on helppo samaistua erityisherkan lapsen tuntemuksiin.

Haastateltavat korostivat, että lapsen erityisherkyys koettiin voimavaraksi etenkin silloin, kun lapsen arki on mahdollisimman stressivapaata ja lapsen tarpeet huomioidaan kasvatuksessa kokonaisvaltaisesti. Koettiin, että erityisherkyudessa on edelleen negatiivinen stigma, jonka takia voimavarakeskeisyyden korostaminen onkin niin tärkeää. Kuten Suvi Bowellan kirjassaan *”Ihana herkyys”* toteaa ”Herkyys ei ole heikkoutta. Herkkäkin ihminen voi olla henkisesti suunnattoman vahva ja peräänantamaton”.

## 6 TIETOPAKETTI

Tietopaketti tuotettiin haastatteluiden perusteella kootun tiedon ja luotettavan teoriatiedon pohjalta. Se muotoiltiin lyhyeksi ja ytimekkäästi, jotta lukijan on helppo sisäistää sen sanoma. Siinä korostetaan voimavarakeskeistä lähestymistapaa, mikä tukee tämän opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista. Tietopaketissa kerrottiin erityisherkyudesta positiivisessa valossa ja pyrittiin saamaan positiivisen sävy kokonaisuuteen.

Tietopaketti on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille, sillä tämä opinnäytetyö on suunnattu samalle kohderyhmälle. Tietopakettia voivat kuitenkin soveltaa käyttöönsä kaikenlaisissa kasvatustehtävissä toimivat.

Tietopaketin kokoamisprosessi aloitettiin haastatteluiden analysoinnin ja yhteenvedon jälkeen. Tutkimuskysymysten pohjalta koottiin runko asiasisällölle, jonka jälkeen teoriatiedosta ja haastatteluista tehtyjen koosteiden pohjalta poimittiin tärkeimmät kohdat. Niiden avulla hahmottui tietopaketin struktuuri ja aihealueet.

Tietopaketti on pyritty tekemään mahdollisimman helppolukuiseksi ja selkeäksi. Koska esteetiikka on erityisherkillä usein tärkeää, on tietopaketin ulkomuoto tietoisesti toteutettu esteettisyyden mielessä pitäen. Siinä on käytetty kuvia ja tehosteväriä elävöittämään

tekstiä. Lopputuloksena syntyi tiivis, mutta tietoa täynnä oleva paketti, josta on toivottavasti hyötyä erityisherkkien lasten perheille.

Lähtökohtana tietopaketin kokoamiselle oli jakaa tietoutta erityisherkkyydestä erityisesti erityisherkkien lasten vanhemmille. Erityisherkkyyden negatiivisen stigman takia yksi tietopaketin keskeinen näkökulma ja sanoma on erityisherkkyyden näkeminen voimavarana ja positiivisena asiana. Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärrys tämänlaisen tietopaketin tarpeesta vahvistui haastatteluiden aikana käytyjen keskustelujen kautta.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valitseminen sujui luontevasti. Olemme molemmat erityisherkkiä, ja koimme kaipaavamme itse syvempää perehtymistä aiheeseen niin henkilökohtaisten, kuin myös ammatillisten intressien puolesta. Oman kokemuksemme mukaan erityisherkkyyys koetaan ja nähdään edelleen helposti haasteena elämässä, vaikka siinä on lukemattomia positiivisia puolia ja piirteitä. Tämän takia halusimme valita opinnäytetyöhömme lähestymistavan, jossa korostetaan voimavarakeskeistä näkökulmaa. Opinnäytetyössä tarkasteltavaksi kohderyhmäksi valitsimme alle kouluikäiset lapset, sillä sosionomiopinnoissamme suuntaudumme molemmat varhaiskasvatuksen linjalle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta erityisherkkien lapsen tunnistamisesta, kasvattamisesta ja tukemisesta, sekä tuoda esiin erityisherkkyyttä rikkautena. Koemme, että onnistuimme vastaamaan työlle asetettuihin tavoitteisiin.

Jo opinnäytetyöprosessin alussa tiedostimme aiheen laaja-alaisuuden, joten halusimme alkaa työstämään opinnäytetyötä yhdessä. Prosessin aikana totesimme, että työtä on juuri sopivasti kahdelle tekijälle. Työnjako sujui ongelmitta, ja meillä oli koko prosessin ajan yhteisymmärrys työn etenemisestä sekä sen tavoitteista.

Tärkeimpänä lähteenä työssä käytimme yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin ja psykoterapeutin Elaine N. Aroin kirjaa *Erityisherkkä lapsi*, sillä koimme sen olevan

luotettava lähde ja kattavin teos erityisherkkyyden ilmenemisestä lapsilla. Kirja käsittelee erityisherkkyyden laajaa kokonaisuutta ja perustuu Elaine N. Aronin tekemiin tutkimuksiin.

Pääsimme työn edetessä sisään syvälle aiheeseen. Mielenkiinto säilyi koko prosessin ajan, ja koemme koko työprosessin ja sen tuloksena syntyneen tuotoksen tärkeäksi niin ammatillisen kehittymisen kuin myös henkilökohtaisen oppimisen ja kasvun kannalta.

Tutkimuskysymykset osoittautuivat opinnäytetyöprosessin aikana aiheeseemme nähdessä sopiviksi ja toimiviksi. Niiden avulla opinnäytetyössä pysyi punainen lanka läpi koko prosessin, mikä selkeytti tarvittaessa esimerkiksi aiheen rajausta.

Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärryksemme tämänkaltaisen opinnäytetyön tarpeellisuudesta vahvistui. Haastatteluiden perusteella selvisi, että vanhemmat olisivat kaihvanneet enemmän tietoutta erityisherkkyydestä sekä tukea erityisherkan lapsen kasvatukseen. Haastateltavat myös kokivat, että mitä varhaisemmassa vaiheessa vanhempi saa tietää lapsen erityisherkkyydestä, sen tietoisemmin hän voi toimia kasvatustehtävissään erityisherkkyydet huomioiden. Tähän liittyen mieleemme nousi jatkotutkimusidea; *kuinka tunnistaa erityisherkkä vauva?*

Vauvojen käyttäytymistä on luonnollisesti vaikeampi tulkita kuin vanhempien lapsien. Erityisherkan vauvan voi tämän päivän tietämyksen mukaan tunnistaa ainakin itkuherkkyydestä, vauvan tavallista korkeammasta tietoisuudesta ympäröivästä maailmasta sekä univaikeuksista. Kuitenkin tutkittua tietoa vauvojen erityisherkkyydestä on saatavilla vielä vähänlaisesti, joten aihe olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde.

Koemme, että tämä opinnäytetyöprosessi ja sen tuotoksena syntynyt valmis opinnäytetyö onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Lopputuloksena syntyi selkeä kokonaisuus, joka tuo esiin erityisherkkyyttä voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Se tarjoaa lukijalleen tietoa erityisherkkyydestä, sekä käytännön ohjeita erityisherkan lapsen vanhemmuuteen.

Pidämme tätä koko opinnäytetyöprosessia merkittävänä oman ammatillisen kehittymisemme kannalta. On tärkeää, että me tulevana varhaiskasvattajina pystymme itse

tunnistamaan erityisherkkyyden piirteitä lapsissa, sekä tukemaan herkkien lasten perheitä mahdollisimman hyvin. Tällöin kykenemme tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä mahdollisimman laaja-alaisesti lapsen eri kasvuympäristöissä.



## LÄHTEET

Aron, E. 2015. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.

Autismiliiton www.sivut. 2021. Viitattu 21.5.2021. <https://www.autismiliitto.fi/autis-mikirjo/autismi>

Bowellan, S. 2018. Ihana herkkyyks: rikasta elämää kaikilla aisteilla. Helsinki: Otava.

Huttunen, M. & Lumikukka, S. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Duodecim Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.6.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

HSP - Suomen erityisherkkät ry:n www.sivut. 2021. Viitattu 1.6.2021. <https://www.erityisherkat.fi/>

Järvinen, J. 2018. Onko aistitiedon prosessoinnin herkkyydellä vaikutusta emotionaaliseen reaktiivisuuteen? Pro-gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.6.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104204/1536216071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liperin kunnan www.sivut. 2021. Viitattu 7.6.2021. <https://www.liperi.fi/paivilan-sanktuari>

Louise, M., Nordeng, E., Salvesen K. & Erolin E. 2020. Herkäksi syntynyt lapsi: erityisherkkä lapsi vastasyntyneestä teini-ikään. Helsingissä: Otava.

Mäenmaa E. 2021. Tukea varhaiseen ja ennakoitavaan vanhemmuuteen. Viitattu 6.6.2021. <https://www.mll.fi/uutiset/tukea-varhaiseen-ja-ennakoivaan-vanhemmuuteen/>

Mäkihonko, M., Hakkarainen, A. & Holopainen L. 2017. Oppimisvaikeuksisen opiskelijan yksilöllinen ohjaaminen ja tukeminen opintojen aikana. Teoksessa S. Puukari, K. Lappalainen & Kuorelahti M (toim.). Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Neuvokasperhe www-sivut. 2020. Meidän perheen tunnetaidot. Viitattu 18.6.2021. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/meidan-perheen-tunnetaidot/>

Peda.net www-sivut. 20121. Joensuun seudun varhaiskasvatus. Mitä on Positiivinen pedagogiikka? <https://peda.net/joensuu/jsv1/pp/mopp/nimet%C3%B6n-5e40>

Päivilän Sanktuaarin www.sivut. 2021. Sylvin tarina. Viitattu 6.7.2021. <https://paivilansanktuari.fi/sylvi-sanni-manninen/>

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry:n www-sivut. 2021. Viitattu 10.6.2021. <https://ratkes.fi/yhdistys/>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.6.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi: tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas elämä.

Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun? Helsinki: WSOY.

Sivukari, P. 2015. Suomen ensimmäisen psykologian naistohtorin koti on edelleen herkkyiden tyyssija. Viitattu 9.6.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-8217181>

The highly sensitive person [www.sivut.com](http://www.sivut.com). About Dr. Elaine Aron. Viitattu 2.7.2021. <https://hsperson.com/about-dr-elaine-aron/>

Tilastokeskuksen [www.sivut.com](http://www.sivut.com). 2021. Viitattu 7.6.2021. <https://www.stat.fi/index.html>

University of Minnesota - College of Education and Human Development. 2021. Institute of Child Development - People - Megan Gunnar. Viitattu 1.6.2021. <https://icd.umn.edu/people/gunnar/>

Vehmanen, M. & Vesa, L. 2012. Kehitysvammaisten tukiliitto – Vanhemmuuden tukena. Viitattu 8.6.2021. [https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/10/kvttl\\_vanhemmuuden\\_tukena\\_2012\\_verkko.pdf](https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/10/kvttl_vanhemmuuden_tukena_2012_verkko.pdf)

Hei kaikille!

Kysely lapsen erityisherkkyydestä:

Oletko tunnistanut lapsessasi herkkyyksiä?

Sosionomikoulutuksen opinnäytetyöhön liittyvä kysely lapsen erityisherkkyydestä. Haastattelut ovat noin 15–30 min ja ne järjestetään etänä. Vastauksia haastattelusta käsitellään anonyymisti. Haastattelut suoritetaan toukokuun aikana.

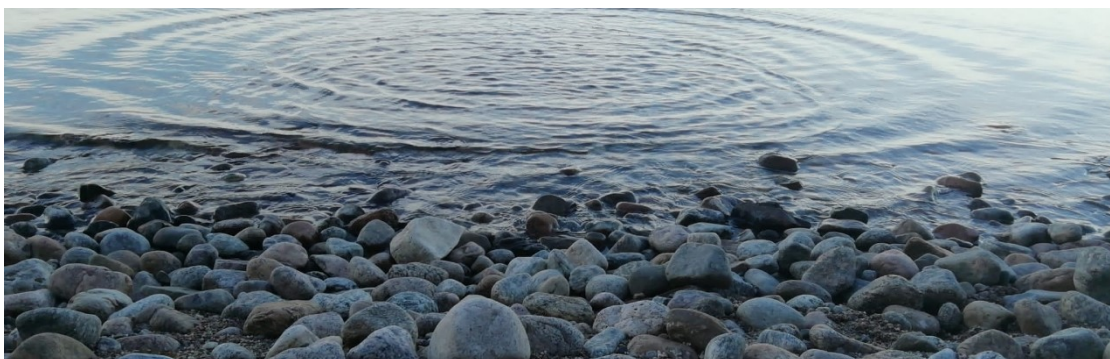
Etsimme haastatteluun vanhempia, jotka ovat tunnistaneet lapsessaan herkkyyksiä kuten esim. taipumus ylikuormittua kovista äänistä tai hälinästä, herkät aistit, asioiden pohdiskelu syvästi ja tunteiden voimakas kokeminen. Jos et ole varma, onko lapsesi erityisherkkä, voit myös tehdä testin aiheesta osoitteesta <https://heliheiskanen.fi/test/lapsen-herkkyystesti/>

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä joko sähköpostilla, tai puhelimitse.

Sähköposti: [johanna.erkamaa@student.samk.fi](mailto:johanna.erkamaa@student.samk.fi)

Puh. 0440337772

Satakunnan ammattikorkeakoulu: Johanna Erkamaa ja Enni Risänen



LIITE 2 HAASTATTELUIDEN POHJALTA KOOTTU ERITYISHERKKYYS-  
TESTI

	On havaittu	Ei ole havaittu
Herkkyiden piirre		
Ylikuormittuminen		
Herkkyys äänille		
Makuaistin herkkyys		
Hajuaistin herkkyys		
Tuntoaistin herkkyys		
Syvällinen pohtiminen		
Kielellinen kehitys varhaisessa iässä		
Matala kipukynnys		
Tarve lepoon		
Voimakas reagointi muutokseen		
Empatiakyky ja myötäeläminen		
Tunneherkkyys ja tunteiden säätely		
Herkkä huomiontakyky		
Univaikkeudet		
Itkuherkkyys		



## ERITYISHERKKYYS VOIMAVARAKSI

Tietopaketti erityisherkkyydestä alle kouluikäisten lasten vanhem-  
mille

*Voisivatko herkkyyys, tunteellisuus ja sydämen kautta eläminen ollakin sellaisia mahtavia voimavaroja, joilla rakentaa itselleen hyvältä tuntuvaa elämää?*

*- Suví Bowellan*

## JOHDANTO

Tämä tietopaketti on tuotettu osana Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyötä; *Erityisherkyys voimavarana, vanhemmille tietoa erityisherkkyydestä*. Tietopaketin tekijöinä toimivat sosiaalialan opiskelijat Johanna Erkamaa ja Enni Rissanen.

Erityisherkyys on synnynnäinen ja periytyvä ominaisuus, jota esiintyy sekä ihmisillä että eläimillä. Erityisherkyys on evoluution määräämä piirre ja erityisherkkänä (highly sensitive person eli HSP) syntyy noin 15–20 % ihmisistä.

Vaikka erityisherkkyyttä ilmenee viidesosalla ihmisistä, on aihe vielä melko tuntematon. Erityisherkkäitä piirteitä voidaan havaita jo vauvalla, mutta yleensä erityisherkyys tunnistetaan vasta vanhemmalla iällä. Tiedon lisääminen erityisherkkyydestä ja sen ilmenemisestä olisikin tarpeellista, sillä on tärkeä oppia jo varhaisessa vaiheessa ymmärtämään ja tuntemaan itsensä.

Tämä tietopaketti on tarkoitettu alle kouluikäisen lapsen vanhemmille, mutta se soveltuu myös muiden käytettäväksi. Tietopaketti on tehty erityisherkkä lapsen kasvatuksen näkökulmasta ja sisältää voimavarakeskeisesti ohjeita kasvatukseen.

## **MITEN VOIN TUNNISTAA LAPSESSANI ERITYISHERKKYYTTÄ?**

Erityisherkkyyden piirteitä on huomattavissa jo alle kouluikäisillä lapsilla. Yleisesti ensimmäisiä merkkejä, josta vanhemmat huomaavat lapsen olevan erityisherkkä, on jokaisen erityisherkan jollain tapaa ilmenevä alttius ylivilittyyä sekä ylivilittymisestä syntyvä levon tarve. Lisäksi asioiden tavallista syvempi käsittely ja pohdiskelu erottaa erityisherkan lapsen ei erityisherkästä. Se voi näkyä esimerkiksi lapsen syvällisissä kysymyksissä tai hänen käyttäessään ikäistään kehittyneempää sanavarastoa.

Kaikkia piirteitä ei ilmene kaikilla erityisherkillä, vaan jokaisen piirteet koostuvat yksilöllisesti. Mitä enemmän erityisherkkyyteen liittyviä piirteitä ilmenee, sitä suuremmalla todennäköisyydellä ihminen on erityisherkkä.

Alla olevassa taulukossa on kuvattu erityisherkkyyden yleisimpiä piirteitä. Taulukko on koottu erityisherkkien lasten vanhempien haastatteluiden pohjalta.

Taulukko soveltuu mahdolliseen erityisherkkyyden tunnistamiseen. Taulukko ei ole virallinen, eikä sen toimivuutta ole testattu. Mikäli haluat perehtyä asiaan tarkemmin ja käyttää Elaine Aronin virallista testiä, sen löydät HSP Suomi ry sivuilta.

	On havaittu	Ei ole havaittu
Herkkyyden piirre		
Ylikuormittuminen		
Herkkyys äänille		
Makuaistin herkkyys		
Hajuaistin herkkyys		
Tuntoaistin herkkyys		
Syvällinen pohtiminen		
Kielellinen kehitys varhaisessa iässä		
Matala kipukynnys		
Tarve lepoon		
Voimakas reagointi muutokseen		
Empatiakyky ja myötämien		
Tunneherkkyys ja tunteiden säätely		
Herkkä huomiointikyky		
Univaikeudet		
Itkuherkkyys		



## **MITEN VOIN TUKEA ERITYISHERKKÄÄ LASTA?**

### **Keskustele lapsen kanssa**

Jos lasta askarruttaa jokin, jutelkaa siitä yhdessä lapsen ikätaso huomioiden. Pyri puhumaan totta, sillä erityisherkkä lapsi vaistoo usein, mikäli hänelle ollaan epärehellisiä. Lapsen kanssa voi jutella tämän erityisherkkyydestä ikä- ja kehitystason mukaan silloin kun sen koetaan olevan ajankohtaista. Kerro lapselle, ettei erityisherkkyyksy ole huono asia, ja että hän on hyvä juuri sellaisena kuin on.

### **Opeta lasta sanoittamaan tunteita ja tunteuksia**

Sanoittamisen kautta lapsi oppii ymmärtämään ja nimeämään omia tunteuksiaan. Kun lapsi osaa kertoa miltä hänestä tuntuu ja miksi, myös vanhemman on helpompi ymmärtää lapsen tunteuksia. Esimerkiksi jos lapsella on kengässä sukka rullalla ja hänellä on epä mukava olo, on vanhemman helpompi auttaa lasta, kun hän tiedostaa mistä lapsen epä mukava olotila johtuu. Ikätason mukaisen sanoittamisen opettaminen lapselle pienestä pitäen voikin helpottaa koko perheen arkea. Lasta kannattaa siis jo varhaisessa vaiheessa opettaa sanoittamaan tunteitaan ja kokemuksiaan.

### **Rutiinit rules! Ennakoi muutoksia**

Arjen tutut rutiinit lisäävät lapsen arjen hallinnan tuntua. Kun lapsen arki on ennakoitavissa, ei hänen tarvitse stressata sitä. Vanhemman kannattaa myös pyrkiä kertomaan muutoksista ja tulevista tapahtumista ajoissa etukäteen. Kannattaa miettiä missä tilanteessa ja missä ympäristössä muutokset ottavat puheeksi.

### **Tunteenpurkaukset ovat normaaleja.**

Erityisherkkä lapsi voi ylikuormittumisen myötä purkaa tuntemuksiaan erilaisina tunteenpurkauksina, kuten esimerkiksi kiukkukohtauksina, lukkiutumisenä tai itkuherkkyytenä. Tunteenpurkauksen alkaessa ei välttämättä ole mitään tehtävissä. Tilanteen kannattaa antaa rauhoittua ja pysyä itse mahdollisimman tyynenä. Huomioi lapsen yksilöllinen rauhoittumisen tarve ja keinot!

### **Löydä tasapaino**

Tue ja kannusta, mutta älä suojele lasta liikaa. Parhaat selviytymiskyvyt elämään lapsi saa turvallisesta mutta sallivasta arjesta.

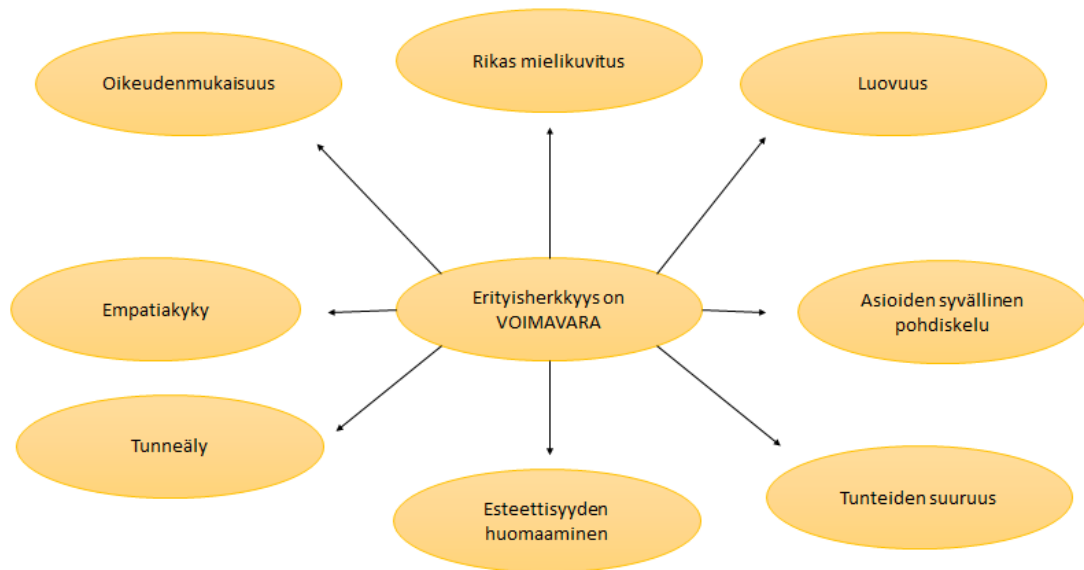
### **Kokeile, erehdy ja lopulta onnistu!**

Jokainen lapsi tarvitsee eri asioita ja paras asiantuntija omasta lapsestaan on vanhempi. Usko itseesi! Kaikki erehtyvät joskus, joten älä soimaa itseäsi liikaa. Erehdyksen kautta oppii ja lopulta onnistuu!

### **Erityisherkkyyys on voimavara!**

Rikas mielikuvitus, tarkka huomiokyky, tunneäly ja empatiakyky. Tässä muutama erityisherkkyyteen liittyvä piirre ja ominaisuus.

Vaikka lapsen erityisherkkyyys voi ajoittain olla koko perhettä kuormittavaa, on se myös voimavara lapselle itselleen sekä koko perheelle. Kun vanhempi oppii näkemään lapsen erityisherkkyyden voimavarana, lapsikin oppii huomaamaan herkkyyden ihanat puolet. Eikö ole hienoa, että on superaistit!



## MISTÄ LÖYTÄÄ TUKEA VANHEMMUUTEEN?

Tähän alle on listattu sellaisia nettisivuja ja puhelinnumeroita, joihin voit ottaa yhteyttä, mikäli koet kaipaavasi tukea vanhemmuuteen tai kasvatukseen. Muista, että saat tukea oman alueesi perheneuvolasta, terveydenhoitajilta, lastensuojelusta ja lapsen päiväkodin henkilöstöltä. Älä jää haasteiden kanssa yksin. Tukiryhmät ja vertaistuki voi myös helpottaa arjen haasteita.

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/moninaisia-perheita/moninaisista-perheista-lahi-ihmisille/riittavan-hyva-vanhemmuus/>

[https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/haeneuvojajaapua/apu\\_kaytannossa/vanhemmat/Pages/kun\\_tarvitsen\\_apua\\_vanhemmuuteen.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/haeneuvojajaapua/apu_kaytannossa/vanhemmat/Pages/kun_tarvitsen_apua_vanhemmuuteen.aspx)

<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

MLL: Vanhemmat 0800 92277

## LOPPUSANAT

Muista, että erityisherkkyyys ei ole huono asia. Vaikka joskus erityisherkkyyys voi tuntua taakalta, on se myös supervoima. Herkkyyttä tarvitaan, joten annetaan sen näkyä. Toivomme, että tästä tietopaketista oli sinulle hyötyä!

