



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SAARA SALMI

Erityisherkkä varhaiskasvattaja

Päiväkirja erityisherkkän varhaiskasvattajan
arjesta

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä Salmi, Saara	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2022
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Erityisherkkä varhaiskasvattaja – Päiväkirja erityisherkkän varhaiskasvattajan arjesta		
Tutkinto-ohjelma Sosiaaalialan tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä Opinnäytetyön aiheeksi valittiin erityisherkkä varhaiskasvattaja. Opinnäytetyötä varten kirjoitettiin päiväkirjamerkintöjä erityisherkkän varhaiskasvattajan kokemuksista. Opinnäytetyössä tarkasteltiin näitä päiväkirjamerkintöjä peilaten niitä tieteelliseen aineistoon. Opinnäytetyön tavoitteina oli tuoda esille erityisherkkän varhaiskasvattajan arkea sekä lisätä tietoisuutta erityisherkkyydestä sekä itselle että muille. Erityisherkkyyttä tarkasteltiin opinnäytetyössä neljän eri aihealueen kautta. Nämä aihealueet olivat erityisherkkä kasvattaja ja ei-erityisherkkä kasvattaja, erityisherkkä lapsi ja erityisherkkä kasvattaja, erityisherkkyyys haasteena ja kuormituksena sekä erityisherkkyyys vahvuutena. Opinnäytetyö toteutettiin pohjautuen päiväkirjamerkintöihin, ja tämän tyyppinen opinnäytetyö lukeutuu laadulliseksi tutkimusmenetelmäksi. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tulokset ovat ei-numeraalisia, kuten tässäkin. Opinnäytetyön tuloksena vahvistui ajatus siitä, että erityisherkkyyys on edelleen tuore ja uusi käsite, jota olisi tärkeää tuoda enemmän tietoisuuteen.		
Avainsanat erityisherkkyyys, varhaiskasvatus, varhaiskasvattaja, päiväkirja		

Author Salmi, Saara	Type of Publication Bachelor's thesis	Date June 2022
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
Title of publication Highly sensitive early childhood educator – A diary of the everyday life of a highly sensitive early childhood educator		
Degree program Social studies		
Abstract A highly sensitive early childhood educator was chosen as the topic of the thesis. For the thesis, the diary entries were written about the experiences of the highly sensitive early childhood educator. In the thesis, these diary entries were reviewed of the basis of the scientific material. The aims of the thesis were to highlight the everyday life of the highly sensitive early childhood educator and to increase the awareness of highly sensitivity for oneself and the others. Highly sensitivity was reviewed through four different subject areas in the thesis. The subjects were a highly sensitive early childhood educator and a non-highly sensitive early childhood educator, a highly sensitive child and a highly sensitive early childhood educator, highly sensitivity as a challenge and a burden and a highly sensitivity as a strength. The thesis was implemented based on the diary entries, and this type of thesis is called a qualitative research method. In a qualitative research method, the results are non-numeric, as they are here too. The result of the thesis confirmed the thought that highly sensitivity is still a fresh and new concept. It would be important to bring more awareness to it.		
Keywords highly sensitivity, early childhood education, early childhood educator, diary		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TARKOITUS JA TAVOITE	6
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
3.1 Keskeiset käsitteet.....	7
3.1.1 Erityisherkkyyys	7
3.1.2 Varhaiskasvatus	10
3.1.3 Varhaiskasvattaja.....	11
4 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	12
4.1 Laadullinen tutkimus.....	12
4.2 Aineiston keruu ja analysointi.....	13
5 PÄIVÄKIRJAMERKINNÄT	13
5.1 Erityisherkkä kasvattaja ja ei-erityisherkkä kasvattaja	15
5.2 Erityisherkkä lapsi ja erityisherkkä kasvattaja	18
5.3 Erityisherkkyyys haasteena ja kuormituksena	21
5.4 Erityisherkkyyys vahvuutena	24
6 POHDINTA	26
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Toteutin opinnäytetyöni varhaiskasvatuksen kentällä päiväkodissa. Työskentelen tällä hetkellä yksityisessä päiväkodissa, jossa olen ollut töissä kolme toimintakautta. Opinnäytetyötäni varten pidin päiväkirjaa siitä, millaisia erityisherkin ihmisen haasteita ja voimaannuttavia tilanteita kohtasin työssäni varhaiskasvatuksen opettajana. Päiväkirjamerkintöjen pohjalta peilasin kokemuksiani tieteelliseen kirjallisuuteen ja tutkimukseen sekä otin omien kokemusteni tueksi työyhteisön kokemuksia erityisherkkyydestä.

Opinnäytetyöni koostuu teoreettisista seikoista, ja päiväkirjan käsittelyosuus koostuu päiväkirjamerkinnöistä omalta työkentältäni. Kunkin päiväkirjamerkintäosuuden jälkeen peilaan päiväkirjaosuudessa tuomiani asioita tieteellisiin lähteisiin. Opinnäytetyöni käsittelee siis oman kokemukseni kautta sitä, millaista on olla erityisherkkä varhaiskasvattaja. Kirjoitin oman kokemuksen kautta, omasta työelämästäni, päiväkirjamerkinnät kevään 2022 aikana sitä mukaan, kun töissä kohtasin tilanteita tai mieleeni tuli kohtaamiani tilanteita, joissa oma erityisherkkyyteni tuli esille.

Aiheeksi valikoitui erityisherkkyyksiksi, että koen erityisherkkyyden olevan suhteellisen tuore aihe ja en ole juurikaan löytänyt tieteellistä materiaalia siitä, millaista on olla erityisherkkänä varhaiskasvatuksen parissa töissä. Kuitenkin opinnäytetyön kirjoittamisprosessin lähestyessä, toin asiaa esille työpaikallani ja aihetta pidettiin mielenkiintoisena ja tärkeänä. Tämä antoi vahvistusta siihen, että aihe on tärkeä ja on tärkeä tuoda esille etenkin erityisherkkyyden positiivisia puolia. Jos kuulee puhuttavan erityisherkkyydestä, puhutaan siitä usein negatiiviseen sävyyn, vaikka sen omaavilla yksilöillä on myös positiivisia kokemuksia siitä, mitä erityisherkkyyks tuo arkeen, näin myös omalla kohdallani.

2 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite on käsitellä erityisherkkyyttä varhaiskasvattajan näkökulmasta. Erityisherkkyyys on suhteellisen tuore käsite, ja koen, että siitä on edelleen vähän tietoa. Koen myös, että erityisherkkyyys on käsitteenä vähemmän tunnettu. Haluan lisäksi opinnäytetyöni kautta tuoda esille niitä vahvuuksia, joita erityisherkkyyys tuo työelämään ja miten erityisherkkyyys voidaan kääntää vahvuudeksi; usein käsite nähdään negatiivisessa valossa sekä heikkoutena ja taakkana.

Ensimmäinen suomalainen tietokirja lasten erityisherkkyydestä on Erityisherkan lapsen kanssa (Heiskanen Heli, Minerva), ja se ilmestyi vasta vuonna 2022. Tämäkin kertoo jossain määrin siitä, että erityisherkkyyys on tuore käsite ja sitä ei olla paljolti tutkittu.

Erään ystäväni äiti totesi: ”Miten erityisherkkä ihminen voi olla päiväkodissa töissä?”, joten tämän opinnäytetyön myötä haluan lisätä myös muiden käsitystä ja tietoisuutta erityisherkkyydestä. Tarkoitukseni ja tavoitteeni on myös reflektoida omaa minäkuvaani ja omaa suhtautumistani erityisherkkyyteeni. Haluan tutkia ja lisätä omaa tietoisuuttani erityisherkkyydestä, jotta olen enemmän sinut itseni ja rikkaan piirteeni kanssa.

3 TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

Eritysherkkyyttä on tarkasteltu ja perusteltu erilaisin tutkimuksin. Pluess ja Belsky (2013) ovat tarkastelleet erityisherkkyyttä vahvuuslähtöisesti ja he ovat tarkastelleet sitä, miten yksilöiden reagointi positiivisiin asioihin heijastuu yksilön herkkyyteen. (Pluess & Belsky 2013, 903–904.) Lionetti ym. (2018) ovat tutkimuksessaan havainneet, että ihmisiä erottaa se, miten he reagoivat erilaisiin ympäristön tuottamiin ärsykkeisiin. He jakavat tekemänsä tutkimuksen perusteella ihmiset kolmeen ryhmään sen mukaan, miten heidän herkkyytensä näyttäytyy ympäristön ärsykeitä kohtaan. Jaotelussa he ovat käyttäneet herkkyyssasteen mukaan vertauskuvina kukkia ja kaikista

herkimmistä he käyttävät tutkimuksessaan nimitystä orkideat, joita heidän tutkimuksensa mukaan on noin 31 % väestöstä, seuraavaksi herkimpiä tulppaaneiksi, joiden osuus olisi 29 % ja ei-niin herkkiä voikukiksi, joiden osuudeksi jäisi 40 %. (Lionetti ym. 2018, 1–8.)

Kun tarkastelin tietokanta Artosta hakusanoilla erityisherkkyyys AND varhaiskasvatus tulevaa materiaalia, löytyi näillä hakusanoilla kolme aineistoa. Kaksi haulilla tullutta aineistoa käsitteli erityisherkkää lasta varhaiskasvatuksessa. Tuorein oli kandidaatin tutkielma tältä keväältä, jossa Tienhaara (2022) oli toteuttanut haastatteluiden muodossa tutkimuksen siitä, miten erityisherkkyyys nähdään varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmasta voimavarana ja toisaalta myös haasteena. Viitaten Tienhaaraa (2022) hän toi myös työssään esille, että aihe on suhteellisen tuntematon ja se vilahtelee usein puheissa terminä ja tukeutuu vahvasti kokemuksellisuuteen. (Tienhaara 2022, 4–5.) Tämä voi johtua siitä, että erityisherkkyyden määrittely on haastavaa eikä se ole lääketieteellinen termi tai diagnoosi, eikä sitä voida yhdistääkään mihinkään diagnoosiin (Satri 2019, 41).

3.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyötä ajatellen on tärkeä avata käsitteet, joita opinnäytetyössä käytetään. Oman opinnäytetyöni kannalta keskeisiä käsitteitä on erityisherkkyyys, varhaiskasvatus sekä varhaiskasvattaja. Seuraavissa kappaleissa avaan keskeiset käsitteet tieteellisen aineiston pohjalta.

3.1.1 Erityisherkkyyys

Erityisherkkyyys on nostanut viime vuosien aikoina paljon päätään ja sitä on tuotu esille esimerkiksi median toimesta. Kun tarkastellaan erityisherkkyyttä, voidaan siitä eritellä neljä eri ominaisuutta, joiden kautta erityisherkkyyys ilmenee. Nämä ominaisuudet ovat vahva eläytymiskyky, tarkka havainnointikyky, kuormittumisalttius sekä syvälinen tiedon prosessointi. Vahvalla eläytymiskyvyllä tarkoitetaan sitä, että henkilön tunteet ja tuntemukset voivat olla todella voimakkaita ja tällaisella henkilöllä on voimakas kykyliikuttua, vaikuttua ja asettua toisen asemaan helposti. Tarkalla

havainnointikyvyllä tarkoitetaan sitä, että henkilön tekemät aistihavainnot ovat hienovaraisia ja hän tarkastelee niin ympäristöään kuin sisäisiä kokemuksiaan alati ja tekee niistä tarkkoja havaintoja. Tulee kuitenkin huomioida, että erityisherkkä aistit eivät ole paremmat kuin muilla vaan hänen hermostonsa on herkempi reagoimaan. Kolmas ominaisuus eli kuormittumisalttius tarkoittaa sitä, että erityisherkkä ihminen stressaantuu herkästi liiasta tieto- ja aistimusmäärästä ja pitkään jatkuva intensiivinen tilanne tai tapahtuma voi viedä henkilön voimat ja voimat palautuvat vain lepäämällä, karsimalla aistimuksia ja vetäytymällä tällaisista tilanteista. Viimeinen ominaisuus, syvällinen tiedon prosessointi, voidaan avata niin, että erityisherkkä henkilö menee tiedon ja havainnon käsittelyssä syvälle ja tällainen henkilö pohtii ja miettii paljon eri vaihtoehtoja näissä tilanteissa ja peilaa niitä aiemmin kokemaansa ja saamaansa tietoon. (Erityisherkkät [www-sivut](#), 2022.)

Kun tarkastellaan erityisherkkyyttä ja sen ilmenemistä, voidaan todeta, että erityisherkkyyks ilmenee usein erityisherkkäessä ihmisessä monella eri tasolla. Fyysisellä tasolla tämä ilmenee usein herkempänä aistiärsykkeiden havainnointina sekä positiivisesti että negatiivisesti. Sosiaalisissa tilanteissa erityisherkkä voi oirehtia esimerkiksi aistimalla herkästi ilmapiiriä sekä omaamalla vahvaa tunneälykkyyttä. Psyykkisellä tasolla erityisherkkyyks näkyy esimerkiksi usein tunneherkkyytenä, luovuutena ja vahvana intuition käyttönä. Erityisherkkyyks ilmenee lisäksi jollain tapaa henkisellä tasolla ja erityisherkkyyks vaikuttaa tällä tasolla muun muassa arvoihin, merkityksellisyyteen sekä hengellisyyteen. (Erityisherkkäen elämää [www-sivut](#), 2022.)

Erityisherkkyyks voidaan luokitella perinnölliseksi persoonallisuuspiirteeksi, jota esiintyy noin joka viidennellä suomalaisella, ja monien tutkimusten mukaan 15–20 % koko maailman väestöstä kuuluu erityisherkkyyden piiriin. (Suomen erityisherkkät ry 2022.) Usein erityisherkkä kuvaillaan olevan ujo, arka ja jopa sisäänpäin suuntautunut. Nämä eivät kuitenkaan ole sama asia, sillä ujo ihminen pelkää sosiaalisia tilanteita ja siksi välttelee näitä, kun taas erityisherkkä ei vain ole kiinnostunut olemaan osa sosiaalista tilannetta (Dembling 2012, 14.)

Jos tarkastellaan erityisherkkiä, on Aron (2015) tutkinut, että jopa 70 prosenttia erityisherkkistä on introvertteja eli sosiaalisesti sisäänpäin suuntautuneita ja tätä kautta voidaan todeta, että introvertti erityisherkkä viihtyy paremmin tutussa ympäristössä ja

haluaa muutaman läheisen ystävän itselleen. 30 % erityisherkestä on ekstroverteja eli sosiaalisesti ulospäin suuntautuneita, jolloin henkilöllä on suuri ystäväpiiri ja hän nauttii toisten ihmisten seurasta. (Aron 2015, 114–115.) Tämä todentaa sen, että erityisherkeä ei aina ole introvertti, mikä on yleinen oletus.

Kun tarkastellaan erityisherkkyyttä ja niihin liittyviä tutkimuksia, pohjautuu tutkimukset pitkälti aivojen magneettikuvantamiseen ja näistä saatuihin tuloksiin (Aron 2014, 23). Paljon tutkimustietoa erityisherkkyydestä on tuonut ilmi ja aihetta tutkinut yhdysvaltalainen psykoterapeutti ja psykologian tohtori Elaine Aron, joka on ollut virallisesti ensimmäinen tutkija, joka on julkaissut erityisherkkyyteen liittyen tieteellisen artikkelin jo 25 vuotta sitten ja tästä parin vuoden päästä teoksen liittyen erityisherkkyyteen. Erityisherkkyydelle voidaan käyttää Suomessa myös termiä tunne- ja aistiherkeä ihminen. (Aron 2014, 6.) Vaikka aiheesta on tehty jo kymmeniä vuosia sitten ensimmäiset tutkimukset, on aihe Suomessa nostanut päätään vasta viimeisten vuosien aikana. Suomalaisista tutkijoista Sylvi-Sanni Manninen on yksi merkityksellisimmistä erityisherkkyyden tutkijoista ja tutkimusten tekijöistä. Manninen (1914–2009) aloitti omat tutkimuksensa aiheeseen liittyen jo ennen Aronia. Manninen on koonnut *Outolintu* –teoksen (1999), jossa hän kokoaa neljästä eri yliopistostaan kokoamiaan tutkimustuloksia. Manninen lähestyy hieman eri näkökulmasta erityisherkkyyttä kuin Aron, mutta päätyy tutkimuksissaan samantyyppisiin tuloksiin Aronin kanssa. (Manninen 1999, 5.) Eritysherkestä ihmisestä voidaan käyttää Suomessa nimitystä HSP – ihminen ja lyhenne tulee englanninkielisestä termistä Highly Sensitive Person.

Voidaan todeta, että erityisherkkyyys on parhaimmillaan voimavara, mutta voi tuoda mukanaan myös haasteita niin arjessa kuin työelämässä. Tässä opinnäytetyössäni perehdyn päiväkirjamaisten muistiinpanojen sekä työyhteisön jäsenten haastattelun kautta erityisherkkyyteen työntekijän näkökulmasta varhaiskasvatuksessa. Omaa erityisherkkyyttään voi testata erilaisin testein, jotka pohjautuvat Aronin (2014) tutkimuksiin.

3.1.2 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatustalaki. Varhaiskasvatustalakiin on kirjattu kymmenen tavoitetta varhaiskasvatukselle. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää yksilöllisesti lapsen kehitystä, kasvua, terveyttä sekä hyvinvointia huomioiden lapsen ikä sekä kehitystaso, tukea lapsen yksilöllistä oppimista ja oppimisen edellytyksiä sekä edistää elinikäistä oppimista ja tukea koulutuksellista tasa-arvon toteutumista. Varhaiskasvatus toteuttaa lapsen leikkiin, motoriikkaan, luovuuteen ja kulttuuriseen perintöön pohjautuvaa pedagogista toimintaa ja tätä kautta luo mahdollisuudet positiivisille oppimiskokemuksille. Lisäksi varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa kehittävä, edistävä ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö, jossa turvataan lasta kunnioittava toiminta ja pyritään mahdollisuuksien mukaan pysyvään vuorovaikutussuhteeseen lasten ja henkilöstön välillä. Varhaiskasvatuksen tulee antaa kaikille siihen osallistuville yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen ja edistää tasa-arvoa riippumatta sukupuolesta tai uskonnollisesta, kulttuurillisesta ja kielellisestä taustasta. Varhaiskasvatustalaki määrittelee lisäksi varhaiskasvatuksen tavoitteeksi vuorovaikutustaitojen kehittämisen, eettisen ja kehittävän toiminnan tukemisen sekä kunnioittamisen opettamisen. Tavoitteiksi on asetettu myös varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja toimia yhdessä lapsen huoltajien kanssa mm. yhteistyössä kasvatusstyössä. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018.)

Uusi varhaiskasvatustalaki (540/2018) tuli voimaan elokuussa 2018. Lakiin tehdyt merkittävimmät muutokset liittyivät varhaiskasvatushenkilöstöön ja varhaiskasvatuksen tiedontuotannon kehittämiseen. Lakimuutoksen laatua pyritään nostamaan mm. henkilöstön koulutustason vaatimuksia nostamalla ja tehtäväkuvia selkeyttämällä. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018.)

Varhaiskasvatusta toteutetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa sekä avoimessa varhaiskasvatuksen toimipisteessä, kuten kerho- ja leikkitoiminnassa, ja jokaisella kunnalla on velvollisuus järjestää varhaiskasvatusta. Jokaisella alle oppivelvollisuusiän olevalla lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, mutta päätöksen varhaiskasvatukseen osallistumisesta tekevät lapsen huoltajat. Varhaiskasvatuksen on tarkoitus tukea lapsen kehitystä, kasvua ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on ehkäistä syrjäytymistä ja tehdä kasvatusstyötä yhdessä huoltajien kanssa.

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa yhdistyy opetus ja hoidollisuus, joka kuitenkin painottuu pedagogiikkaan. (Opetushallituksen www-sivut, 2022.)

Varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet takaavat laadullisen ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumisen koko Suomessa. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat, jotka laatii varhaiskasvatusta järjestävät tahot. Nämä suunnitelmat ovat velvoitteellisia ja niitä tulee säännöllisesti arvioida ja kehittää. Paikallisten varhaiskasvatussuunnitelmien pohjalta laaditaan kullekin lapselle varhaiskasvatussuunnitelma, joka tehdään yhdessä lapsen huoltajien ja lapsen kanssa, huomioiden lapsen ikätaaso ja kehitys. Tätäkin suunnitelmaa tulee tarkastella säännöllisesti. (Opetushallituksen www-sivut, 2022.)

3.1.3 Varhaiskasvattaja

Varhaiskasvatuksessa toimii tietty määrä kelpoisuusvaatimuksen täyttäviä henkilöitä, joihin lukeutuu myös kunkin yksikön päiväkodin johtaja, joka vastaa toiminnasta. Varhaiskasvatuslaissa on määritelty varhaiskasvatuksen opettaja ja nimityksen vaatimuksena on vähintään kandidaatin tutkinto, johon on sisällytetty varhaiskasvatuksen valmistavat opinnot. Varhaiskasvatuksessa voi toimia myös varhaiskasvatuksen sosionomi, jonka kelpoisuusvaatimuksena on vähintään sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto, jossa on suoritettu vähintään 60 opintopistettä varhaiskasvatukseen suuntautuneita opintoja. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajana voi toimia kasvatus- ja ohjausalan perustutkinnon, sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon tai vastaavan tutkinnon suorittanut henkilö. Tutkinnon on pitänyt sisältää laajalta osin hoidon, kasvatuksen ja opetuksen opetusta. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.)

4 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

Toteutan opinnäytetyötäni varten aineiston keruun pitämällä päiväkirjaa omasta työstäni ja tilanteista, joissa erityisherkyys on noussut pintaan. Kerään päiväkirjamerkintöjä neljästä eri aihealueesta, ja tuon ne julki tässä opinnäytetyössä pohtien, analysoiden ja peilaten tieteellisen aineiston kanssa.

Päiväkirjamerkinnät käsittelevät seuraavia näkökulmia; erityisherkkä kasvattaja ja ei-erityisherkkä kasvattaja (1), erityisherkkä lapsi ja erityisherkkä kasvattaja (2), erityisherkyys haasteena ja kuormituksena (3) sekä erityisherkyys vahvuutena (4). Tämän tyyppinen päiväkirjamerkintöihin pohjautuva opinnäytetyö lukeutuu laadullisiin tutkimusmenetelmiin.

Opinnäytetyötä tehdessäni minun tuli muistaa moraaliset ja eettiset velvoitteet. Kun tarkastellaan eettisyyttä, tulee muistaa tutkimusaineiston avoimuus. Eettisyyden huomioin myös pitämällä päiväkodin, jossa työskentelen anonymyminä ja päiväkirjamerkinnöissä puhuin lapsista niin, että he eivät millään tapaa ole merkinnöistä tunnistettavissa.

4.1 Laadullinen tutkimus

Kun tarkastellaan opinnäytetöissä käytettäviä tutkimusmenetelmiä, voidaan ne määritellä joko laadulliseksi tai määrälliseksi tutkimukseksi. Määrällinen tutkimus tuottaa tuloksiksi numeraalisia ja asteikollisia tuloksia. Laadullisen tutkimusmenetelmän tulokset ovat taas ei-numeraalisia vaan sanallista ja selittävää. Tutkimusmenetelmän sisällä tutkimukset voidaan jakaa eri tutkimusstrategioihin. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen merkityksellisiä seikkoja on tutkimuksellisesta näkökulmasta lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja tässä tutkimustavassa korostuu yksilöiden näkemykset ja kokemukset sekä niiden tutkiminen. Laadullinen tutkimus on silloin oikea valinta tutkimukselle, kun halutaan saada aiheeseen uusia näkökulmia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 65.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen ei ole aina yksinkertaista, koska esimerkiksi käytössä olleet ihmisten mielipiteet voivat muuttua eikä näin uusiminen tuottaisi samaa lopputulosta jokaiselle uusintakerralla. Laadullisien tutkimusten kohdalla luotettavuuden mittarina voidaan kuitenkin käyttää kylläntymistä eli aineisto alkaa toistaa itseään. (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 50.) Kuitenkin opinäytetyön aiheeni on sen verran tuore, myös tutkimuksellisen tuloksen perusteella, että kylläntymistä ei oman näkemykseni mukaan opinäytetyön aiheen suhteen pääse tapahtumaan. Luotettavuutta voidaan lisätä tarkalla selonteolla ja perusteluilla läpi prosessin läpi.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä ja sitä, että tutkitaan oikeanlaisia asioista. Tähän liittyy myös aineison analyysin kunnollinen tekeminen. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan tutkimuksen uusimista ja sitä, että uusimisen myötä saataisiin samankaltaisia tutkimustuloksia. (Kananen 2017, 175.)

4.2 Aineiston keruu ja analysointi

Opinnäytetyöni aineisto kerättiin omien päiväkirjamerkintöjeni pohjalta, joita kirjoitin pitkin kevättä 2022. Päiväkirjamerkintöjen kirjoittamisen jälkeen lähdin analysoimaan merkinnöistä esiin nousevia aiheeseen liittyviä seikkoja, joissa nousi esiin erityisherakkyys. Näitä esiin nousseita asioita lähdin peilaamaan tieteelliseen aineistoon ja tätä kautta rakentamaan kokemukselliseen ja tieteelliseen tietoon pohjautuvaa aineistoa.

5 PÄIVÄKIRJAMERKINNÄT

Tämä osuus koostuu koostamistani päiväkirjamerkinnöistä, joiden jälkeen käyn teoreettiseen tietoon pohjaten päiväkirjamerkintää läpi pohtien myös sitä, miten erityisherakkyys päiväkirjamerkinnöissä nousi esille ja mitä tieteellistä aineistoa näihin nostoihin liittyen löytyy. Ensin haluan kuitenkin päiväkirjamerkintätyyppisesti avata sitä, miten ymmärsin itse olevani erityisherakka.

Loppuvuosi 2018

Istuin varhaiserityiskasvatuksen luennolla. Päivän aiheena oli muun muassa erityisherkkyyys. Istuin koulukaverini vieressä, ja kuuntelin opettajan esitystä innolla. Eteen pamahti dia, jossa oli listattuna erityisherkkyyden erilaisia piirteitä. Lukiessani niitä, toistelin pääni sisällä *check, check, check, check...* Piirre toisensa jälkeen pystyin linkittämään ne itseeni. Tunsin, kuinka silmäni alkoivat kostua kohta kohdan jälkeen, ja lopulta kyyneleet valuivat, eikä niille tuntunut tulevan loppua. Olinko minä erityisherkkä? Tiedän aina olleeni tunteellinen ja empaattinen. Olen kuunnellut vitsailua siitä, kuinka olen niin täynnä tunteita, enkä osaa hallita tai hillitä omia kyneleitäni. Olen stressannut ja ylianalysoinut monia asioita uudestaan ja uudestaan pääni sisällä, ja usein esimerkiksi koulupäivien jälkeen isän moikkaus kotiin saavuttaessa oli liikaa, sillä tarvitsin täyden nollauksen päivän jälkeen. Päivän, joka oli ollut täynnä tunteita, ärsykeitä ja kohtaamisia eri ihmisten kanssa.

Kiinnostuin aiheesta lisää. Tutkin, luin, googletin. Koulupäivän päätteeksi juttelin yhden koulukaverini kanssa, jolle tokaisin: ”Taidan olla erityisherkkä.” Hän katsoi minua hieman kyseenalaistaen, ja tokaisi: ”Okei, etkö tiennyt asiasta ennen? Mä oon ollut varma siitä meen ensikohtaamisesta alkaen. Hitsit, kun ei oo tullut puheeksi.” Koko ilta menikin tunteita käsiteltäessä. Miten paljon helpompaa olisi ollut, jos vuosia sitten olisin saanut tukea ja apua tunteiden ja fiilisten käsittelyyn? Muistan, kuinka pienenä olen kuullut ensimmäisen kerran syövästä. Hirmuisesta syövästä, joka tulee kehoon kutsumatta, ja tappaa. Jes. Olin kahdeksanvuotias ja iltapäiväkerhossa. Kaveri kertoi siitä sivulauseessa, mutta minä tartuin siihen täysillä ja sain vastaukseksi tiivistelmän kuolemantaudista. Muistan edelleen pulpetin, jonka alle piilouduin istumaan. Itkin ja tärisin, enkä tiennyt mitä tehdä. Ohjaajamme sanoi minulle sanat: ”Älä sinä sellaista murehdi, olet vasta lapsi”, toisin sanoen: ”Jää ajatustesi kanssa yksin ja murehdi niitä pelon ollessa läsnä.” Kotiin mennessä olin poissa tolaltani, onneksi äiti oli lohduttamassa. Ohjaaja toki teki tuolloin parhaansa, mutta niiden sanojen myötä, olen edelleen pelko pyllyn alla aina, kun kuulen tai ajattelen sanaa syöpä. Monet diagnoosit olen tehnyt itselleni, ja usein myös peloissani muille, jo pienestä pitäen. Isot nielurisat – syöpä, kipu päässä – syöpä, mahakipu – syöpä. Erityisherkkyydestä kuullessani, olen osannut alkaa käsitellä tunteitani eri tavalla. Olen aina nähnyt

herkkyyteni suurena lahjana ja vahvuutena, mutta toki myös vastapainona vaikeana, joskus häpeällisenä ja suurena heikkoutena.

*Oma vahva kokemus ja oppiminen aiheesta koulussa, oli yksi suuri syy, miksi halusin opparini kirjoittaa erityisherkkyydestä; sen tuomista haasteista, mutta myös siitä rik-
kaudesta, jota se on mukanaan tuonut.*

5.1 Erityisherkkä kasvattaja ja ei-erityisherkkä kasvattaja

Tiistai 15.2.2022

Se olis taasen poka tikkatiistai. Ryhmämme yksi lapsi oli istumassa kirjainmatolle, muttei päässyt istumaan oman alkukirjaimensa kohdalle. Hän romahti. Tuli lepohetki. Joku kaveri oli viikko sitten koskenut pippelillään hänen sänkyynsä, ja nyt tämä lapsi oli varma, että hänen sänkynsä on täynnä pöpöjä. Käsipesun aikana hän pesi kätensä, jotka olivat jo aivan haavoilla ja punaisina kaikesta siitä niiden pesemisestä ja hankaamisesta. Laitoin niihin rasvaa, mutta laitoin rasvaa myös terveelle iholle, joka aiheutti suuria kyyneleitä. Viimeinen kirsikka hänen kakkunsa päälle oli osuma leukaan ulkoilun aikana, jolloin veri valui ja huulet alkoivat nopeasti turvota. Pitkin päivää hän kyseli, tuleeko huulesta verta. Ei tullut. Tässä kohtaa työkaverini oli aivan done ja loppu, eikä hän pystynyt tarjoamaan empaattista kohtaamista ja lohdutusta, kun oli turhautunut tilanteeseen. Hän totesi vain: ”Nyt en enää pysty.”

Itse pystyin tuntemaan hänen tuskansa. Jaksoin muun muassa keskustella kauankin siitä, kuinka haava parantuisi nopeasti, ja verenvuoto lopulta tyrehtyisi. Näytin omia arpiani ja juttelimme niistä. Keskustelimme käsienpesemisestä sekä niiden rasvaamisesta, mikäli kädet ovat kuivat. Pohdimme, kuinka kauan rasvalla kestää kuivua, sillä häntä ahdisti koskea mihinkään, ennen kuin rasva olisi aivan täysin kuivunut. Juttelimme myös siitä, kuinka terveen ihon rasvaamisella ei ole minkäänlaisia haittavaikutuksia. Juttelimme pöpöistä ja niiden haihtumisesta pinnoilta. Sanosin, että melkoisesti tuli tämän tikkatiistain aikana juteltua ja pohdittua. Mutta hänen mielensä parani, joka paransi myös omaa mieltäni. Jes!

Perjantai 27.5.2022

Juttelin tänään ystävälleni, jonka kanssa olen ollut muutaman vuoden samassa tiimissä. Keskustelimme siitä, minkälaisia eroja hän ja minä koemme välillämme olevan. Pelaamme hurjan hyvin yhteen ja meillä on samankaltaiset ajatusmaailmat, vaikka olemmekin hurjan erilaisia. Hän on ollut suurena tukena näiden yhteisten vuosien aikana. Meikäläinen kysyi häneltä, minkä hän näkee meidän suurimpana eronamme, jos ajattelee asiaa erityisherkkyyden-näkökulmasta. Hän naurahti, ja totesi heti: ”Nooo, sinun murehtimisesi. Jos korostat ääntä, pelkääät heti, että olet traumatisoinut nämä kaikki lapset. Minä en mieti sitä hetkeäkään.” Ja näinhän se on. Kun joudun puuttumaan vaikkapas konfliktitilanteisiin korottamalla ääntäni, mietin heti, miten tulinkaan nyt nämä lapset traumatisoitua. Miten he tulevat aikuisina muistamaan räyhä-Saaran, jonka oli ilkeä huutaja. Naurahdin myös, sillä kyllähän minä itseni tunnen.

Ja eihän se traumatisoijafilis tule pelkästään lasten kanssa. Usein työkavereilta pyydän anteeksi sitä, miten tulinkin sanoneeksi tai tehneeksi jotain. Kerran juttelin kuulumisia yhden äidin kanssa, joka ei millään olisi lopettanut tai ollut hiljaa. Hän vain puhui ja puhui ja puhui, vaikka kuinka koitin sanoa, että nyt pitää palata kaitsemaan 20 muuta lasta, joiden kanssa työkaverini oli ympäri pihaa yksinään. Kun palasin hänen luokseen, hän oli aivan hermona, sillä kädet ja silmät olivat loppuneet kesken. Minä flippasin ja pahoittelin sitä, etten päässyt aiemmin irtautumaan ja pyysin anteeksi, että olin hänet hylännyt. Siihen hän totesi, että ei hätää ei hätää, hänen tuohtumuksensa oli lähinnä osoitettu vanhemmille, jotka eivät osaa lukea tilanteita ja jättää yksityiskohtaisemmat keskustelut erillisille keskusteluhetkille. Pääsin kotiin, soitin hänelle ja pahoittelin. Keskustelimme aiheen ja vielä kuukausia tilanteen jälkeenkin, murehdin sitä välillä. Tähän työkaverini onneksi sanoo: ”Rakas ystävä, mä en edes muistanut enää tälläsistä. Nyt sitä armoa.”.

Yhdeksi eroavaisuudeksi totesimme myös oppimisympäristön rakentamisen ja muokkaamisen. Minulle on tärkeää seesteisyys ja aistiärsykkeiden hallinta, kun taas työkaverini on todennut, ettei hänelle ole mitään väliä, millaisia lelukoria meillä on tai kuinka jotkin asiat on laminoitu seinille. Kun aloitimme ryhmätilassamme syksyllä 2020, olin kesän jo tehnyt hommia sen muokkaamisen eteen. Lelukoreja oli ollut ennen monenmoisia ja kaikenvärisiä, mutta kesän aikana olin hommannut vain yhdenlaisia koreja. Ah. Meillä on monenvärisiä tuoleja, joten olin muokannut ne pöytien kanssa niin, että

ne olivat täydellisessä harmoniassa keskenään. Ah. Maalasin meille kirjaimet ja numerot seinälle yhteensopivilla väreillä. Piirisin aamupiiriä varten viikonpäiville uudet kuvat. Viikonpäiviin oli yhdistetty Suomessa eläviä eläimiä, eikä mitä tahansa aihepiirejä. Löytyi säätä ja fiilistä. Päiväjärjestyksen kuvat tulostin värittöminä kuvina, ja sitten väritin ne samoilla itselle miellyttävillä väreillä. Ah ah ah.

Vaikkakin olen tehnyt hurjasti töitä kaiken tämän eteen, ja minua naurettiinkin aluksi, kun metsästelin tiettyjä koreja ympäri päiväkotia, olen saanut myös paljon ihailua ja kiitosta tekemästani työstä. Meillä on strukturoitu oppimisympäristö, jossa on harmoninen tunnelma. Fiilis on levollisempi, kun ei ole esim. miljoonia erilaisia koreja ja kaikki ovat niin sanotusti saman teemaisia. Työkaverini onkin todennut, että vaikkei asiat niinkään häntä kiinnosta, eikä hän osaa katsoa asioita samoista näkökulmista, arvostaa hän silti kovasti sitä työtä, mitä olen tehnyt. Ja sehän tuntuu hyvältä!

Kun aloitimme tekemään töitä samassa tiimissä, hän saattoi aluksi ihmetellä, mitä ihmettä minä mietin ja murehdin ja puuhaan, mutta nyt hän antaa tukensa, ja voimme nauraa fiiliksilleni myös yhdessä. Mikä on ollut helpottavaa. On ollut ihanaa myös saada kiitosta siitä, että jaksan vääntää ja jutella lasten kanssa, annan täyden empatian ja kärsivällisyyteni sekä olen luonut kivoja elementtejä ryhmätilaan ja oppimisympäristöön. Saan olla täysin oma itseni sekä kaikkine taakkoineni että rikkauksineni.

Erityisherkkänä varhaiskasvattajana kohtasin päiväkodissa ryhmätilan sekasorron, joka aiheutti itselleni trikkeröintiä, johon työkaverini ei niinkään samaistunut. Kuten itsekin, myös erityisherkkät lapset tarvitsevat ympäristön, joka on tasapainossa niin sisustuksellisesti kuin aikuisten toiminnan suhteen. Erityisherkkä lapsi kaipaa muita enemmän kannustavaa ja vilpitöntä palautetta, mutta erityisherkkää lasta ei tarvitse kuitenkaan suojella. (HSP – Suomen erityisherkkät ry:n esite, 2015.) Niin kuin päiväkirjamerkinnoissakin aihetta käsittelin, pystyn tarjoamaan ja haluan antaa lapselle kannustavaa ja vilpitöntä vuorovaikutusta, kun taas työkaverilleni voi välillä olla haastavaa pysyä kärsivällisenä, mikäli lapsen tunnemöykky on kovin suuri tai hän jää asiaan ja tunteeseen niin sanotusti jumittamaan. Ja sama myös tietysti itseni kohdalla, että minulle toimii paremmin kannustus ja kehuminen, kuin esimerkiksi käytännönvinkkien antaminen ja omien näkemysteni kyseenalaistaminen.

Koivunen (2009) tuo teoksessaan esille, että jos kasvattaja ei ymmärrä lapsen käyttäytymistä ja sen taustalla olevia syitä, on kasvattajan vaikea auttaa lasta kasvamaan ja oppimaan. Erityisherkan lapsen käytöksen taustalla voi olla tunne turvattomuudesta ja tällöin lapsi vaatii aikuisen aitoa läsnäoloa, huomiota ja turvaa. (Koivunen 2009, 50.) Jos kasvattaja on heikosti vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, häneltä puuttuu empatia tai hän asettaa liiallisia vaatimuksia lapselle, voi tämä aiheuttaa pahennusta lapsen tuen tarpeessa (Koivunen 2009, 71.72). Myös Satri (2014) tuo teoksessaan esille sen, että ei-erityisherkillä ihmisillä on välillä taipumusta tuoda puheissaan erityisherkkiä ihmisiä lähemmäs todellisuutta, mikä voi tulla esiin esimerkiksi asioiden käytännöllisellä tekemisellä ja asioiden selittämällä järjellä, vaikka erityisherkkä kokisi todellisuuden erilaisena (Satri 2014, 67). Mikäli kasvattajalla ei ole tietoa lapsen herkkyydestä tai erityisherkkyydestä ylipäättään, on hänen haastavaa asettua heidän asemaansa tai antaa nimenomaan sitä tukea ja turvaa. Itse erityisherkkänä jaksan käydä lapsen kanssa läpi esimerkiksi käsien haavautumista liiallisesta hankaamisesta ja pesemisestä, kun taas jotkut työkaverini turhautuvat nopeasti, ja saattavat vain todeta, että homma on näin.

5.2 Erityisherkkä lapsi ja erityisherkkä kasvattaja

Sunnuntai 24.4.2022 - Muistelumerkintä

Tuli käytyä noin vuosi kaksi sitten sellainen keskustelu, mitä en äkkiseltään osannut aavistaa. Mentiin lasten kanssa ulos, ja olin juuri valmistautumassa lähtemään kotiin. Yksi meidän ryhmämme lapsista, joka on erityisherkkä, saapui luokseni raskaasti itkien. Hän kysyi kysymyksen: ”Saara, jos minua ammutaan aseella ja kuolen, enkö voi enää elää?” Menin aluksi lukkoon ja mietin, mistä ihmeestä 4-vuotiaalle lapselle on iltapäiväulkoilun aikaan tullut mieleen ajatus aseista ja kuolemasta. Otin hänet syliini ja me menimme terassille istumaan. Tiesin jo ihan omastanikin kokemuksesta, että nyt ei auta sanonta: ”Olet lapsi vielä, ei sinun tarvitse sitä murehtia!” Olen itse kuullut sen usein, ja todellisuudessa vaikka vastasinkin: ”Selvä”, murehdin asiaa kahta kauheammin. Mietin, miten olisin itse halunnut itseni kohdattavan; rauhallinen ja rehellinen keskustelu, jossa kysymyksiin vastataan paheksumatta niitä, samalla silittäen.

Kysyin häneltä, mistä hänelle tuli asia mieleen. Hän kertoi kuulleensa kaverilta, että jos ihminen ampuu aseella, silloin kuolee eikä elä enää koskaan. Vastasin, että aina

ampuminen ei tapa, mutta jos ihminen kuolee, silloin ei enää elä. Lapsi itki aivan hysteerisesti. Rauhoittelin ja silittelin häntä sylissäni, ja hän kyseli vielä kysymyksiä, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu, miksi ei voi enää elää, koska hänen vanhempansa kuolee ja koska hän itse kuolee. Käsittelimme aiheita ja kysymyksiä ja juttelimme avoimesti. Puhuimme siitä, kuinka kaikki joskus kuolevat, ja ettemme voi varmaksi tietää, mitä tapahtuu, kun kuollaan. Kuinka ikinä ei voi tietää sitä täysin varmaksi, milloin kuolee. Hän alkoi alkujärkytyksen ja shokin jälkeen rauhoittua. Kysymysten esittäminen ja niihin vastaaminen helpotti, ja hän alkoi käsitellä asiaa. Sinä päivänä hänen isovanhempansa tuli häntä hakemaan, ja päätinkin soittaa seuraavana päivänä hänen äidilleen ja keskustella vielä hänen kanssaan aiheesta ja siitä, kuinka heidän iltansa oli sujunut. He olivat vielä kotona jatkaneet keskustelua, mutta itku ja paniikki olivat jo helpottaneet. Äiti sanoi, ettei ollut osannut odottaa käyvänsä keskustelua kuolemasta ihan vielä, mutta oli helpottunut siitä, että olin asian ottanut puheeksi sekä lapsen että hänen kanssaan. Hän kysyin neuvoa, ja sanoin itse kokevani sen tärkeäksi, että puhuu rehellisesti, avoimesti ja rauhallisesti. Tätä kautta luimme ryhmän kanssa myös muutamia kirjoja, jotka käsitelivät kuolemaa. Puhuimme asiasta yhdessä, emmekä tehneet siitä suurta mörköä.

Olin imenyt lapsen huolen ja pelon omaan sieluuni, ja käsittelin itsekin kuolemaa luetujen kirjojen ja kavereiden kanssa jutteluiden kautta. Vaikka päivän jälkeen olin aivan poikki, apea ja tavallaan turta, olin ylpeä itsestäni. Olin onnistunut olemaan läsnä ja antamaan tukeni hänelle ja hänen tunteilleen.

Lapsen erityisherkkyyys voidaan tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa sen perusteella, miten lapsi reagoi ympäristön ärsykkeisiin. Jo vauvat voivat ilmaista herkkyyttä eri tavoin, toinen itkee herkästi ja toinen on tarkkaileva ja hiljainen. (Satri 2015, 114.) Aron (2015) toteaaakin, että itkuherkkä vauva voi olla erityispiirteinen lapsi, mutta tulee muistaa, että jokainen vauva itkee ollessaan esimerkiksi ylivirittäytynyt. (Aron, 2015, 167–169.) Vanhemman voi olla haastava havainnoida lapsen erityisherkkyyttä, jos vanhemmilla ei ole vertailukohdetta, kuten esimerkiksi sisarusta (Satri 2015, 115).

Erityisherkan lapsen piirteet ovat moninaisia ja jokainen erityisherkkä lapsi on omanlaisensa yksilö. Erityisherkan lapsen piirteitä voivat olla mm. helposti pelästyminen, vaikea sopeutuminen uusiin muutoksiin, turvallisuudenhakuisuus, tietynlaisten

ruokatottumusten vaaliminen ja aistiherkkyys esimerkiksi vaatteiden materiaalin suhteen. (Heiskanen 2016, 17–19.) Eritysherkän lapsen tyypillisiksi piirteiksi voidaan luokitella asioiden pohtimisen ja riskien välttämisen. Tämä viittaa siihen, että lapsi leikkii mielellään rauhallisia leikkejä ja miettii tarkasti esimerkiksi ennen kuin kiipeää puuhun putoamisriskin takia. (Aron 2015, 25–26.)

Päiväkirjamerkintääni viitaten Satri (2015) toteaa aineistossaan, että erityisherkkä lapsi pohtii ja esittää kysymyksiä sellaisista asioista, joita aikuinen ei välttämättä edes osannut ajatella lapsen ajattelevan (Satri, 2015, 62). Kuten päiväkirjamerkinnässäkin totesin, tuli lapsen kysymys itselleni täysin puskista ja sen käsittely vaati pitkää aikaa, sillä lapsella oli eritysherkälle lapselle tyypillisesti paljon asiaan liittyviä kysymyksiä. Päiväkirjamerkinnässä toin esille myös sitä, että lapsen äiti ei osannut ajatella lapsen ottavan kuolemaan puheeksi ja kysyikin neuvoa siihen, miten sitä lapsen kanssa tulisi käsitellä.

Opinnäytetyössä tuon esille, että erityisherkkyydestä voidaan tunnistaa neljä tunnusmerkkiä, joista tärkeimpänä pidetään usein informaation syvällistä käsittelyä, josta johtuu usein myös lastenkin käytös. Eritysherkkyyden keskiössä ei välttämättä olekaan siis yliherkkyys vaan juuri asioiden syvälinen ajattelu ja käsittely, jota muut eivät välttämättä pysty huomaamaan (Aron, 2015.) Näin voisi katsoa päiväkirjamerkinnänsäkin tapahtuneen, kun pohtii nimenomaan sitä, että lapsen kuormituksena ei ollut itse kuolema tai eläminen itsessään, vaan nimenomaan se syvälinen ajattelu, käsittely ja niin sanotusti ylianalysointi. Ja näinä hetkinä tuleekin nimenomaan muistaa, että sanat: ”Älä sinä sitä murehdi” eivät niinkään auta, vaan nimenomaan pahentavat, sillä tällöin erityisherkkä ei ole saanut vastausta kysymykseensä, jolloin hän pohtii ja miettii asiaa kahta kauheammin.

Eritysherkän lapsen vanhemman onkin tärkeä ymmärtää, että eritysherkän lapsen piirteet eivät ole lapsen valinta ja vanhemman tulisi pyrkiä ohjaamaan ja antamaan välineitä lapselle toiminaan erityisherkkyytensä kanssa. (Viljamaa 2010, 115–116.)

5.3 Erityisherkkyyden haasteena ja kuormituksena

Maanantai 2.5.2022 - Muistelumerkintä

Elokuussa 2019 aloitin urani varhaiskasvatuksen opettajana. Lokakuussa siirryin toiseen ryhmään, joka oli yhdistetty ryhmä neljävuotiaista sekä eskareista. Päiväkotimme on aloittanut toimintansa vuonna 2018, joten se on uusi rakennus, joka on suunniteltu muokattavaksi sen tarpeiden mukaan. Ryhmätilamme toimii muiden ryhmien läpikulkupaikkansa. Esimerkiksi aamupiiriä pidettäessä, kolme ryhmää kulkee piiripaikan ohi aamupalakärryjen kera. Talon huoltajat kulkevat siivouskärryjen, imurin ja muiden vermeiden kanssa jatkuvasti läpi. Viereisen ryhmän lapset kulkivat vessaan meidän ryhmämme läpi. Isojen ikkunoiden takana on pienten piha, jossa ulkoillaan pitkin päivää ja vanhemmat kulkevat tömistellen terassia pitkin kohti parkkipaikkaa.

Ärsykkeiden määrä oli valtava. Lasten levottomuus kasvatti omaa levottomuutta, ja työpäivien jälkeen tarvitsi kipeästi aikaa vain olla ja sulkea kaikki muu ulkopuolelle. Toimin opettajana tässä tilassa huhtikuuhun asti, jolloin alkoi lomautukset koronan vuoksi. Samalla keskustelimme johtajamme kanssa, joka ymmärsi tuntemuksiani ja ahdistustani oppimisympäristön hälystä ja levottomuudesta. Hän onkin antanut minulle täyden tuen, mikä on tuntunut hurjan hyvältä. Seuraavaksi kaudeksi pääsin ryhmätilaan, joka on perinteisempää mallia, ja siitä löytyy seinät, ovet, oma wc, oma eteinen sekä oma lepohuone. Ryhmätilana se on melkoisen unelmallinen. Siirryttyäni tähän ryhmään, olo helpottui.

Kesän aikana päiväkotimme oli Porin kolmen yksityisen päiväkodin päivystävä päiväkotit. Oli ihanaa saada valmistella syksyä rauhassa, ja tulevat tiimikaverit antoivatkin minulle kaiken siunauksensa järjestellä oppimisympäristöä. Itselleni tärkeitä pointteja olivat muun muassa samanväriset ja samanlaiset leikkikorit (iltaisin tuli metsästettyä pehmeitä liiloja koreja ja vaihdettua niitä muiden ryhmien omien korien kanssa, siihen oli onneksi kaikilta lupa ja ymmärrys), tuolien tuli värillisesti mennä mukavasti toistensa kanssa yks yhteen. Muutaman kerran jäätiin yhden kollegani kanssa kiinni rysän päältä, kun olimme työpäivän jälkeen vielä etsimässä niitä tumman liiloja koreja. Kun sulkuvuorossa ollut työntekijä sai meidät kiinni, olimme kuin peuroja ajovaloissa. Onneksi työkaverini ovat nopeasti oppineet tuntemaan minut ja antaneet täyden tukensa helpottaa omaa ahdistustani lelukoreista. Feels good. Kun koko päivän on imenyt

muiden ilon- ja suruntunteita itseensä, työpäivien jälkeen oli melkoisen kuormittunut ja väsynyt.

Perjantai 6.5.2022

Sussiunakkoon olipas taas päivä. Eilinen alkoi sillä, että yksi lapsi ei olisi halunnut tulla kuivauskaapista pois. Hän alkoi hakata sen seiniä, jolloin minun oli hänet rajattava ja otettava sieltä pois. Toki hän hermostui ja nyrkkien kanssa yritti satuttaa minua. Hän oli hermostunut ja vihainen, ja itse pysyin rauhallisena ja sanoitin sekä tilannetta, hänen tunteitansa että minun tunteitani. Olo oli raskas. Vaikka kävimmekin tilanteen läpi, ja halailimme ja sain poskelle muutaman pusun, tapaus jäi kuormittamaan koko päiväksi myös muiden tapahtumien ja fiilisten rinnalla.

Tänään kyseinen lapsi kaatui ulkona ja loukkasi jalkansa. Pieni kipu tuntui koko sielessä. Tanssittiin ulkona, leikittiin hiekassa ja pidettiin hauskaa. Musiikkia kuunneltiin ja fiilisteltiin taas syömisten yhteydessä. Lepäämään mennessä nukutin levottomalla fiiliksellä olevaa lasta maaten miltei hänen päällään. Kiitoksena hän veti tukasta ja räki päälle, toivoen kuitenkin silitystä. Yksi lapsista ahdistui, ja alkoi itkeä. Kollegani veti hänen sänkynsä viereensä, sillä hänellä oli jo yksi nukutettava kätensä alla. Pyyhimme muita avuksi. Yksi lapsista ikävöi kovasti vanhempiaan, ja alkoi sängyssä hyperventiloimaan. Lisäkäsiä saapui, jolloin itse asetuin hänen viereensä, otin kainaloon ja kannustin hengittämään sisään ja ulos, sisään ja ulos, sisään ja ulos. Kaikki pitkän viikon tapahtumat ja tunteet (ja ei toki vain töissä sattuneet) alkoivat myös itsellä kasaantua ja purkautua. Siinä rauhoittellessani toista, tajusin myös itse tarvitsevani rauhaa ja hengenvetoja. Minut tultiin päästämään valmistelevaan vasukeskustelua, joka oli alkamaisillaan. Oikeasti SOS ja apua.

Heti kun pongahdin ylös, tunsin tunteiden vyöryn saapuvan. Kirmaan ulos lepohuoneesta ja juoksen käytävän läpi kahvihuoneeseen, josta pääsen pukuhuoneen pimeään nurkkaan itkemään. Työkavereita (miten olenkaan kiitollinen) saapui joukoin auttamaan, tuomaan vettä ja astmalääkkeeni sekä silittämään ja puhumaan rauhallisina. Tilanne alkoi raukeamaan. Hetken hengittelin, ja sitten muistin sen vasukeskustelun!!! APUA. Vedin tunteet sisään, jes, ja nappasin koneen ja siirryin hiljaiseen huoneeseen vetämään tunnin vasukeskustelua.

Lopputyöpäivä meni kevyesti fiilistellen ja ollen yhdessä lasten ja työkavereiden kanssa. Onneksi oli perjantai, lapsia vähemmän ja työntekijöitä oikein hyvän verran. Oli ihanaa halailla, nauttia musiikista, fiilistellä aurinkoa ja olla läsnä lasten kanssa. Töistä saavuin vanhempieni luo ja romahdin. En osannut tuoda tunteita ulos, mutten osannut pitää sisälläkään. Hetken hiljaisuuden, kasvien tuijottelun ja rakkaiden ihmisten seurassa, henki kulki taas paremmin ja sai käytyä tunteiden kirjoa edes hieman läpi. Jatkukoon niiden läpikäynti taas huomenna. Ehkä pidän Saara-päivän, ja olen vain itseni seurassa. Sitä tarvittais. Kiitos hei.

Aron (2103) määrittelee erityisherkkyydelle neljä perusominaisuutta, jotka ovat emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällinen käsittely. Näistä kaikista ominaisuuksista voidaan löytää erityisherkkää ihmistä kuormittavia ja haastavia tekijöitä. Eritysherkän empaattinen reaktiokyky voi olla todella voimakasta tunteiden ja empatian kokemista. (Aron 2013, 16–18.) Kuten päiväkirjamerkinnässäkin toin ilmi, koin lapsen kokemat tunteet vahvasti ja niin sanotusti imin itseeni lapsen tuntemia tunteita, joka kuormitti itseäni hirveästi. Koen myötätuntoa muita ihmisiä kohtaan todella vahvana, joka onkin erityisherkkyyden piirre. Myötätunto syntyy ihmisen aivojen peilisolujen kautta ja erityisherkillä nämä peilisolut toimivat yleisesti herkästi ja tehokkaasti. (Aron 2013, 16–18.)

Erityisherkkä aistii ympärillään tapahtuvat vivahteet herkästi, mutta liian pitkään tämän jatkuminen kuormittaa erityisherkkää hermostollisesti ja tämä saattaa yli virittäytyä, joka taas johtaa kuormittumiseen liiallisen tietojen käsittelyn ja analysoinnin vuoksi. Tästä johtuen erityisherkkä väsyy nopeammin ja tarvitsee ajoittain taukoa vilkkaasta ympäristöstä. (Mattila 2014, 38–39.) Tästä johtuen erityisherkkiä kuormittaa ärsykkeiden liiallisuus, sillä erityisherkkät väsyvät ja stressaantuvat muita herkemmin ärsykkeistä. Päiväkirjamerkinnässäni kerroin erilaisista ärsykkeistä, jotka nostivat sykkettäni. Kun ärsykeitä ja kuormitusta tuli aivan joka suunnasta, minun oli pakko vetäytyä nimenomaan pimeään huoneeseen hengittämään, jotta sain mahdollisimman monia ärsykeitä karsittua ympäriltäni. Hetken hengittelin, kun tajusin, että taas on mentävä. Työpäivän päätteeksi tarvitsin kotia ja rauhallista olemista. Pidinkin itseasiassa seuraavana viikonloppuna Saara-päivän, ja tein itselleni mukavia ja rentouttavia juttuja. Kävin elokuvissa, ostin kukkia, söin hyvää ruokaa, ajelin meren rantaan hengittämään. Minun onkin tarvinnut löytää itselleni niitä omia rauhoittumiskeinoja, joilla

saan itseni nollattua ja puhdistettua. Tärkeitä ovat nämä Saara-päivät, jolloin laitan puhelimen pois ja olen omissa oloissani, ja teen nimenomaan niitä asioita, mitkä rentouttavat ja tuovat iloa. Usein ajelen merenrantaan, jossa hengitän ja huudan tunteita ulos. Myös laulaminen, maalaaminen ja metsäkävelyt helpottavat. Ylipäänsä luonto, koti, musiikki ja joko oma seura tai läheiset ihmiset ovat tärkeitä rauhoittavia tekijöitä.

Erityisherkkänpä taipumus on myös syvälliseen käsittelyyn, jolloin erityisherkkä pohtii ja käsittelee tietoa syvällisesti ja ylläanalysoiden. Erityisherkkä rinnastaa kokemansa asian tai saamansa tiedon aiempiin kokemuksiin ja tästä johtuen, tukeutuen aiempaan kokemukseen, erityisherkillä päätösten tekoemien saattaa viedä aikaa. (Aron 2013, 36.)

5.4 Erityisherkkyyden vahvuutena

Lauantai 7.5.2022

Tänään pohdin omia vahvuuksiani erityisherkkänä ihmisenä. Olen aina ollut herkkä ja tuntenut tunteet hirmuisen suuresti. En niinkään tunne kultaista keskitietä, vaan olen aina joko todella hyvin fiiliksin tai todella apein fiiliksin. Tunteiden tunteminen vahvasti välittyy myös lapsille. Viimeksi tänään pidimme aamupiiriä ja juttelimme omista fiiliksistä. Kun olin pieni, minulle usein sanottiin, ettei tarvitse itkeä, että itkeminen oli siinä tilanteessa turhaa, että minun tulisi vain olla iloinen. Liiallinen ärtymys oli huo-noa, sillä sitä kautta satutin myös muita. Jollain tapaa on pitänyt piilotella ja häpeillä omia fiiliksiä. Nyt näin aikuisena olenkin tehnyt niin maan jumalattomasti töitä tun-teiden ja niiden hyväksymisen eteen. Sitä peilaan myös lapsille. Pysin olemaan häpeilemättä itkuja, kovaäänistä naurua tai riemunkiljahduksia. Puhun paljon lasten, sekä aikuisten, kanssa siitä, miten eri tunteet vaikuttavat, ja miten aivan kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä. Tuntemalla vahvasti ja näyttämällä tunteita avoimesti luon niiden ympärille hyväksyvää ilmapiiriä. Lapset näkevät, ettei tarvitse olla hillitty ja pidättäytyvä. Vaikka minulla onkin vielä hurjasti töitä tehtävänä tunteiden vapaan ilmaisun ja näyttämisen kanssa, koen silti olevani ylpeämpi kuin koskaan suurista tunteistani. Se tuntuu huijin hyvältä!

Erityisherkkyyden ehkä yksi ominaisuus, jonka näen vahvuutena työtäni ajatellen, on ehdottomasti empaattisuus. Havainnoin niin paljon muiden tunteita ja tunnetiloja, että

heidän saappaisiinsa astuminen käy melko kätevästi, ja jos näen, että toista harmittaa, osaan suhtautua siihen lempeästi ja hyväksyvästi. On helppoa antaa tukea ja lämpöä sitä tarvitseville, mutta myös toisten puolesta iloitseminen käy helposti ja aidosti. Tuntuu, että kun toisten tunteita havainnoi ja imee itseensä niin vahvasti, on tunteet ihan käsin kosketeltavissa. Toisten fiilisten tiedostaminen käy melko sutjakkaasti, ja sen huomaa töissä varsinkin niin, että mikäli lasta harmittaa tai tulee jonkinlaista kismaa, sen näkee ja havainnoi melko nopeasti. Tai jos joku työkaveri väsyi johonkin tilanteeseen, on helpompi tarjota nopeasti apua ja tukea.

Vaikkakin olen itseltäni karsinut uutisten lukemisen ja seuraamisen ja liian jännittävien ohjelmien katsomisen, näkyy vahva mielikuvitus ja tilanteissa eläminen ja tunteminen myös rikkaana mielikuvituksena ja luovuutena. Rakastan maalata lapsille syntymäpäiväkortteja heidän fiilisten, mielenkiinnonkohteiden sekä lempiväriensä mukaan. Vaikka joidenkin lasten kanssa ei aina juttelisi esimerkiksi lempiväreistä tai jutuista, jatkuva ja vahva havainnointi arjen pienissäkin jutuissa luo vahvistusta ja tunnesidettä heidän kanssaan. Lasten kanssa leikittäessä uppoudun leikinmaailmaan täysin, ja sukellan mukaan erilaisiin kokkauksiin, legojen rakenteluihin sekä jätskikioskeihin.

Kun pyrin vähentämään itseltäni erilaisia aistiärsyksiä, teen sillä hyvää myös muille. Esimerkiksi karsimalla liiallisia ääniä, sovittamalla huonekalut esteettisesti yhteensopiviksi ja laittamalla paikkoja järjestykseen autan sekä itseäni että muita. Ymmärrän antaa rauhallista ja levollista tilaa ympärilleni, sillä sitä kaipaen ja tarvitsen myös itse.

Kuten edellisessä kappaleessa toin esille, Aron (2013) määrittelee erityisherkkyydelle neljä perusominaisuutta. Nämä ominaisuudet olivat emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus sekä syvällinen asioiden käsittely. (Aron 2013, 16–18.) Edellisessä kappaleessa tarkastelin näitä perusominaisuuksia kuormittavina tekijöinä. Kuitenkin nämä ominaisuudet voidaan kääntää myös vahvuuksiksi, niin kuin päiväkirjamerkinnässäkin se ilmenee.

Niin kuin päiväkirjamerkinnässäkin sanon, näen erityisherkkyyteni vahvuutena ja voimana. Emotionaalinen reaktiokykyyn sekä vivahteiden vaistoamisen avulla näen

helposti muiden tunteet ja pystyn samaistumaan niihin. Vahva empatiakyky auttaa ymmärtämään ja tukemaan muita sekä iloissa että suruissa.

Kun ensin tässä mietin syvällistä asioiden pohtimista ja käsittelyä, tuli aluksi ajatus, että äh, voiko asioiden yliajatteleminen olla vahvuus. Mutta nyt asiaa mietittyäni ja tutkittuani enemmän, tajusin, että myös siinä on oma vahvuutensa. En ajattele asioita putkikatseella, vaan näen asiat moniulotteisesti monista eri näkökulmista. Toissäkin usein tulen ajatelleeksi ja pohtineeksi asioita, jotka eivät välttämättä ole edes käyneet muiden mielessä.

Kuten edellä on kuvattu, aika lailla kaikki erityisherkkyyden piirteet ja ominaisuudet voidaan nähdä ja kokea sekä kuormittavina että voimaannuttavina asioina. Tärkeintä itselleni on ollut löytää niitä keinoja, joilla käsitellä ja nollata asioita. Lempeys ja armollisuus itseä kohtaan, oli kyseessä sitten erityisherkkyyden kuormittavuutena tai vahvuutena, on kaiken a ja o.

6 POHDINTA

Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen projekti, jonka aikana pysähdyin useita kertoja miettimään omaa erityisherkkyyttäni ja sitä, miten sen pystyy monissakin tilanteissa kääntämään vahvuudeksi heikkouden sijaan. Opinnäytetyön loppupuolella, tätä prosessia pohtiessa, nousee esiin ajatuksia siitä, että konkreettisesti omien kokemusten läpikäyminen, pohjautuen teoreettiseen aineistoon, toi itselleni uusia näkökulmia siihen, miten erityisherkkyyden vaikuttaa loppupeleissä kokonaisvaltaisesti minuun ja omaan ammattiminiäni. Olen jotenkin niin kiitollinen siitä, että koulun kautta opin ja löysin itsestäni ominaisuuden, joka on vahva osa minua.

Vaikka tarkastelin opinnäytetyössäni omia päiväkirjamerkintöjä, sai niitä analysoida uusia näkökulmia ja ajatuksia liittyen erityisherkkyyteen. Päiväkirjamerkinnät olen kuitenkin kirjoittanut sen enempiä kaunistelematta tai miettimättä kirjoittamaani, joten jälkikäteen niihin palatessa ja niitä analysoidessa pystyi löytämään monia

itseäkin herättäviä asioista. Varsinkin kun tulin pohtineeksi lähestulkoon päivittäin erilaisia tilanteita ja fiiliksiä, joita töissä koin.

Kaiken kaikkiaan tämä opinnäytetyö oli ihan hurjan antoisa. Olen tehnyt paljon pohdiskelevaa ja itsearvioivaa työtä, vaikkakin kirjoittaminen oli myös uuvuttavaa ja kuormittavaa, sillä oli jollain tapaa todella raskasta välillä lukea artikkeleita tai tekstejä, jotka käsittelivät omia piirteitä ja fiiliksiä. Väkisin usein mietti, miten paljon helpompaa ja kevyempää moni asia olisi jo nuorempana ollut, mikäli oma erityisherkkyyys olisi ollut tiedossa jo esimerkiksi koulua käydessäni.

Olen iloinen siitä, että erityisherkkyyys on noussut enemmän pinnalle viime vuosien aikana. Ihmiset tietävät ja ymmärtävät yhä enemmän ja enemmän, vaikkakin vielä on tekemistä juuri esimerkiksi varhaiskasvatuksen alalla. Varsinkin tätä opinnäytetyötä kirjoittaessani olen pohtinut sitä, miten erityisherkkyyden tavallaan tulisi olla diagnosoitavissa oleva ominaisuus, kuten myös esimerkiksi ADHD, pakko-oireyhtymä tai autismi, sillä se vaikuttaa ihmiseen niin kokonaisvaltaisesti. Toivon, että tulevaisuudessa jokainen, joka kokee olevansa erityisherkkä, puhuu asiasta ääneen eikä salaile sitä. Toivon myös, ettei kenenkään erityisherkan tarvitsisi tuntea oloaan jotenkin vääränlaiseksi tai tuomituksi. Erityisherkkyyys on kaikkea muuta kuin heikkous. Se on suuri rikkaus ja vahvuus, joka auttaa näkemään maailman suurien tunteiden kautta.

LÄHTEET

Aron, E. N. 2014. HSP – Erityisherkkä ihminen. Suom. S. Linteri. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Erityisherkkä elämää www-sivut 2022. Viitattu 25.5.2022. www.hspelamaa.fi.

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Origonova.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: JAMK.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Manninen, S.-S. 1999. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. 2018. Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium sensitive and high-sensitive individuals. Translational Psychiatry 8 (24), 1-11.

Opetushallituksen www-sivut 2022. Viitattu 1.6.2022. www.oph.fi.

Pluess, M. & Belsky, J. 2013. Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. Psychological Bulletin 139, No. 4, 901–916.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. 2. vedos. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoaarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>.

Satri, J. 2015. Herkkyyden ja kiusaaminen. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Satri, J. 2019. Herkkyys voimavaraksi. Tietoa erityisherkillle ja heitä kohtaaville. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Suomen erityisherät ry:n www-sivut 2022. Viitattu 5.2.2022. <https://www.erityisherkat.fi>.

Tienhaara, S. 2022. Erityisherkyys voimavarana ja haasteena varhaiskasvatuksen opettajan työssä. Jyväskylän yliopisto.

Varhaiskasvatuslaki (540/2018) 2018. Viitattu 3.6.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>.

Viljamaa, J. 2010. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatusta. 3. painos. Juva: Minerva.