



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MARIA ELO

Erityisherkkyyks: koulutusiltapäivän järjestäminen Novidaan

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Elo, Maria: Tiedon lisääminen erityisherkkyydestä toiselle asteelle koulutusiltapäivän avulla
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2023
Sivumäärä: 41

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin projektityönä, jonka projektiona järjestettiin koulutusiltapäivä toisen asteen ammatillisille opettajille, ammatillisille ohjaajille ja koulutuspäälliköille Novidaan. Opinnäytetyön tilaajana ja yhteistyötahona toimii Novida: ammattiopisto ja lukio Uudestakaupungista ja Liedosta. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sen tarpeellisuus nostettiin esille työharjoitteluni aikana syksyllä 2022. Opinnäytetyön tavoitteena on tiedon lisääminen erityisherkkyydestä kohderyhmälle koulutusiltapäivän avulla. Koulutusiltapäivään osallistujille lähetettiin alkukartoituskysely, jonka vastausten avulla suunniteltiin iltapäivän sisältö. Lisäksi kyselyn avulla kartoitettiin vastaajien lähtötasoa liittyen erityisherkkyyteen. Koulutusiltapäivään osallistui ulkopuolinen luennoitsija, jolla on omakohtaista kokemusta erityisherkkyydestä. Koulutusiltapäivän sisältö suunniteltiin yhteistyössä ulkopuolisen luennoitsijan kanssa.

Koulutusiltapäivä toteutettiin 17.4.2023 Uudessakaupungissa. Koulutusiltapäivään osallistui yhteensä 57 henkilöä. Osallistujille annettiin mahdollisuus palautteen antamiselle joko paikan päällä jaetulla palautekyselylomakkeella tai Google Forms kyselyalustalle tehdyllä palautekyselylomakkeella. Koulutusiltapäivän onnistumista arvioitiin loppupalautekyselyn avulla. Kaiken kaikkiaan palaute koulutusiltapäivän sisällön hyödyllisyydestä, kokonaisuudesta ja jatkotarpeesta olivat positiivisia ja koettiin, että tulevaisuudessa vastaavanlaisille tilaisuuksille olisi tarvetta.

Avainsanat: erityisherkkyyys

Abstract

Elo, Maria: Further information about highly sensitive person in second degree by day of training.

Bachelor's thesis

Bachelor of social services

May 2023

Number of pages: 41

This functional thesis was carried out as a project. Training afternoon was organised as a result of the project and it was attended by teachers, instructors and training managers in Novida: Uusikaupunki and Lieto. As a subscriber to the thesis is Novida. The thesis is working life-oriented and the need for this thesis emerged during the internship autumn 2022. The aim of the thesis is to increase knowledge of highly sensitivity. An initial questionnaire was sent to the participants before training afternoon. The answers were used to plan the content of the training. In addition, the survey was used to identify the knowledge of the participants about highly sensitivity. An external lecturer participated in the training and she helped with the content design.

Training afternoon took place 17.4.2023 in Uusikaupunki. Total participants in the training afternoon was 57. Participants were allowed to respond to the final feedback questionnaire. The success of the training afternoon was assessed through the final feedback questionnaire. All in all, the feedback was good about the content of the training afternoon, on the whole of the day-to-day training and on the need for further action. Felt that there would be a need for such things in the future.

Keywords: highly sensitivity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	6
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
3.1 Erityisherkkyyden -käsitteen tausta	7
3.2 Erityisherkkyyden tunnistaminen	8
3.3 Yhteiskunnan ennakoasenteet ja leimautuminen	10
3.4 Erityisherkkä koulu- ja työelämässä	13
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	14
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	14
4.2 Opinnäytetyön työelämäyhteys	14
4.3 Projektin kohderyhmä.....	15
4.4 Suunnitteluvaihe	15
4.5 Toteutusvaihe	17
4.6 Koulutusiltpäivän arviointi	17
4.7 Itsearviointi	20
4.8 Eettisyys	21
4.9 Luotettavuus.....	23
5 POHDINTA	24
LÄHTEET.....	26
LIITTEET	27

1 JOHDANTO

Erityisherkkyyks ei ole uusi löytö, mutta se on usein väärinymmärretty. Erityisherkillle on ominaista sivusta seuraaminen ennen toimintaan osallistumista. Erityisherkkät mielletään helposti ujoiksi ja introverteiksi eli sisäänpäin suuntautuneiksi. Eri kulttuurien välillä on eroavaisuuksia erityisherkkyyteen suhtautumisessa. Varsinkin Suomessa vallitsee tietynlainen kulttuuri, jossa tunteiden näyttäminen ja oman herkkyyden tunnistaminen on ollut ja on jossain määrin edelleen epäsovivaa ja se leimataan heikkoudeksi. (The Highly Sensitive Person, 2023.) Yhteiskunnan asettamat ennakkoluulot painottavat kovuutta ja herkkyyks nähdään piirteenä, jonka kanssa on vaikea elää ja joka pitää kitkeä pois (Aron, 2017, s. 63).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on työelämälähtöisen koulutusiltapäivän järjestäminen toisen asteen ammatillisille opettajille, ohjaajille ja koulutuspäälliköille. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta erityisherkkyydestä koulutusiltapäivän avulla. Erityisherkkiä henkilöitä on noin 15–20 % väestöstä, joten on perusteltua olettaa heitä olevan koulumaailmassa (Aron, 2017a, s. 21). Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, ajankohtainen ja tarpeellinen. Opinnäytetyön tarpeellisuus on noussut esille opinnäytetyön tekijän työharjoittelun aikana.

Opinnäytetyön tekijä erikoistuu erityiskasvatukseen ja vammaistyöhön. Sosionomi kohtaa erityisherkkiä ihmisiä tulevaisuudessa yhä enemmän eri ikäisten asiakkaiden kanssa toimiessa. Sosionomin ja muiden sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten on hyvä saada tietoa erityisherkkyydestä. Näin voidaan lisätä omaa kykyään sekä osaamistaan työskennellä erilaisten asiakkaiden kanssa. Nuoret, etenkin erityisherkkyydestä oireilevat opiskelijat, hyötyvät opettajien, ohjaajien ja koulutuspäälliköiden tietoisuuden lisäämisestä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä erityisherkkyyden tunnettavuutta ja vähentää erityisherkkyyteen liittyviä ennakkoasenteita. Tavoitteen saavuttamiseksi järjestetään koulutusiltapäivä, jonka aiheena on erityisherkkyyys. Opinnäytetyön tekijän työharjoittelun aikana ammatillisella erityisalueella on nousut esille tarve lisätä tietoa erityisherkkyydestä ammattiopiston opettajille ja ohjaajille. Tiedon lisäämisen avulla pyritään antamaan opettajille ja ohjaajille ymmärrystä toimia työssään erityisherkkien nuorten parissa. Opinnäytetyön taustalla on lisäksi laajempi näkökulma, missä tiedon ja keinojen lisääntyessä oppilashuolto ei kuormittuisi sellaisilla tapauksilla, joihin opettaja pystyy vaikuttamaan.

Opinnäytetyö ei tavoittele opettajien heikkouksien korostamista, vaikka tarve tälle työlle on noussut työelämästä. Tietoisuuden kasvaessa ja tavoitteleman lopputuloksen saavuttamisesta hyötyvät myös opiskelijat, sillä opettajien herkkyys havaita erityisherkkyyden piirteitä opiskelijoissa johtaa aikaisempaan opiskelijan tukemiseen ja tätä kautta aikaisempaan ratkaisujen pohtimiseen yhdessä. Opiskelijat eivät välttämättä ole tietoisia mahdollisesta erityisherkkyydestään, jolloin he ovat koulussa epävarmoja ja saattavat pohtia, miksi käyttäytyvät tietyllä tavalla, ja miksi kukaan ei tunnu ymmärtävän heitä.

Koulutusiltapäivän järjestämisen avulla opettajat, ohjaajat ja koulutuspäälliköt saavat lisää tietoutta ja ymmärrystä kehittyä työssään. Novidassa on noussut esille opettajien keinottomuus ja kuormittuneisuus, joten koulutusiltapäivästä ja opinnäytetyöstä on hyötyä työorganisaatiolle. Ammatilliseen opettajakoulutukseen pääsääntöisesti kelpoisuusvaatimuksissa edellytetään soveltuvaa korkeakoulututkintoa ja vähintään kolmen vuoden työkokemusta tehtävää vastaavalla alalla (Tampereen yliopisto, n.d.). On mahdollista, ettei ammatillinen opettaja ole opinnoissaan saanut tietoa erityisherkkyyden kaltaisista aiheista.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Erityisherkkyyden -käsitteen tausta

Elaine N. Aron nosti erityisherkkyyden käsitteeksi laajempaan tietoisuuteen kirjassaan *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Aron on psykologian tohtori sekä psykoterapeutti Yhdysvalloista. Sivustollaan *The Highly Sensitive Person* Elaine korostaa sitä, että erityisherkkyyden ominaisuutena täysin normaali. Erityisherkkyyden on synnynnäistä ja erityisherkkien henkilöiden aivot toimivat eri tavalla verrattuna muihin. Erityisherkkät kuormittuvat muita ihmisiä herkemmin. Useimmiten tätä kuormittumista selitetään sillä, että erityisherkkä on muita herkempi tiedostamaan yksityiskohtia ja havaitsemaan eri asioita ympäristöstään. Erityisherkkä ei jää mitään huomaamatta. (*The Highly Sensitive Person*, 2023.)

Elaine Aron on tutkinut erityisherkkiä henkilöitä jo yhdeksänkymmentäluvulta asti ja tehnyt uraa käsitteen tietoisuuden lisäämisen ja ymmärtämisen kanssa. Täsmällistä erityisherkkien osuutta väestöstä on vaikeaa tietää tarkalleen, mutta keskimäärin erityisherkkiä on 15–20 % väestöstä. Erityisherkkyyden ei ole erityisherkkien ihmisten ainoa piirre ja erityisherkkien ihmisten välillä on myös keskinäistä eroavaisuutta (Aron, 2017a, s. 21). Aron kuvaa erityisherkkyyden piirteitä EVÄS-mallin avulla: E= emotionaalisuus, V= vivahteiden vaistoaminen, Ä= ärsykkeiden liiallisuus ja S= syvällisyys. Erityisherkkyyden ilmenee yhdellä tai useammalla mallissa kuvatulla piirteellä ja piirteiden voimakkuus voi vaihdella. (Aron, 2017a, s. 16–20.)

Erityisherkkille ihmisille on tyypillistä emotionaalisen reaktiokyvyn voimakkuus ja pientenkin yksityiskohtien havaitseminen esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa. Ympäristössä olevien ärsykkeiden havainnointi ja niistä kuormittuminen sekä taipumus käsitellä tietoa syvällisesti ovat erityisherkkille henkilöille ominaisia piirteitä. EVÄS-malli on kattava, mutta ei pettämätön yleissääntö ymmärtää erityisherkkyyttä (Aron, 2017a, s. 21).

Monet tutkimukset osoittavat, että herkkyys on useimmissa tapauksissa perinnöllistä. Perimä ja ympäristö vaikuttavat yhdessä siihen, vahvistuuko, heikentyykö, katoaako tai muodostuuko erityisherkyys ihmiselle. Esimerkiksi monet lapset syntyvät hyvin herkkinä, mutta vanhempien, koulun ja ystävien vaatimuksesta ja kannustuksesta he voivat kasvaa rohkeammiksi. (Aron, 2017a, s. 42.)

3.2 Erityisherkkyyden tunnistaminen

Erityisherkkä ihminen (Highly Sensitive Person, HSP) väsy nopeammin joutuessaan käsittelemään paljon tietoa samanaikaisesti. Erityisherkkä ihminen huomaa jokaisen pikkuasian ja väsy siitä syystä hyvin nopeasti. Toiset ihmiset eivät väsy yhtä nopeasti, koska he eivät havaitse kaikkia tai välttämättä ollenkaan samoja asioita. Erityisherkkä ihminen voi tarvita hiljaisuutta, jotta hän pystyy ajattelemaan ja hänen voi olla vaikeaa sietää melua. Vähemmän herkille ihmisille erityisherkkä ihmisen käytös voi näyttäytyä outona tai epäilyttävänä, koska käyttäytyminen kuormittuneena poikkeaa valtaväestön käytöksestä (Aron, 2017a, s. 19.)

Erityisherkkä on mahdollista oppia sietämään erilaisia tilanteita ja tämän jälkeen nauttimaan niistä, mutta edellytyksenä on olla niissä mukana. Ei ole helppoa hypätä mukaan sellaisiin tapahtumiin, joista tietää kuormittuvansa. Kuitenkin oppimalla tiedostamaan erilaisia tapoja sietää tilanteita, on erittäin tärkeää erityisherkkille. (Aron, 2017a, s. 75.) Erityisherkkä voi esimerkiksi varautua kuormittaviin sosiaalisiin tilanteisiin ottamalla päivän tai kaksi rauhassa omissa oloissaan ilman ihmiskontakteja. Näin erityisherkkä kykenee itse säätämään kuormittumistaan, eikä hänen tarvitse jättäytyä kokonaan pois kuormittavasta tilanteesta.

Erityisherkkien kokemuksissa yhdistyy kokemus siitä, että on erilainen kuin muut. Kokemus on voinut olla heillä lapsuudesta asti ja ulkopuolisuuden tunne on voinut olla vahvasti läsnä koko heidän elämänsä ajan. Lapsena

erityisherkkä on saattanut tulla toimeen paremmin vanhempien lasten, kuin omanikäisten lasten kanssa. Erityisherkkä on saattanut kuulla häntä sanottavan ”pikkuvanhaksi”, mikä ei varsinaisesti ole kehu. (HSP Suomi Ry, n.d.)

Erityisherkkät ovat korostuneen empaattisia ja he reagoivat varsinkin negatiiviseen ilmapiiriin muita herkemmin. Erityisherkälle on tuttua tunne siitä, että häneltä puuttuu jonkinlainen suodatin, eikä hän pysty vaikuttamaan siihen, mihin ärsykkeisiin kiinnittää huomionsa. (HSP Suomi Ry, n.d.)

Peilisolut yhdessä aivojen muiden osien kanssa auttavat erityisherkkiä vastaamaan muiden tunteita ja tarkoitusperiä. Nämä aivojen osat ovat pitkälti vastuussa ihmiselle tyypillisestä empatiakyvystä. Erityisherkällä ihmisellä ei ole vain ajatusta siitä, mitä joku toinen henkilö tuntee, vaan hän jollain tasolla tuntee toisen ihmisen tunteet ominaan. Surulliset kasvot herättävät erityisherkan ihmisen peilisoluisissa tavallisesti enemmän aktiivisuutta kuin muiden ihmisten. (Aron, 2017a, s. 17.) Varsinkin tunnereaktiot ja näkyvämpi ärsykeherkkyys ovat luoneet muille ja erityisherkille itselleen sellaisen vaikutelman, että he olisivat jollain tavalla viallisia (Aron, 2017a, s. 22).

Erityisherkkät nauttivat syvällisistä keskusteluista, saattavat uppoutua tutkimaan jonkin asian yksityiskohtia tuntikausiksi ja miettimään syy-seuraussuhteita. Vilkas mielikuvitus tuo mukanaan myös varjopuolen ja erityisherkille on tavallista taipuvaisuus varmisteluun ja murehtimiseen. Rasittuneena katastrofiajattelu nostaa päätään. Erityisherkkä alkaa helposti miettimään erilaisia skenaarioita mielessään ja keinoja, miten parhaiten pystyy varautumaan erilaisiin tilanteisiin. Erityisherkkä on voinut moneen kertaan omassa päässään käydä läpi tilanteiden mahdolliset vaihtoehdot ja saattaa tästä syystä olla arempi osallistumaan tai tekemään asioita. Vähemmän herkän ihmisen näkökulmasta tällainen voi vaikuttaa älyttömältä ja turhalta stressaamiselta. Kuitenkin monet ei herkätkin ihmiset hyötyisivät enemmän tämän tyyllisestä pohdinnasta ja etukäteen varautumisesta. Arvostamme spontaaniutta, mutta onko soitellen soitaan lähteminen paras mahdollinen vaihtoehto? (Bowellan, 2018, s. 98–99.)

Usein sivuutetaan tai ymmärretään väärin tilanteet, jotka viittaavat nimenomaan erityisherikän syvällisempään tietojen ja asioiden käsittelyyn. Mahdolliseksi ongelmaksi saatetaan käsittää tilanne, jossa erityisherikän ihmisen huomataan kuluttavan aikaa päätöksentekoon. Usein ei nähdä sitä, miten hyviä tällaiset päätökset ovat, kun ne lopulta saadaan tehtyä. (Aron, 2017a, s. 22.) Asioiden syvällisempi käsittely saattaa aluksi näyttäytyä muille niin, että erityisherikkä ihminen jää jälkeen, mutta loppujen lopuksi hän voi muistaa ja ymmärtääkin enemmän kuin muut (Aron, 2017a, s. 40). Erityisherikkä on myös sisäänpäin suuntautunut, varovainen ja tarvitsee tavallista enemmän yksinoloa. Enemmistöllä ei tällaista piirrettä ole, joten sitä ei ymmärretä, vaan nähdään erityisherikät arkoina, heikkoina, ujoina tai jopa epäsosiaalisina. (Aron, 2017a, s. 34–35.)

Tiedon ja hyväksynnän kautta herkkyyden hahmottaminen on hyvä lähtökohta. Erityisherikälle ihmiselle on annettava tila ja vapaus olla sellainen kuin on. Mikäli ei ole itse erityisherikkä, toisen erilaisuutta ei pysty hahmottamaan ilman, että siitä puhutaan suoraan. Parhaiten erityisherikkiä ihmisiä voi ymmärtää ymmärtämällä sen, ettei ihan täysin ymmärrä erityisherikän kokemusmaailmaa. Kuuntelemalla erityisherikän omia kokemuksia antaa tietoa siitä, minkälaisia tarpeita juuri hänellä on. Kunnioittava keskustelutapa on tärkein lähtökohta erityisherikän kanssa. Kohtaamisissa on hyvä tiedostaa myös se, että omalla olo-tilalla, ilmeillä ja eleillä on vaikutusta erityisherikkiin ihmisiin. (Satri, 2019, s. 139–140.)

3.3 Yhteiskunnan ennakoasenteet ja leimautuminen

Meluisa luokkahuone tai muut runsaat ärsykkeet uuvuttavat ja ahdistavat erityisherikkiä muita nopeammin. Jotkut erityisherikistä vetäytyvät kuoreensa, mutta esimerkiksi monet pojat voivat muuttua myös yliaktiivisiksi ja olla häiriöksi esimerkiksi luokkatilanteissa. (Aron, 2017b, s. 234.) Erityisherikät pelkäävät leimautuvansa. Leimautumisen pelko johtaa siihen, että erityisherikkä yrittää olla kuin muut ja tämä johtaa siihen, että erityisherikkä ahdistuu tai

ylivirittyy. Kierre jatkuu ja muiden keskuudessa erityishervät leimataan helposti jopa neuroottisiksi tai mielenterveyden häiriöistä kärsiviksi. (Aron, 2017a, s. 35.)

Leimautumisen kierre on pysäytettävissä tiedon lisäämisellä ja omien ennakoasenteiden muuttamisella. Omia, ehkä opittuja, ennakoasenteita voi olla vaikeaa muuttaa, mutta juuri tästä syystä on erittäin tärkeää haastaa asenteita ja pysähtyä pohtimaan omia ajatuksia ja toimintamalleja. Yhteiskunnassamme on vaikeaa olla hitaasti lämpiävä tai arka uusien ihmisten kanssa. Mikäli tarvitsee paljon aikaa rauhoittumiseen ja pohdiskeluun, ja tuo sen ilmi, saa nopeasti ujon ja aran leiman. Ujous ja arkuus eivät ole huonoja piirteitä ihmisessä, mutta jostain syystä muita piirteitä arvostetaan enemmän. (HSP Suomi Ry, n.d.)

Erytyishervät ovat usein helpottuneita saadessaan tietää olevansa erityisherkkiä. Helpottumisen kokemus sen jälkeen, kun henkilö on ymmärtänyt olevansa erityisherkkä, kertoo paljon siitä, millaiset normit ja odotukset yhteiskunnassamme vallitsee. (HSP Suomi Ry, n.d.) Paanasalon (2017, s. 46) mukaan erityisherkkyyden löytäminen nähdään itselle merkityksellisenä tapahtumana. Usein se koetaan vahvasti tunteita herättävänä kokemuksena sekä oman elämän hahmottamisen käännekohtana. Mahdollisesti vuosikymmeniä läsnä ollut ”jokin”, voi vihdoin saada merkityksen.

Yksinkertaistettuna ihmiset näkevät toisensa ja itsensä tietynlaisina eikä opittuja ja sisäistettyjä normeja ole helppoa muuttaa. Olemme omaksuneet tietynlaiset raamit, joihin jokaisen henkilön tulisi mahtua. Ja jos joku näyttäytyy ulkopuolisille erilaisena ja tietyt raamit eivät kuvaile häntä, olemme nopeasti melkein pä jopa puolustuskannalla. Ympärillä olevat ihmiset voivat luoda tiedostamattaan asenteidensa avulla mahdollisuuden kiusaamiselle. Ilmapiiirin mahdollistaessa arkojen ja hiljaisten henkilöiden kiusaamisriski kasvaa. (Satri, 2015, s. 61.)

Mikäli ihminen ei ole oppinut arvostamaan itseään, hän saattaa ohittaa ne mielen ja kehon viestit, jotka ovat hyvinvoinnin kannalta hänelle tärkeitä. Omien tarpeiden sivuuttamiseen voi johtaa pelkästään se, että ei ymmärrä

erityisherkkyyttään ja sen vaikutuksia. Erityisherkkä vertaa helposti itseään muihin ja heillä on keskimäärin muita heikompi itsetunto. (Satri, 2014, s. 33.) Opettajille on tärkeää tunnistaa ja tiedostaa kulttuurin ennakoasenne juuri ujutta, sisäänpäin suuntautuneisuutta ja hiljaisuutta kohtaan. Opettaja ei saa olettaa, että opiskelija, joka seuraa vierestä, on peloissaan tai ujo, sillä se voi olla väärä selitys ja aiheuttaa leimautumista. Opettajien on hyvä tunnistaa ja ottaa huomioon työssään, mikäli heissä itsessään tai muissa opiskelijoissa ilmenee ennakoasenteita ja näihin ennakoasenteisiin on puututtava (Aron, 2017b, s. 234.)

Ennakoasenteet tai -luulot eivät kerro siitä, että ihminen haluaisi olla ilkeä tai ikävä muille, vaan ne kertovat siitä, että omat ajatukset ovat muodostettu juuri sillä hetkellä olevan parhaimman tiedon pohjalta. Jos ei ole tietoisuutta muusta, on omia asenteita vaikea muuttaa. Tästä syystä tiedon lisäämisen avulla pystytään vaikuttamaan vahvasti siihen, mitä ihmiset ajattelevat erilaisuudesta.

Heiskanen (2016, s. 92–93) kuvaa, että mikäli erityisherkkä ihminen kokee ympäristönsä jollakin tavalla satuttavana tai hänen erityisherkkyyteensä ei osata suhtautua ymmärryksellä, hän alkaa rakentaa itselleen suojakuoria jo lapsena. Tällaisia suojakuoria rakennetaan yleensä jostakin itselleen tutusta toimintamallista tai roolista, esimerkiksi suorittamisesta tai vetäytymisestä. Suojakuorten avulla ihminen suojelee ja peittää aitoa minuuttaan ja tunteitaan. Suojakuorilla pyritään luomaan itselle turvallisuudentunnetta. Näin ollen voimme havaita, miten paljon yhteiskunnan asenteet ja normit vaikuttavat yksilön elämään ja pakottavat muodostamaan suojakuoria.

On syytä korostaa sitä, miten tärkeää on alkaa avartamaan omaa näkökulmaansa erilaisista ihmisistä ja päästää irti tietynlaisista ennakoasenteista. Elämme yhteiskunnassa, jossa joku on voinut lapsuudestaan asti rakentaa itselleen suojakuoria, jotta hänen olisi helpompaa olla oma itsensä muiden joukossa. Olemme nyt jo paljon myöhässä tällaisten henkilöiden kanssa, mikäli ammattiopisto on ensimmäinen paikka, jossa nuori kohdataan omana itsenään ilman ennakoasenteita.

3.4 Erityisherkkä koulu- ja työelämässä

Työelämässä tarvitaan ihmisiä, jotka ovat luonteeltaan ekstroverttejä eli ulospäin suuntautuneita. Ekstroverttien uskotaan olevan toiminnan ihmisiä, jotka eivät käytä energiaansa jännittämiseen. Aina äänessä oleva ohittaa hiljaisemmän sellaisissakin tilanteissa, joissa ei varsinaisesti edes tarvita sujuvia vuorovaikutustaitoja. Yhteiskunnalle on kehittynyt sosiologinen normi, johon meitä kaikkia verrataan. Tämä normi ja virhekuva on muodostunut siitä syystä, että emme ole osanneet nähdä pintaa syvemmälle. Räiskyvien ja rohkeiden persoonien vastapainoksi tarvitaan myös heitä, jotka ovat pohdiskelevampia luonteeltaan. Pehmeys ei tarkoita saamattomuutta yhtään sen enempää, kuin kovuus tarkoittaisi tehokkuutta. Ujo ihminen ei ole tyhmä, vaan päinvastoin hänellä saattaa olla enemmän rakentavia ja parempia ideoita kuin ihmisellä, joka jyrää omien mielipiteidensä kanssa muiden ylitse. (Mattila, 2014, s. 52–54.)

Koulumaailmassa on tärkeää ottaa huomioon myös erityisherkkät. Erityisherkyys lisää ärsykkeiden havainnoimista ja tästä syystä erityisherkkät huomaavat opetustilanteissa vivahteita ja ylivirittyvät fysiologisesti helposti. Yksikään ei suoriudu tehtävistä hyvin ylivirittyneenä. Monet erityisherkkät ovat lahjakkaita, tunnollisia ja yrittävät aina parhaansa, mutta tarkkailun ja paineen alla he todennäköisesti epäonnistuvat. On tärkeää antaa opiskelijalle tilaa ja rauhaa työskennellä. Erityisherkkää opiskelijaa ei tarvitse ylisuojella, mutta silloin, kun opiskelijalta vaaditaan yrittämään jotain vaikeaa, on erittäin tärkeää varmistaa opiskelijalle onnistunut kokemus tilanteesta. Tarvitaan keinoja ja joustavuutta tarjota mitä tahansa, mikä vähentää virittyneisyyttä ja luo opiskelijalle onnistumisen kokemusta. (Aron, 2017b, s. 234.)

Opettajien tietoisuuden lisääminen koulumaailmassa auttaa opiskelijoita myös tunnistamaan ominaislaatuun, kun asia otetaan puheeksi ja siitä annetaan heille tietoa. Ei tarvitse olla erikoistunut erityisherkkyyteen, jotta osattaisiin ohjata opiskelijaa eteenpäin. Antamalla vinkkejä nettisivuista tai kirjallisuudesta liittyen erityisherkkyyteen voidaan auttaa opiskelijaa oman herkkyyden tunnistamisessa. Nopealla havainnoinnilla ja piirteiden tunnistamisella on pitkälle kantava hyöty. Opiskelijat eivät ole välttämättä aiemmin pysähtyneet

pohtimaan omalla kohdallaan, voisiko erityisherkyys selittää heidän kokemuksiaan. (Satri, 2019, s. 53.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä ammatillisella kentällä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen, mikä on valittu tämän opinnäytetyöni tuotokseksi. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen tuotos ja sen raportointi. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 9–10.) Raportissa esitetään asianmukainen tietoperusta, toiminnallisen osuuden kuvaus ja prosessin arviointi (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d., kohta Toiminnallinen opinnäytetyö).

4.2 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Novida: ammattiopisto ja lukio -oppilaitosta ylläpitää Lounais-Suomen koulutuskuntayhtymä. Novidan koulutuspaikat toimivat Liedossa, Loimaalla sekä Uudessakaupungissa. Lukio toimii Loimaalla (Novida ammattiopisto ja lukio, n.d.) Tämä opinnäytetyö on kytketty työelämän tarpeisiin siten, että se on pyritty mahdollisimman hyvin koulutusiltapäivän järjestämisellä vastaamaan osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin. Työelämäyhteys tälle opinnäytetyölle nousi esille opinnäytetyön tekijän työharjoittelussa Novidassa syksyllä 2022. Yhteistyökumppanina tälle opinnäytetyölle toimii Novida: ammattiopisto ja lukio Uudessakaupungista ja Liedosta.

4.3 Projektin kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä on ammattiopisto Novidan Uudenkaupungin sekä Liedon ammatilliset opettajat, ammatilliset ohjaajat ja koulutuspäälliköt. He ovat tämän opinnäytetyön välittömiä hyödynsajia. Kohderyhmänä he voivat hyödyntää koulutusiltapäivän sisältöä käytännön työssään, saada lisää ymmärrystä tai jopa varmistusta omasta erityisherkkyydestään. Myös opiskelijat hyötyvät tämän opinnäytetyön tekemisestä, koska heidän kanssaan työskentelevien tiedon lisääminen on yhteydessä heihin.

4.4 Suunnitteluvaihe

Koulutusiltapäivän suunnittelu alkoi opinnäytetyön suunnitelman hyväksyttämisen jälkeen. Maaliskuun alussa järjestettiin tapaaminen Novidan koulutuspäälliköiden kanssa Teams -yhteyden kautta. Tapaamisessa käytiin läpi tarkemmin siihen mennessä suunniteltuja ideoita ja asioita. Tapaamisen tarkoituksena oli lisäksi sopia koulutusiltapäivän ajankohta ja ajankohdaksi valittiin 17.4.2023.

Tässä opinnäytetyössä ei ole eritelty selkeää tutkimusongelmaa, vaan tarve on noussut esille työharjoittelussa. Suunnitteluvaiheessa oli pidettävä mielessä syy, miksi tämän opinnäytetyön tarpeellisuus on noussut esille. Lisäksi tässä vaiheessa oli löydettävä oikeanlainen menetelmä aineiston keruuta varten. Aineistonkeruumenetelmänä tässä työssä käytettiin alkukartoituskyselyä (LIITE 1), joka lähetettiin sähköpostitse osallistujille 28.3.2023. Kyselyyn vastausaika oli 3.4.2023 klo: 23.59 asti. Suunnitteluvaiheessa päädyttiin kartoittamaan tietoa kyselyn avulla, koska se oli työn kannalta helpoin toteuttaa ja vähiten aikaa vievää. Kysely tehtiin Google Forms -alustalla. Kyselyn avulla kartoitettiin kohderyhmän tietoisuutta erityisherkkyydestä sekä heidän odotuksiinsa koulutusiltapäivän hyödyistä ja sisällöstä.

Koulutusiltapäivään onnistuttiin saamaan ulkopuolinen luennoitsija Anu Vuorinen, jolla itsellään on erityisherkkyyks. Koulutukseltaan Vuorinen on terveydenhuollon ammattilainen, terveydenhoitaja (YAMK). Kyselyn vastausajan

sulkeuduttua vastauksia tarkasteltiin yhdessä hänen kanssaan. Yhteistyö Vuorisen kanssa varmistui nopeasti yhteydenoton jälkeen huhtikuun alussa. Koulutusiltapäivän sisältöä suunniteltiin Teams-yhteyden välityksellä 11.4.2023. Ajatuksia jaettiin ja päädyttiin siihen, että opinnäytetyön tekijä koostaa Power Point -esityksen (LIITE 2) opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta sekä kertoo yleisesti erityisherkkyydestä, sen piirteistä ja tunnistamisesta. Vuorisen osuus pohjautuu oman elämän kokemuksiin, tunteisiin ja siihen, miten erityisherkyys on vaikuttanut hänen elämäänsä. Lisäksi sisällön suunnittelussa haluttiin mahdollisimman hyvin huomioida alkukartoituskyselyyn vastanneiden toiveet siitä, millaista tietoa he toivovat koulutusiltapäivän sisältävän.

Alkukartoituskyselyyn vastasi 26 osallistujaa ja viimeiseen kysymykseen: ”Millaista tietoa erityisherkkyydestä toivot koulutusiltapäivän sisältävän” vastasi 18 osallistujaa. Vastausten perusteella erityisherkkyyttä pidetään tärkeänä asiana ja, että yleisellä tasolla tiedon lisääminen ja päivittäminen on paikallaan. Vastajat halusivat tietoa siitä, miten tunnistaa erityisherkyys ja miten toimia erityisherkan henkilön kanssa. Lisäksi monet vastaajista halusivat pedagogisia menetelmiä, toimintaohjeita ja työkaluja erityisherkan opiskelijan kohtaamiseen ja tukemiseen toisella asteella sekä työssäoppimisympäristöissä ilman, että se vaatisi lisäresursseja.

Koko suunnitteluvaiheen aikana pidin yhteyttä sähköpostitse Novidan koulutuspäälliköiden kanssa. Tapahtuman järjestämiseen liittyvät muut asiat, kuten tilojen varaaminen ja kahvitarjoilu järjestyivät koulutuspäälliköiden toimesta. Tässä työssä noudatetaan toiminnallisen opinnäytetyön raporttimallia ja siihen on koottu kaikki se, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 65).

4.5 Toteutusvaihe

Koulutusiltapäivä järjestettiin ruokalan tiloissa, missä oli hyvät puitteet tämän tyyllisen tilaisuuden järjestämiselle. Lisäksi koulutusiltapäivään oli mahdollista osallistua etäyhteyden kautta. Koulutusiltapäivä alkoi kahvitarjoilulla ja osallistujia saapui tasaisesti paikalle. Kahvittelun yhteydessä jaettiin osallistujille loppupalautekyselyt. Koulutusiltapäivä alkoi sovitusti klo: 14.00. Opinnäytetyön tekijä lausui alkuun saatesanat ja kävi läpi koulutusiltapäivän sisällön sekä aikataulun. Iltapäivä jatkui ensin opinnäytetyön tekijän Power Point -esityksen pohjalta ja tämän jälkeen Vuorisen puheenvuorolla.

Vuorisen puheenvuoron aikana kuultiin hänen kokemuksiaan ja elämästään erityisherkkänä. Hän aloitti puheenvuoronsa kertomalla osallistujille, kuka on sekä miten ja milloin on oivaltanut olevansa erityisherkkä. Hän kertoi elämänsä eri vaiheista, kuten kouluajoista, työurasta ja nykyhetkestä. Vuorinen täydensi oman elämänsä esimerkkien kautta aiemman Power Point -esityksen sisältöä. Vuorisen puheenvuoron aikana nousi esille kysymyksiä, joihin hän vastasi. Hänen osuutensa iltapäivän sisällöstä oli sovitusti enemmän osallistujia osallistavaa ja vastavuoroista, ei niinkään luennointia.

Koulutusiltapäivän lopussa osallistujia pyydettiin täyttämään paperiset loppupalautekyselyt (LIITE 3). Sama kysely oli lähetetty etänä osallistujille aiemmin samana päivänä (LIITE 4). Paikan päällä osallistujia pyydettiin palauttamaan lomake, ennen kuin he poistuvat ruokalasta.

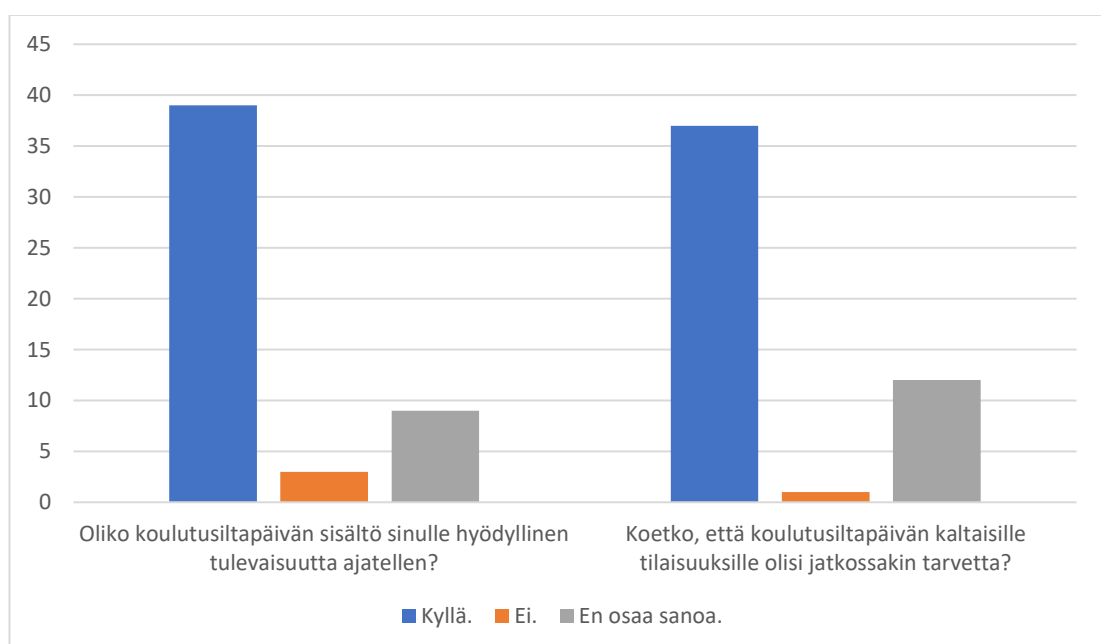
4.6 Koulutusiltapäivän arviointi

Koulutusiltapäivää arvioitiin loppupalautekyselyn avulla. Osallistujat saivat vastata nopeasti täytettävään palautekyselyyn, jonka avulla he arvioivat tapahtuman sisältöä, kokonaisuutta ja sitä, onko koulutusiltapäivän kaltaisille tilaisuuksille tarvetta jatkossa. Osallistujia oli paikan päällä 41 ja etäyhteyden kautta osallistujia oli 16 eli yhteensä koulutusiltapäivään osallistui 57 henkilöä. Paikallaolijoista jokainen palautti loppupalautekyselylomakkeen, joista yksi palautettiin tyhjänä. Etäyhteyden kautta osallistujille oli lähetetty Google Forms -

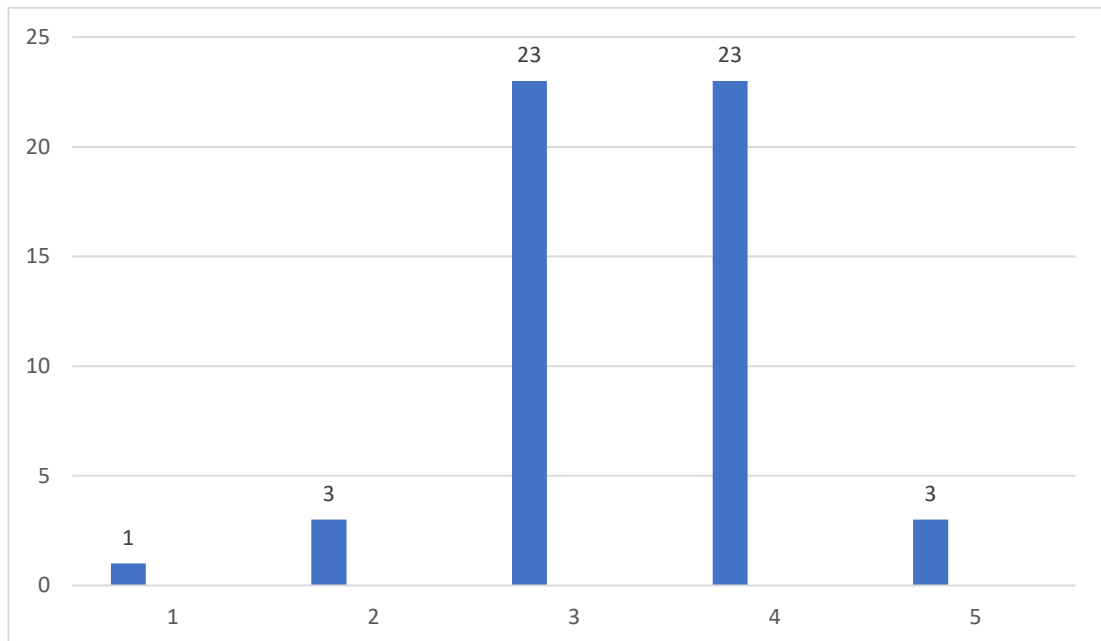
työkalun avulla tehty täysin vastaava loppupalautekysely ja siihen vastasi 11 osallistujaa.

Loppupalautekyselyn ensimmäisessä kysymyksessä pyydettiin arvioimaan, oliko koulutusiltapäivän sisältö hyödyllinen osallistujalle tulevaisuutta ajatellen. Selvästi suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että sisällöstä on hyötyä heille tulevaisuudessa, kuten kuviosta 1 (kuvio 1) voidaan havaita. Vain kolme oli sitä mieltä, ettei sisällöstä ole heille hyötyä ja yhdeksän osallistujaa vastasi, ettei osaa sanoa. Koulutusiltapäivä sai kokonaisuudessaan hyvät arvosanat arvioituna asteikolla 1–5. Kuviosta 2 (kuvio 2) voidaan nähdä, että eniten osallistujat antoivat arvosanaksi 3 = Hyvä (21 kpl) ja 4 = Kiitettävä (22 kpl). Kolme osallistujaa arvioi koulutusiltapäivän kokonaisuudessaan erinomaiseksi, yksi välttäväksi ja kaksi tyydyttäväksi. Lisäksi yksi oli antanut sekä arvosanat kaksi ja kolme ja yksi arvosanat kolme ja neljä.

Suurin osa osallistujista oli sitä mieltä, että koulutusiltapäivän kaltaisille tilaisuuksille olisi jatkossakin tarvetta. Yhteensä 37 vastasi tätä koskevaan kysymykseen Kyllä, yksi Ei ja 12 En osaa sanoa. Yksi vastaajista jätti tämän kohdan tyhjäksi. Lisäksi yksi vastaajista oli täsmentänyt omaa vastaustaan toivomalla jatkossa koulutusiltapäivän aiheeksi autismin kirjoa. Vapaa sana/palaute kohtaan vastasi 15 osallistujaa ja palautteet olivat todella positiivisia.



Kuvio 1. Loppupalautekyselyn ensimmäisen ja kolmannen kysymyksen vastausten havainnollistamista pylväsdiagrammin avulla.



Kuvio 2. Osallistujien arvosanat koulutusiltapäivälle asteikolla 1-5. (1= Välttävä, 2= Tyydyttävä, 3= Hyvä, 4= Kiitettävä, 5= Erinomainen)

Loppupalautelomakkeessa oli mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta. Avoimissa palautteissa suurimmassa osassa oltiin tyytyväisiä etenkin Vuorisen omakohtaisuuteen ja esimerkkeihin erityisherkkyydestä. Palautteissa kiitettiin häntä oman tarinansa jakamisesta. Palautteen antajat kokivat, että Vuorisen osuus havainnollisti hyvin teoriaosuutta. Palautteen antajista osa koki samaistuvansa Vuorisen esimerkkeihin tai löytävänsä samoja havaintoja lähipiiristään. Yhdelle palautteen antajista nousi esille halu tehdä erityisherkkyydestä. Molempia esityksiä pidettiin hyvinä ja mielenkiintoisina tapoina tuoda esille tietoa erityisherkkyydestä.

Yksi vastaaja koki myös, että esitys jäi pintapuoliseksi, koska tietoa oli hyvin vähän entuudestaan. Kuitenkin jatkoa ajatellen aiheesta sai hyvän ensikosketuksen. Lisäksi toinen koki, että on ollut tietoinen erityisherkkyydestä, mutta koulutusiltapäivän avulla ymmärsi, että tietomäärä on ollut vähäistä. Yksi vastaajista koki, että tulevaisuudessa yleisempi katsaus erityisiin opiskelijoihin on

tarpeen. Suurimmaksi tarpeeksi nostettiin käytösongelmia, keskittymisvaikeuksia ja mielialaongelmia koskevan tiedon lisääminen.

Yhden osallistujan vapaamuotoinen palaute kokonaisuudessaan oli: ”Paljon hyvää tietoa. Etenkin on hyvä kertoa, että erityisherkkyyks ei ole pelkästään negatiivinen asia tai luonteen heikkoutta vaan ominaisuus siinä kuin muutkin. Tämän kaltaisten tilaisuuksien jälkeen ehkä joku pääsee hieman helpommalla jatkossa. Kiitos paljon!”

Kokonaisuudessaan palaute koulutusiltapäivästä, sen sisällöstä ja hyödyllisyydestä oli positiivista. Kuitenkin joukossa oli myös yksi kokonaan tyhjäksi jätetty loppupalautekyselylomake ja En osaa sanoa -vastauksia oli suhteellisen paljon. Lisäksi alkukartoituskyselyyn vastanneista osa toivoi työkalupakkia tai erilaisia menetelmiä erityisherkkien kanssa toimimiseen, mutta sellaisia menetelmiä tai tiettyä työkalupakkia ei ole. Koulutusiltapäivässä painotettiin sitä, ettei erityisherkkiä tarvitse varoa, eivätkä he tarvitse erityistä kohtelua. On hyvä tunnistaa ja tiedostaa, että tietyllä tavalla käyttäytyvä nuori voi olla erityisherkkä.

4.7 Itsearviointi

Omasta näkökulmastani opinnäytetyön prosessi sujui hyvin, mutta kehitettävää jäi. Oma työskentelyni opinnäytetyö prosessin aikana oli määrätietoista, mutta ajoittain systemaattisuus puuttui. Suunnittelin tälle prosessille tiukan aikataulun, mikä näkyy jossain määrin työn lopputuloksessa. Koulutusiltapäivän suunnittelu sekä toteutus onnistuivat hyvin ja olen siihen tyytyväinen. Kuitenkin kiire ja kokonaisuuden hahmottamisen vaikeus liittyen tämän kaltaisen projektin työstämiseen saivat minut unohtamaan asioita. Liedon osallistujat eivät saaneet alkukartoituskyselyn linkkiä, vaikka tarkoituksena oli lähettää jokaiselle osallistujalle linkki. Onneksi alkukartoituskyselyyn vastaaminen tai vastaamatta jättäminen ei ollut edellytys osallistumiselle ja kaikesta huolimatta myös Liedosta oli osallistujia koulutusiltapäivässä.

Koulutusiltapäivän reflektoinnissa oli mukana Vuorinen, jonka kanssa käytiin läpi koulutusiltapäivän onnistumista sekä kehityskohteita. HavaitSIMME molemmat, että vastoin omia odotuksiamme, kahden tunnin täyttäminen omalla puheella oli suhteellisen haastavaa. Odotimme osallistujien olevan aktiivisempia kysymysten kanssa ja näin ollen ajankäytön kanssa ei tulisi haasteita. Kokonaisuudessaan koulutusiltapäivän sisältö kesti yhteensä puolitoista tuntia ja tällä kertaa se oli riittävä.

Loppupalautekysely osoitti suhteellisen monen osallistujan vastanneen kysymyksiin En osaa sanoa. Tämä pistää pohtimaan sitä, oliko esitys sekava tai suppea. Eivätkö osallistujat ymmärtäneet sisältöä ja siksi vastasivat, etteivät osaa sanoa. Tai eikö osata sanoa, koska ei vielä tiedetä, tuleeko työssä tarvitsemaan tietoa erityisherkkyydestä. Voi myös olla, ettei tiedetä, miten tieto on hyödynnettävissä. Kyselyä ja palautelomaketta tehdessä oli mahdollisuus jättää En osaa sanoa – vaihtoehto kokonaan pois. Tämä vaihtoehto olisi voinut lisätä tyhjiä vastauksia enemmän.

Suurimmaksi haasteeksi prosessin aikana nousi kirjoittamisen vaikeus. Akateemisen tekstin tuottaminen nousi haasteeksi opinnäytetyön prosessin loppuvaiheessa. Opinnäytetyön prosessin alussa tein tietoisien valinnan aikataulun rajallisuudesta. Henkilökohtaisena tavoitteenani on opintojeni aikana ollut valmistumisen aikaistaminen. Olen työstänyt tätä työtä yksin ja ollut pääasiassa täysin omatoiminen ja itseohjautuva. Opinnäytetyön prosessin loppuvaiheessa on haastavaa muokata itse kirjoitetusta tekstistä akateemisempaa, mutta olen käyttänyt aikaa sen parantamiseen.

4.8 Eettisyys

Tieteellisiä tutkimuksia tehdessään Suomessa on kunnioitettava tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta, ihmisarvoa ja perustuslain mukaisia oikeuksia. Lisäksi luonnon monimuotoisuutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä on kunnioitettava. Tutkimus on toteutettava niin, ettei siihen osallistuvilla aiheudu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkimukseen

osallistuessaan henkilöllä on oikeus missä vaiheessa tahansa keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen. Tutkimuksen tekijän on tärkeää pitää huoli osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä eli kaikesta tiedosta, mikä liittyy tutkimukseen. Tavoitteet sekä mahdolliset haitat ja riskit on oltava tutkittavien tiedossa. Kaikki tieto on oltava todenperäistä ja reaaliaikaista. Kaikista muutoksista on kerrottava. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s.7–9.)

Eettisyys onnistui opinnäytetyön prosessin aikana hyvin. Opinnäytetyön prosessissa suunnitelmavaiheessa tehtiin kaikille opinnäytetyön osapuolille selväksi mitä tullaan tekemään, miten ja miksi. Lisäksi ennen opinnäytetyön aloitusta selvitin, tarvitaanko opinnäytetyölle tutkimuslupaa Novidan koulutuspäälliköiltä.

Tässä opinnäytetyössä tietoa kerättiin anonymisti osallistujilta ensin alkukartoituskyselyn ja lopuksi palautetta loppupalautekyselyn avulla. Opinnäytetyön tekijänä minun tuli huolehtia kyselyihin vastaajien tieto- ja henkilösuojan toteutumisesta. Opinnäytetyön tieto- ja henkilösuojusta huolehdin prosessin aikana siten, että kyselyihin vastattiin anonymisti. Kyselyn lähettämisen yhteydessä osallistujille kerrottiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuudesta sekä siitä, että kyselyssä ei kerätä osallistujien henkilötietoja. Tämän työn ollessa valmis, paperiset lomakkeet ovat hävitetty oikeaoppisesti ja kyselyt poistettu Google Forms -alustalta. Opinnäytetyön eri vaiheissa ei ollut tarkoituksenmukaista saada vastaajista enempää tietoa kuin mitä työn edetessä saatiin. Opinnäytetyön tekijänä minun ei tarvinnut käsitellä osallistujien henkilötietoja. Ulkopuoliselta luennoitsijalta, jonka nimi näkyy tässä opinnäytetyössä, on kysytty lupa hänen nimensä julkaisuun (LIITE 5). Opinnäytetyön prosessin alussa kerroin yhteistyötaholle opinnäytetyön julkaisemista Theseukseen.

Opinnäytetyön prosessiin osallistuville koulutuspäälliköille kerrottiin heti alussa, mikä opinnäytetyön tarkoitus on. Koulutuspäälliköille lähetettiin opinnäytetyön suunnitelma, jossa eriteltiin opinnäytetyön tavoite ja tarve. Pyrin prosessin alusta alkaen täsmentämään ja tarkentamaan, mikäli yhteistyötaholta nousi esille kysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen.

Tähän opinnäytetyöhön kerätty aineisto on peräisin luotettavista lähteistä ja lähdeviittaukset on merkitty oikeaoppisesti. Tieto on kerätty ajantasaisista ja monipuolisista lähteistä. Teoriatietoa erityisherkkyydestä keräsin eri lähteistä tarkoituksenmukaisesti sekä yksilö että yhteiskunnan näkökulmasta. Pyrin muodostamaan teoreettisen viitekehyksen pitämällä kohderyhmäni ja heidän tarpeensa mielessäni. Halusin lähteä liikkeelle ensin yleisestä tiedosta erityisherkkyydestä ja sen tunnistamisesta. Tämän jälkeen koin tarpeelliseksi nostaa esille yhteiskunnan ennakoasenteita, joiden tiedostamisella kohderyhmä pysyy tarkastelemaan omia asenteitaan. Lisäksi keräsin tietoa erityisherkestä kouluissa ja työssä, sillä koin näkökulman tärkeäksi opinnäytetyön kannalta.

Tätä työtä tehdessä olen ollut alusta asti rehellinen ja huolellinen. Olen koko opinnäytetyö prosessin ajan reflektoinut omaa toimintaani ja pyrkinyt tekemään parhaani. Työn eri vaiheissa tehtyjä päätöksiä olen pyrkinyt perustelemaan ja arvioimaan työn lopputuloksen kannalta kannattavasti.

4.9 Luotettavuus

Tämän opinnäytetyön luotettavuuden arviointiin liittyy merkittävästi valittu kohderyhmä. Opinnäytetyön kohderyhmä ja käytetyt menetelmät ovat oikeat ja ne on valittu tarkoituksenmukaisesti. Käytetyt menetelmät ja koulutusiltapäivän järjestäminen vastasivat haluttuun lopputulokseen. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti oleellisesti koulutusiltapäivän osallistujien määrä.

Tarkka dokumentointi liittyy myös luotettavuuden arviointiin. Opinnäytetyön toiminnallisen tuotoksen sisältö tallennettiin Teams -tallenteeksi, joka lähetettiin yhdelle koulutuspäälliköistä. Kaikki opinnäytetyön prosessin aikana kerätty tieto on raportoitu tähän opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön reliabiliteettiin vaikuttaa se, onko työ toistettavissa uudelleen samanlaisena. Samanlaisena uudelleen toistettuna koulutusiltapäivän suunnittelu ja järjestäminen onnistuu. Kuitenkin koulutusiltapäivästä saatu

loppupalaute saattaisi olla erilaista. Mikäli opinnäytetyöprosessi ja tuotos toteutettaisiin samoin rajatusta aiheesta samalle kohderyhmälle, koulutusiltapäivän sisältö tulisi olla eri. Mikäli kohderyhmäksi valitaan toisen organisaation jäseniä, on toistettavuus mahdollista.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli lisätä tietoa erityisherkkyydestä koulutusiltapäivän avulla. Opinnäytetyön prosessin alussa oli selvää, että tarvitaan tietoa osallistujien lähtökohdista aiheeseen liittyen. Koulutusiltapäivä suunniteltiin alkukartoituskyselyn vastausten pohjalta. Koulutusiltapäivän suunnittelu ja järjestäminen onnistuivat hyvin ja asetettu tavoite saavutettiin. Alkukartoituskyselyyn vastaajat esittivät toiveita koulutusiltapäivän sisällöstä, joihin pystyttiin vastaamaan hyvin.

Tällaisen projektinomaisen työn tekeminen on mielestäni hyvin mielenkiintoista ja hyvä tapa lisätä tietoisuutta jostain tietystä aiheesta suuremmallekin määrälle osallistujia. Nykyään on myös helppoa saada osallistujia etänä mukaan osallistumaan. Omasta mielestäni tavoitin tällä työllä hyvän määrän kohderyhmääni ja uskon, että tulevaisuudessa osallistujat pystyvät hyödyntämään saamiaan tietoja arjessaan. Koen, että tärkeintä tämän opinnäytetyön kannalta on se, että se herättää ajattelemaan ja pohtimaan. Lisäksi aina jotain jää mieleen, ja joskus eteen saattaa tulla tilanne, jossa osallistuja muistaa, että juuri tästä taisi ollakin kyse koulutusiltapäivässä.

Kokonaisuudessaan tämän projektin tekeminen onnistui hyvin. En ole henkilökohtaisesti toteuttanut mitään vastaavaa, joten opinnäytetyön prosessi on ollut minulle uutta. Mikäli tämän kaltaista projektia lähtee uudelleen tulevaisuudessa suunnittelemaan ja toteuttamaan, on kiinnitettävä enemmän huomiota kohderyhmän osallistamiseen ja aktivoimiseen. Luennoitsijan hankkiminen oli ehdottomasti hyvä asia ja siitä pidettiin kovasti. Henkilöä, jolla on omakohtaista

kokemusta aiheesta, otetaan eri tavalla huomioon kuunnellessa, kuin sellaista, jolla esitys on hyvin monotonista ja dia -esitykseen pohjautuvaa, kuten minulla oli. Teoriaosuuden jälkeen Vuorisen puheenvuoro yhdisti ja konkretisoi myös minulta saatuja tietoja.

Päädyin tekemään opinnäytetyöni erityisherkkyydestä sen mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden vuoksi. Erityiskasvatuksen teemat ovat yhä enemmän pinnalla ja niistä puhutaan sekä kirjoitetaan yhä enemmän. Olen itse hyvä esimerkki henkilöstä, jolle erityiskasvatukselliset asiat olivat suhteellisen tuntemattomia sosionomiopintojeni alkaessa. Minulla on halu omalta osaltani edistää tiedon lisäämistä ja se on yksi syy tämän opinnäytetyön tekemiselle. Tämän prosessin aikana oma ammatillinen kasvuni kehittyi. Keräsin teoriaosuuteen paljon itselleni uutta tietoa erityisherkkyydestä ja tiedän kerätystä tiedosta olevan hyötyä tulevaisuudessa.

Omasta mielestäni koulutusiltapäivän kaltaisille tilaisuuksille olisi hyötyä. Varsinkin koulumaailmassa tiedon lisääminen auttaa saamaan uusia näkökulmia ja tarttumapintoja käytännön työhön. Tämän opinnäytetyön tuotos on hyödynnettävissä työelämän tarpeisiin erityisherkkien opiskelijoiden kohdalla. Tätä ajatusta tukee koulutusiltapäivään osallistuneiden antama suullinen palaute minulle henkilökohtaisesti sekä loppupalautekyselyn vastaukset. Toiminnallinen tuotos sai positiivista palautetta. Koulutusiltapäivä koettiin antoisaksi ja työelämää palvelevaksi. Lisäksi toimeksiantajalta saamani palaute oli positiivista. Toivon, että opinnäytetyön tuotos tulee hyödynnetyksi yhteistyöorganisaatiossa. Jatkossa olisi mielenkiintoista koota jostain erityiskasvatuksellisesta aiheesta konkreettinen menettelyopas.

LÄHTEET

- Aron, E. (2017a). Erityisherkkä ihminen. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aron, E. (2017b). The Highly Sensitive Person: How to thrive when the world overwhelms you. Thorsons.
- Bowellan, S. (2018). Ihana herkkyys: Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Otava.
- Heiskanen, H. (2016). Herkkyyden voima: Opas omannäköiseen elämään. Origenova.
- HSP Suomi Ry. (n.d.). Haettu 17.1.2023 osoitteesta <https://www.erityisherkat.fi/>
- Mattila, J. (2014). Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Kirjapaja.
- Novida -ammattiopisto ja lukio. (n.d.). Haettu 29.1.2023 osoitteesta <https://www.novida.fi/lskky/>
- Paanasalo, M. (2017). ”Vihdoinkin tälle tavalleni olla ihminen on nimi”: erityisherkkyyks yksilön ja sosiaalisen rajapinnalla [pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. Trebo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705311767>
- Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.). Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet. Haettu 18.1.2023 osoitteesta <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>
- Satri, J. (2014). Sisäinen lepatus: Herkän ihmisen tietokirja. Basam Books Oy.
- Satri, J. (2015). Herkkyys ja kiusaaminen. Basam Books Oy.
- Satri, J. (2019). Herkkyys voimavaraksi: Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaville. Viisas Elämä.
- Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu. (n.d.). Haettu 27.1.2023 osoitteesta <https://www.tuni.fi/tule-opiskelemaan/amatillinen-opettajankoulutus#expander-trigger--Hakumenettely>
- The Highly Sensitive Person. (2023). Haettu 17.1.2023 osoitteesta <https://hsperson.com/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: TENK. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieitten_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.
- Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi.

LIITTEET

LIITE 1

Alkukartoituskysely

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa vastaajien lähtötasoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Kyselyn vastausten perusteella suunnitellaan koulutustapahtuman sisältö, joka toteutetaan myöhemmin osana projektityötä.

Iso kiitos jo valmiiksi kaikille vastaajille!

Maria Elo

sipe.elo5@gmail.com [Vaihda tiliä](#)



Ei jaettu

Onko käsite "erityisherkkä" sinulle tuttu?

Kyllä

Ei

Mikäli vastasit edelliseen "Kyllä", voisitko kertoa, missä olet törmännyt käsitteeseen?

Oma vastauksesi

Koetko, että on mahdollista, että olisit kohdannut erityisherken työssäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa.

Koetko, että tiedon lisäämisellä koulutustapahtuman avulla olisi hyötyä työssäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa.

Tunnistatko tällaisia tilanteita työssäsi?

Kyllä

En

En osaa vastata.

Uusissa tilanteissa oppilas saattaa tarvita paljon varmistelua ja hän kysyy monta kertaa tilanteeseen liittyviä samoja asioita.

Tunnistatko tällaisia tilanteita työssäsi?

	Kyllä	En	En osaa vastata.
Uusissa tilanteissa oppilas saattaa tarvita paljon varmistelua ja hän kysyy monta kertaa tilanteeseen liittyviä samoja asioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilas saattaa pelätä epäonnistuvansa tai tulevansa nolatuksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilas kuluttaa aikaa päätöksentekoon ja viivyttelee tilanteeseen osallistumista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilas tarvitsee paljon aikaa olla yksin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilas on näkyvästi ärsykeherkkä, esim. valoille tai äänille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

tilanteeseen
osallistumista.

Oppilas tarvitsee
paljon aikaa olla
yksin.

Oppilas on näkyvästi
ärsykeherkkä, esim.
valoille tai äänille.

Oppilaalle on
syntynyt äkillinen
tunnereaktio, etkä
ole tiennyt, mistä
tämä reaktio johtuu.

Olet sanonut
oppilasta ujoksi,
araksi ja/tai
hiljaiseksi.

Millaista tietoa erityisherkkyydestä toivot koulutustapahtuman sisältävän?

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

LIITE 2



Aikataulu ja sisältö

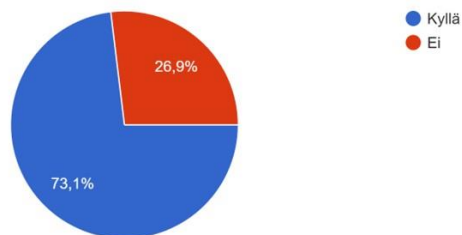
- 14.00 Aloituspuheenvuoro Maria Elo
- Yleistä tietoa erityisherkkyydestä ja kyselyn tulosten tarkastelu Maria Elo
- Puheenvuoro Anu Vuorinen
- 15.45-16.00 Keskustelua ja loppupalautteen anto.

Alkuun:

- Kiitokset!
- Opinnäytetyön tarkoitus.
- Kysymyksiä saa esittää pitkin matkaa.
- Loppupalautelomake.

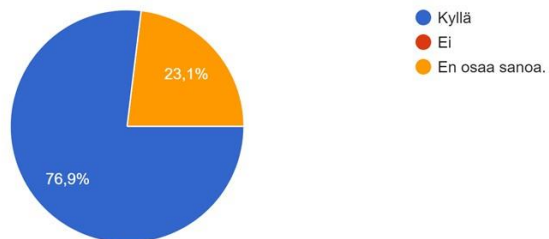
Kyselyn tulokset lyhyesti:

Onko käsite "erityisherkkä" sinulle tuttu?
26 vastausta



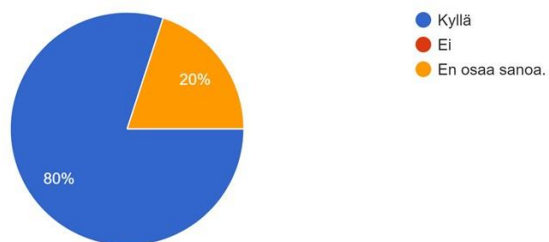
Koetko, että on mahdollista, että olisit kohdannut erityisherken työssäsi?

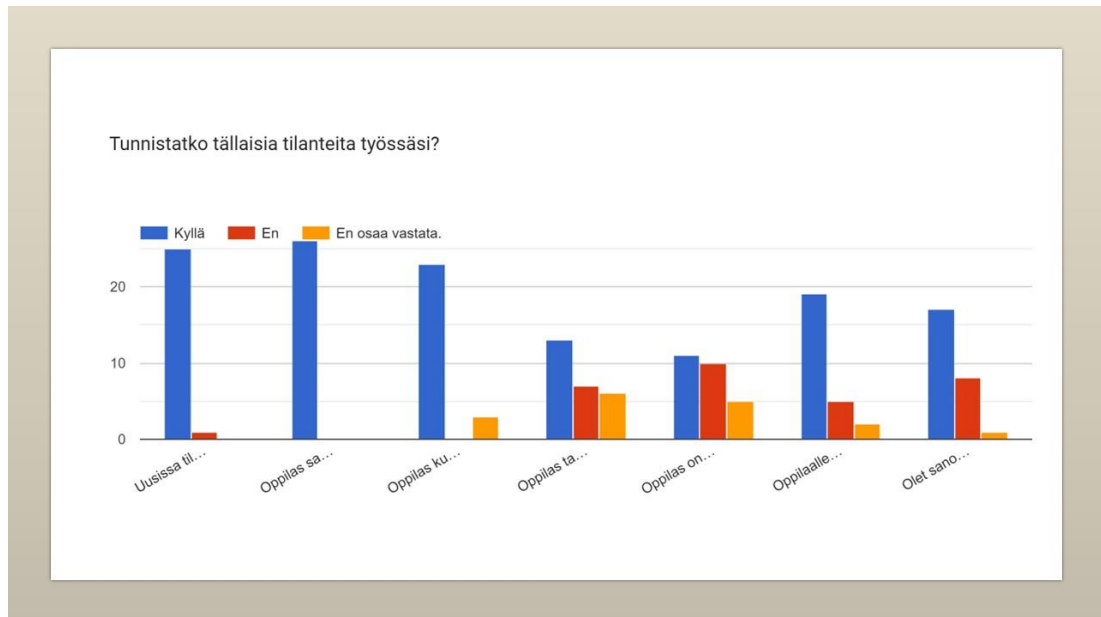
26 vastausta



Koetko, että tiedon lisäämisellä koulutustapahtuman avulla olisi hyötyä työssäsi?

25 vastausta





Yleistä erityisherkkyydestä

- Erityisherkkiä on noin 15-20% väestöstä.
- Erityisherkkyyden piirteitä voidaan kuvata EVÄS-mallin mukaisesti: emotionaalisuus, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällisyys.
- Usein perinnöllistä.

Tunnistaminen

- Erytisherkkä kuormittuu helpommin.
- Lapsena saattanut tulla toimeen paremmin vanhempien lasten kanssa.
- Erytisherkkä on korostuneen empaattinen.
- Tunnereaktiot ja näkyvämpi ärsykeherkkyys.
- Toiset vetäytyvät kuoreensa, toiset ylivirittyvät ja voivat olla häiriöksi esim. luokassa.
- Uppoutuminen johonkin asiaan ja syy-seuraussuhteiden pohtiminen.
- Vilkas mielikuvitus
- Rasittuneena katastrofiajattelu
- Hitaasti lämpeävä, ei lähde soitellen sotaan.

- Tuttua tunne siitä, että jokin suodatin puuttuu.
- Erilaisuuden tunne.
- Leimautumisen kierre, "ujo ja arka"
- Ympärillä olevien ihmisten ilmapiiri ja asenteet antavat mahdollisuuden kiusaamiselle.

Mitä voimme tehdä yhdessä?

- On tärkeää tunnistaa ja tiedostaa kulttuurin ennakoasenne juuri ujoutta, sisäänpäin suuntautuneisuutta ja hiljaisuutta kohtaan.
- Ammattilaisten on hyvä tunnistaa ja ottaa huomioon työssään, mikäli heissä itsessään tai muissa opiskelijoissa ilmenee ennakoasenteita.
- Yhteiskunnalle on kehittynyt sosiologinen normi, johon meitä kaikkia verrataan.
- Ujo ihminen ei ole tyhmä.
- Pehmeys ei tarkoita saamattomuutta.
- Annetaan aikaa tehdä päätöksiä ja pohtia syvällisemmin, lopussa kiitos.
- Tiedon ja hyväksynnän kautta herkkyyden hahmottaminen on hyvä lähtökohta.
- Kunnioittava keskustelu.

- Opettajien on tärkeää antaa opiskelijalle tilaa ja rauhaa työskennellä.
- Erityisherkkää opiskelijaa ei tarvitse ylisuojella.
- Opettajalta vaaditaan keinoja ja joustavuutta tarjota mitä tahansa, mikä vähentää virittyneisyyttä ja luo opiskelijalle onnistumisen kokemusta.
- Opettajien ei tarvitse olla erikoistuneita erityisherkkyyteen, mutta he voivat ohjata opiskelijaa eteenpäin tai antaa vinkkejä nettisivuista tai kirjallisuudesta liittyen erityisherkkyyteen.
- Nopealla havainnoinnilla ja piirteiden tunnistamisella on pitkälle kantava hyöty.

Nettisivustoja

- HSP Suomi Ry <https://www.erityisherkat.fi/> Löytyy kirjallisuutta, linkkejä ja esitteitä.
- Erityisherkkyyden testi:
<https://bin.yhdistysavain.fi/1596517/ThaAhAoLL8pyjQnOBvAV0YWRL1/Erityisherkkyyden%20testi%20Ise%20Sand.pdf>
- Mari Valonmeri, Herkät johtajat (Basam Books) 2023

LIITE 3



Oliko koulutusiltapäivän sisältö sinulle hyödyllinen tulevaisuutta ajatellen? Ympyröi vastauksesi.

Kyllä.

Ei.

En osaa sanoa.

Minkä arvosanan antaisit koulutusiltapäivälle kokonaisuudessaan asteikolla 1-5? Ympyröi vastauksesi.

1. Välttävä
2. Tyydyttävä
3. Hyvä
4. Kiitettävä
5. Erinomainen

Koetko, että koulutusiltapäivän kaltaisille tilaisuuksille olisi jatkossakin tarvetta? Ympyröi vastauksesi.

Kyllä.

Ei.

En osaa sanoa.

Vapaa sana/palaute.

Kiitos palautteesta ja osallistumisesta! 😊

Loppupalaute koulutusiltapäivästä

17.4.2023

Tämä on palautekysely liittyen koulutusiltapäivään, jonka järjestin osana opinnäytetyötäni. Lähetin tämän palautekyselyn etänä Teamsin kautta osallistuneille.

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi!

Maria

sipe.elo5@gmail.com [Vaihda tiliä](#)



Ei jaettu

Oliko koulutusiltapäivän sisältö hyödyllinen sinulle tulevaisuutta ajatellen?

Valitse

Minkä arvosanan antaisit koulutusiltapäivälle kokonaisuudessaan?

- 1: Välttävä
- 2: Tyydyttävä
- 3: Hyvä
- 4: Kiitettävä
- 5: Erinomainen

	1	2	3	4	5	
Välttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erinomainen

Koetko, että koulutusiltapäivän kaltaisille tilaisuuksille olisi jatkossakin tarvetta?

- Kyllä.
- Ei
- En osaa sanoa.

Vapaa sana/palaute.

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

LIITE 5

Kaarinassa 17.5.2023

Suullisesti sovitun lisäksi myönnän kirjallisesti Maria Elolle luvan mainita nimeni Erityisherkkyyks: koulutuspäivän järjestäminen Novidaan, toiminnallisessa opinnäytetyössään. Katson nimeni mainitsemisen lisäävän mahdollisuuksia löytää erityisherkkyyden kokemusasiantuntijuutta.



Anu Vuorinen
Palveluohjaaja/ terveydenhoitaja

Varsinais-Suomen hyvinvointialue | Egentliga Finlands välfärdsområde

Alue 3/ Työllisyyttä tukevat sosiaalipalvelut

Kyynäräkatu 2

20780 Kaarina

Puhelin: 050 466 9610

anu.vuorinen@varha.fi

www.varha.fi

varha Varsinais-Suomen
hyvinvointialue
Egentliga Finlands
välfärdsområde