

ERITYISHERKKYYDEN TUKI JA TUNNISTAMINEN
VARHAISKASVATUKSESSA

Rissanen Tiina

Opinnäytetyö

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2024

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

Tekijä	Tiina Rissanen	Vuosi	2024
Ohjaajat	Leena Viinamäki, Anneli Ylikärppä		
Työn nimi	Eryitysherkkyuden tuki ja tunnistaminen varhaiskasvatuksessa		
Sivu- ja liitesivumäärä	24 + 17		

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimiva työkalu, jonka avulla voitiin lisätä ymmärrystä lapsen erityisherkkyydestä ja sen ilmenemismuodoista varhaiskasvatuksen työntekijöille ja lasten huoltajille. Tarkoitus ymmärryksen lisäämisellä oli auttaa heitä tukemaan ja kannustamaan lasta kohti omaa potentiaaliaan ja vähentämään erityisherkkyyden ominaisuuksista johtuvia stigmoja. Tämän prosessin tarkoituksena oli myös tiivistää varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja huoltajien välistä kasvatusyhteistyötä.

Teoriapohja opinnäytetyöhön koostettiin erityisherkkyyttä käsittelevästä kirjallisuudesta ja internet-lähteistä. Opinnäytetyö tehtiin toimintatutkimuksena ja aineistonkeruuta varten tuotettiin uutta aineistoa kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomake toimi työkaluna varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja huoltajien välisessä vuorovaikutuksessa erityisherkkyyssaiheen osalta. Lomakkeen pohjalta työntekijä ja huoltajat erikseen havainnoivat lasta omien kokemusten ja ymmärryksen pohjalta, minkä jälkeen he pitivät sovitun tapaamisen keskustellen ja vertaillen omia havaintojaan.

Tutkimustulosten perusteella kovin monella ei ollut tarkkaan tietoa ja ymmärrystä erityisherkkyydestä ja sitä saatettiin pitää häpeällisenä ja diagnosoitavana asiana. Ymmärryksen kasvattaminen sekä työntekijän, että huoltajien osalta helpotti stigman poistumista aihepiirin osalta, mikä lopulta johti antoisaan vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön lapsen erityisherkkyydestä johtuvien ominaisuuksien tukemisessa.

Hiljaisten ja vetäytyvien lasten erityisherkkyysspiirteiden tunnistaminen ja niiden tukeminen on tärkeä asia lapsen hyvän itsetunnon kasvamisessa ja heidän vahvojen ominaisuuksien näkyväksi tulemisessa.

Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Tiina Rissanen	Year	2024
Supervisors	Leena Viinamäki, Anneli Ylikärppä		
Subject of thesis	Support and recognition of highly sensitive person in nursery school		
Number of pages	24 + 17		

The aim of the thesis was to produce a functional tool, which could be used to increase the understanding of the child's high sensitivity and its manifestations for early childhood education and care workers and children's guardians. The purpose of increasing understanding was to help them support and encourage the child towards their own potential and to reduce the stigmas resulting from the characteristics of high sensitivity. The purpose of this process was also to consolidate the educational cooperation between early childhood education workers and guardians.

The theoretical basis for the thesis was compiled from the literature on high sensitivity and internet sources. The thesis was done as an action research and new material was produced in the form of a questionnaire for data collection. The questionnaire served as a tool in the interaction between early childhood education workers and guardians regarding the topic of high sensitivity. Based on the form, the worker and the guardians separately observed the child based on their own experiences and understanding, after which they held the agreed meeting to discuss and compare their own observations.

Based on the research results, not many people had accurate knowledge and understanding of high sensitivity and it might be considered a shameful and diagnosable thing. Increasing understanding on the part of both the employee and the guardians made it easier to remove the stigma regarding the topic, which ultimately led to fruitful interaction and cooperation in supporting the characteristics resulting from the child's high sensitivity.

Recognizing the special sensitivities of quiet and withdrawn children and supporting them is important in the growth of the child's good self-esteem and in making their strong qualities visible.

Key words The highly sensitive person, educational cooperation, early childhood education and care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	7
2.2	Opinnäytetyön vaiheet ja aineistonkeruu.....	7
2.3	Opinnäytetyön etiikka	9
3	ERITYISHERKKYYDEN TUNNISTAMINEN JA TUEN MUODOT.....	11
3.1	Eryitysherkkyys käsitteenä ja esimerkkitutkimuksia aiheesta.....	11
3.2	Eryitysherkän lapsen keskeisimmät piirteet.....	13
3.3	Kasvatusyhteistyö ja tuen muodot erityisherkälle lapselle.....	14
4	TULOKSET	18
4.1	Toimintatutkimuksen analysointi	18
4.2	Palautteiden analysointi	19
5	POHDINTA.....	21
	LÄHTEET	22
	LIITTEET	24

1 JOHDANTO

Psykologit ovat tutkineet lasten temperamentteja, ja todenneet aktiivisten lasten toiminnan ja tunteiden kuvaamisen olevan helpompaa, kuin hiljaisten ja taka-alalla viihtyvien lasten. Nämä vetäytyvät lapset oli helppo tunnistaa joukosta, mutta heidän käytöksen tulkinta oli haastavaa. Tämä johti siihen, että heidän tulkittiin olevan ujoja, pelokkaita, eristäytyviä tai estyneitä. Eryysherkkyyssystemperamentin löydyttyä, on ollut helpompi nimetä piirteitä täsmällisemmin. (Aron 2020, 37-38.) Lapsen ollessa erityysherkkä, tarvitsee hän itselleen turvallisen tuntuksen ympäristön ja hänen herkkyyttä ymmärtävät aikuiset ympärilleen. Liiallisten lapsuuden negatiivisten kokemusten vuoksi, erityysherkkä lapsi vetäytyy liikaa omaan maailmaansa eikä antaudu vuorovaikutustilanteisiin helposti. On huomattu, että erityysherkkän lapsen kokiessa maailman ja muut ihmiset turvallisina, kasvaa hänestä sosiaalisesti ulospäin suuntautunut ja hyvän itsetunnon omaava aikuinen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa työkalu, jolla voidaan lisätä tietoa ja ymmärrystä perheiden ja varhaiskasvatuksen henkilöstön välillä lapsen erityysherkkyyss temperamentista. Jos lapsen todetaan käyttäytyvän eri tavalla kotona, kuin kodin ulkopuolella, voidaan kasvatusyhteistyöllä huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön kesken miettiä, minkälaisiin tukitoimenpiteisiin voidaan lapsen kohdalla ryhtyä. Lisäksi erityysherkkyyss temperamenttina on vielä tässä ajassa monelle vieras käsite. Opinnäytetyön lähtökohtana ovat omat lapsuudenajan kokemukset erityysherkkänä ihmisenä, jolloin en ole saanut tarvitsemaani tukea ja ymmärrystä vaan erityysherkkät piirteeni ovat tuoneet enemmänkin häpeää. Tämä häpeän tunne säilyy pitkälle aikuisuuteen vaikeuttaen ihmissuhteita ja vuorovaikutustilanteita.

Opinnäytetyö vastaa kysymyksiin, miten varhaiskasvatuksessa voidaan huomioida lapsen erityysherkkyysspiirteet lapsen kehitystä tukevaksi sekä voiko näiden piirteiden syvemmällä ymmärryksellä olla kasvatusyhteistyössä hyötyä. Toimintatutkimus toteutetaan itselleni tutussa päiväkodissa, jossa olen työntekijän roolissa. Lapset, työyhteisö ja perheet ovat entuudestaan tuttuja. Tavoitteenani on luoda varhaiskasvatukseen työkalu, jonka avulla voidaan

havainnoida lapsiryhmässä olevia syrjäänvetäytyviä lapsia paremmin. Havainnointilomake on tarkoitettu myös perheille jaettavaksi havainnointipohjaksi arvioitaessa lapsen erityisherkkyyden tasoa. Sekä varhaiskasvatuksen työntekijöiden, että huoltajien havainnot lapsesta tuodaan yhteen yhteisessä dialogisessa keskustelussa, missä voidaan miettiä yhdessä tulevat jatkotoimenpiteet esille nouseviin asioihin.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena opinnäytetyössäni oli tuottaa havainnointilomake, joka toimii työkaluna perheille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle lapsen erityisherkkyysspiirteiden tunnistamiseen. Tarkoitus ei ole diagnosoida kenenkään temperamenttia erityisherkkäksi, vaan lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä perheille lapsen sisäisestä ajatus- ja tunnemaailmasta, hänen tavoistaan reagoida tiettyihin ärsykkeisiin ja lapsen tavasta hahmottaa ympäristöä. Lapsi saattaa yleensä näyttäytyä kotona erilaisena verrattuna päiväkotiin. Tavoitteena on nähdä, toimiiko ja reagoiko lapsi samalla tavalla asioihin kotona, kuin kodin ulkopuolella. Kun ymmärrys lapsen temperamentista kasvaa, vaikuttaa se kodin arjen sujuvuuteen, sekä hänen toimintaympäristö ja vuorovaikutus päiväkodissa voidaan järjestää enemmän lapsen turvallisuuden kokemusta tukien. Näiden toimien kautta voidaan paremmin tukea lasta kasvamaan kohti hänen täyttä potentiaaliaan sekä nostamaan lapsen omanarvontuntoa ja itsetuntemusta.

Toimintatutkimuksen lähtökohtana yleisesti on pyrkiä kehittämään sosiaalisia käytäntöjä paremmiksi. Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle käytännön ongelmasta havainnoida ja ymmärtää hiljaisia ja sisäänpäin kääntyneitä lapsia varhaiskasvatuksessa. Aihealue kosketti itseäni paljon, sillä ymmärrys itsestäni on kasvanut paljon aikuisiällä tunnistamalla omat erityisherkkyysspiirteet. Pohdin paljon, miten erilaiseksi oma lapsuuteni, ja sitä myötä aikuisuuteni, olisi muokkautunut, jos ympärilläni olleet huoltajat ja muut aikuiset olisivat kyenneet tunnistamaan minun ulospäin näkyneen ujouden ja hiljaisuuden erityisherkkyydeksi.

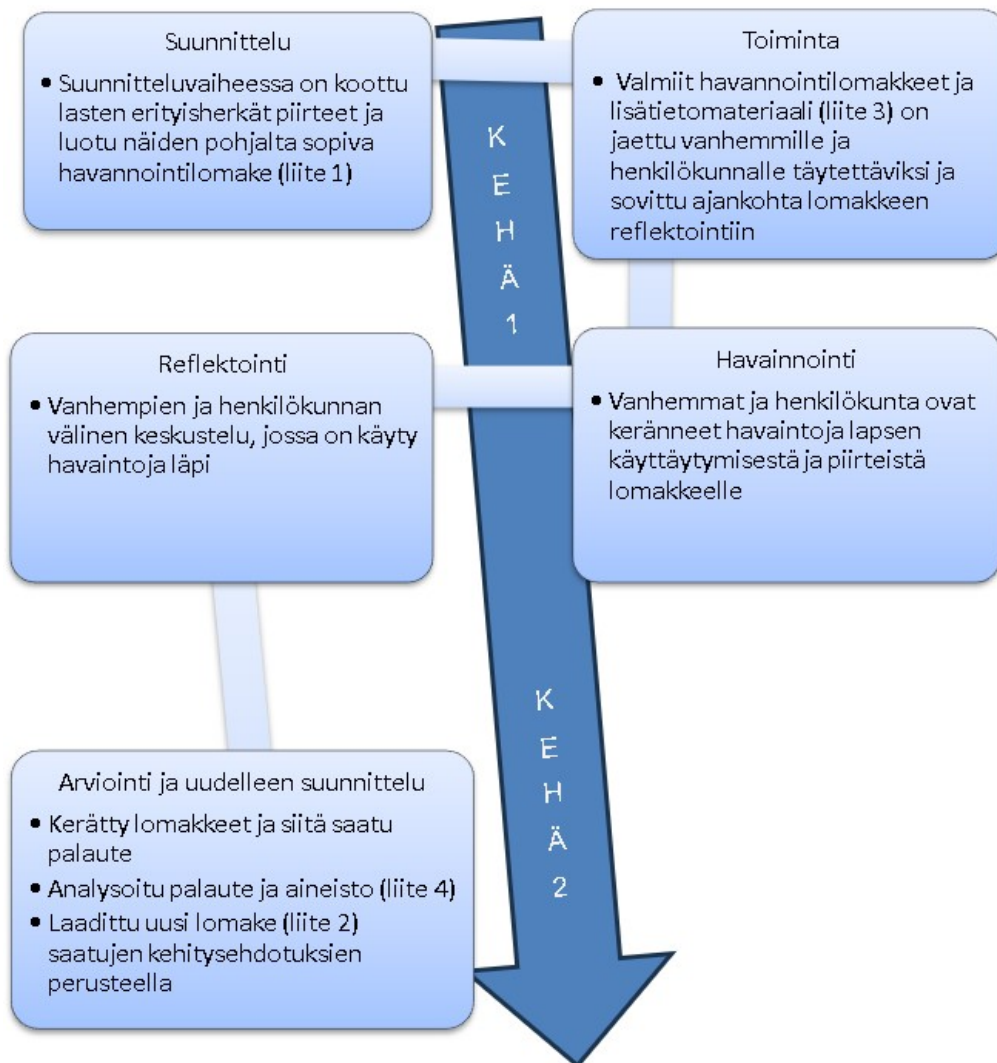
2.2 Opinnäytetyön vaiheet ja aineistonkeruu

Tämän opinnäytetyön toimintatutkimus sisälsi neljä eri kehittämissvaihetta, jotka on kuvattu kaaviossa 1. Toimintatutkimus on syklimuotoinen, eli vaiheet alkavat alusta, kun parannukset alkuperäiseen on tehty. Tässä opinnäytetyössä päästiin toisen syklin, eli kehän, ensimmäiseen vaiheeseen.

Kesällä 2023 keräsin teoria- ja taustatietoa opinnäytetyön aiheesta ja ryhdyin suunnittelemaan havainnointilomaketta. Erityisherkkyyksien taustatietojen avulla kokosin lomakkeen (liite 1) perheille kotiin, jonka avulla he saivat havainnoida omaa lastaan näiden erityisherkkyyksiä kautta. Toisessa vaiheessa valmis havainnointilomake annettiin perheille kotiin havainnointia varten elokuussa 2023. Havainnointilomakkeessa oli kysymyksiä, joihin huoltajat pystyivät vastamaan vaihtoehdoilla usein/yleensä, toisinaan, ei lainkaan tai ei osaa sanoa. Sisältöä lomakkeeseen kokosin erityisherkkyydestä kertovista kirjallisuuksista. Valmiita kysymyspohjia löytyy myös HSP yhdistyksen internetsivulta (The Highly Sensitive Person 2024a) tai aiheen kirjallisuudesta (Aron 2020a, 57-58; Aron 2020b, luku ”oletko erityisherkkä? Itsetesti”). Liitteeksi laitoin HSP Suomi ry:n julkaisemia valmiita tekstejä (liite 3) siitä, miten lapsen erityisherkkyyks ilmenee, ja mitä se on. Otannaksi otin viisi perhettä, joiden lasten oletettiin varhaiskasvatuksen henkilökunnan mukaan olevan erityisherkkiä temperamentiltaan. Määräksi valitsin viisi, jotta voin varmistua siitä, että mukana otannassa tulisi olemaan ainakin 1-2 lasta, joilla olisi selkeästi erityisherkkä piirteitä. Valinnan sopivasta perheestä tekivät päiväkodin jokaisen lapsiryhmän varhaiskasvatuksen opettajat oman käsityksen mukaan lapsesta. He saivat ensin tutustua havainnointilomakkeeseen ja sen perusteella pohtivat, kuka heidän ryhmän lapsista olisi sopivin. Kolmannessa vaiheessa päiväkodin työntekijöillä ja perheillä oli syksyn 2023 aikana mahdollisuus havainnoida ja sopia keskusteluaikaa perheiden kanssa.

Perheet valittiin saman päiväkodin kahdesta eri yksiköstä. Neljännessä vaiheessa jokainen perhe ja päiväkodin työntekijä kävivät havaintojaan läpi yhdessä keskustellen ja vertaillen. Jokainen lapsi oli eri lapsiryhmästä, jolloin saatiin useamman eri päiväkodin työntekijän palaute lomakkeen tarpeellisuudesta. Syyskuun aikana jokainen opinnäytetyöhön osallistunut päiväkodin työntekijä lähetti kirjallisen palautteen heidän omasta ja lapsen huoltajien kokemuksesta sekä täytetyt lomakkeet. Lasta ei voitu tunnistaa mistään, ja ainoastaan ikä ja sukupuoli oli merkitty lomakkeeseen. Marraskuuhun 2023 mennessä oli kirjoitettu opinnäytetyön teoriaosuus ja otettu vastaan lomakkeet ja palautteet varhaiskasvatuksen työntekijöiltä ja perheiltä lomakkeen tarpeellisuudesta, hyödyistä ja kehitysehdotuksista.

Syklin toinen vaihe alkoi syksyllä 2024, kun analysoin aineistoa tekemällä kokoomataulukon työntekijöiden ja perheiden kirjallisista palautteista. Tämän jälkeen tein lopullisen version lomakkeesta parannusehdotusten perusteella ja luovutin sen käyttöön työyhteisölle. Kuviossa 1. on kuvattuna opinnäytetyön kehittämisvaiheet.



Kuvio 1. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisvaiheet. (mukaillen Heikkinen & Kauko 2023).

2.3 Opinnäytetyön etiikka

Eettistä ennakoarviointilausuntoa ei minun tarvinnut hakea opinnäytetyöhön. Perusteluna siihen oli, että opinnäytetyössä ei poikettu tietoon perustuvan suostumuksen periaatteesta, sillä osallistujilla eli huoltajilla oli vapaa tahto

osallistua kyselyn tekoon ja heillä oli osallistumispäätöksen kannalta kaikki merkittävä tieto. Opinnäytetyötä tehdessäni ei myöskään puututtu tutkittavien fyysiseen koskemattomuuteen, ja varhaiskasvatuksen työntekijät pysyivät suostumuksen huoltajilta heidän alle 15-vuotiaiden lasten osallistumisesta opinnäytetyön tekoon. Huoltajat kertoivat lapsilleen kyselylomakkeen teosta, sillä tavalla, kuin lapset sen ikätasonsa mukaan pystyivät ymmärtämään. Opinnäytetyön tekoprosessissa ei esitetty poikkeuksellisen voimakkaita ärsykeitä, sillä tarkoituksena oli huoltajien tehdä havaintoja lapsesta, eikä siihen osallistuville aiheutunut arkielämän rajoja ylittävää haittaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 16.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä yksityisen päiväkodin ja heidän asiakasperheiden kanssa. Lupa perheiden opinnäytetyöhön osallistumiseen oli haettava ainoastaan päiväkodilta, sillä päiväkotia oli yksityinen. Asiakasperheet ja päiväkotia antoivat suullisen suostumuksen osallistua opinnäytetyön toteutukseen. (Kettunen 2018.)

3 ERITYISHERKKYYDEN TUNNISTAMINEN JA TUEN MUODOT

3.1 Erityisherkkyyden käsitteenä ja esimerkkitutkimuksia aiheesta

Erityisherkkyydestä on alettu viime vuosina puhumaan enemmän. Se on tunnistettu olevan yksi temperamenttityypeistä, joita voidaan havaita jopa viidenneksellä ihmisistä. Se on hermojärjestelmän synnynnäinen ominaisuus reagoida ärsykkeisiin, mikä ilmenee lisäksi aistitiedon syvällisenä prosessointina. Tutkimuksissa tästä käytetään termiä aistitiedon käsittelyn herkkyys eli sensory processing sensitivity, joka lyhennetään kirjaimilla SPS. Tähän liittyy neljä erityispiirrettä, jotka ovat syvällisen tiedon prosessointi, kuormittumisalttius, vahva eläytymiskyky ja tarkka havainnointikyky. Monesti erityisherkkät kokevat olevansa jollain tasolla ulkopuolisia tai erilaisia, sillä heidän on vaikea jakaa omaa kokemusmaailmaansa sellaiselle, joka ei ole samalla tavalla herkkä. Tämän piirteen tunnistaminen itsessä ja samankaltaisten henkilöiden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen, on huomattu lisäävän erityisherkkien ihmisen itsetuntemusta ja omanarvontunnetta. (Työterveyslaitos 2022.)

Erityisherkkyyden, eli HSP on ihmistyyppi. Lyhenne tulee englannin kielen sanoista Highly Sensitive Person. Erityisherkkyyttä on tutkittu vuodesta 1991 lähtien yhdysvaltalaisen psykologian tohtori Elaine Aronin toimesta. Vuonna 2005 Elaine Aron ja hänen miehensä tekivät tutkimussarjan, jossa tultiin toteamaan, että lapsuudessa koetut suuret pitkäkestoiset vaikeudet ja haasteet toivat aikuisuudessa suuremman riskin erityisherkkille masentua, ahdistua tai muuttua ujoiksi verrattuna ei-erityisherkkiin. Toisaalta taas erityisherkkät, jotka saivat kokea niin sanotusti hyvän lapsuuden, kokivat aikuisuudessa pärjäävänsä jopa paremmin verrattuna samankaltaisen lapsuuden kokeneisiin ei-erityisherkkiin. Voidaan ajatella, että ympäristön vaikutus erityisherkkiin on kaikin tavoin suurempi. Tämä ei sulje kuitenkaan pois mahdollisuutta hyvän lapsuuden kokeneen erityisherkkien masentumista, sillä lapsuuden vaikeudet eivät ole ainut mittari havainnoissa alttiutta masennukselle. Näihin vaikuttavat muun muassa ihmisen omasta elämästä tuleva stressi. (The Highly Sensitive Person 2024b.)

Herkkyuden tunnistaminen lapsessa on olennaista hänen jaksamisen ja itsetuntemuksen vuoksi. Jos herkkyyttä ei tunnisteta ja hyväksytä lapsessa, voi se johtaa pahimmillaan uupumukseen ja erilaisiin sairauksiin aikuisiällä. Kuten negatiiviset asiat vaikuttavat herkällä ihmisellä vahvasti ja syvästi, myös positiiviset kokemukset ovat vaikutukseltaan voimakkaammat. Tutkimuksen (Sperati, Acevendo, Dellagiulia, Fasolo, Spinelli, D'Urso & Lionetti 2024) mukaan erityisherkkä lapsi tarvitsee kasvattajan, joka kykenee vastaamaan hänen tarpeisiin lämmöllä, oikea aikaisuudella ja empatialla. Näiden asioiden puuttuessa, syntyy lapselle voimakas tunnereaktiivisuus ja lapsen tunnesäätelykyvyt ovat heikommat, kuin saman kokeneilla alhaisen erityisherkkyyden omaavilla lapsilla. Tästä syystä turvallisen lapsuuden viettäneellä erityisherkällä aikuisella voi olla erityisen hyvä itsetunto ja hän voi olla sosiaalisesti taitava. Lapsen erityisherkkyyttä ei voi poistaa eikä häntä voi käskeä olemaan reipas ja iloinen. Lisäksi, jos herkkyyttä pyritään tukahduttamaan pitkällä tähtäimellä, on siitä vain lapselle haittaa. Kuitenkaan herkkyyden huomioiminen arjen toiminnoissa tai teoissa, ei edellytä mitään erikoiskohtelua, joten pelkästään sen ymmärtäminen ja hyväksyminen lapsen ominaisuudeksi voi olla riittävää. (Aron 2020, 10-11.)

Elaine Aron puhuu tieteellisissä yhteyksissä erityisherkkyydestä tunne- ja aistitiedon käsittelyn herkkyytenä. Tätä ei pidä sekoittaa aistitiedon käsittelyn- tai sensorisen integraation häiriöihin. Erityisherkkyyteen liittyvät tunnereaktiot eli emotionaalisuus, herkkyys ympäristön vivahteille, ärsykkeiden liiallisuus ja asioiden syvälinen käsittely. Tällainen ihminen siis käsittelee kaiken tiedon ja havainnon syvällisesti ja kokonaisvaltaisesti, miettien eri vaihtoehtoja ja yhdistellen uutta tietoa vanhaan tietoon. Erityisherkkä ihminen uupuu ja stressaantuu helposti liiallisesta aisti- ja tietomäärästä. Hänen tunteet ja tuntemukset saattavat olla normaalia voimakkaammat ja hän liikuttuu, vaikuttuu ja asettuu helposti toisen ihmisen asemaan helposti. Erityisherkkyyden omaaviin ihmisiin vaikuttaa voimakkaammin muiden mieliala verrattuna ihmisiin, joilla erityisherkkyyys on vähäinen. Tämä on todettu tutkimuksessa (Acebedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown 2014), jossa tutkittiin ensimmäistä kertaa toiminnallisella fMRI-magneettikuvauslaitteella, miten korkean erityisherkkyyden omaavien ihmisten hermojärjestelmät reagoivat muiden tunteisiin. Erityisherkkä

ihminen käyttää kaikki aisteja ja tekee hienovaraisia havaintoja ympäristöstä ja sisäisistä kokemuksista niiden kautta herkästi. Heidän aistinsa eivät itsessään ole paremmat kuin muilla, vaan heidän hermosto reagoi herkemmin itsessä ja ulkona tapahtuviin asioihin. (The Highly Sensitive Person 2024b.)

3.2 Erityisherkin lapsen keskeisimmät piirteet

Yksi tärkeistä erityisherkin lapsen piirteistä on asioiden kokonaisvaltainen prosessointi tai hyvin syvälinen taipumus pohtia asioita. Lapsi kokee siis asiat erityisen syvästi, kokonaisvaltaisesti ja tarkasti. Keskeisimpinä piirteinä erityisherkkyydessä pidetään empatiaa, aistiherkkyyttä, syvällisyyttä sekä nopeaa kuormittumista arkipäivän asioista ja tilanteista. Lapsen ollessa iloinen, hän saattaa pakahtua onnen tunteesta. Ja taas pelästyessään hän suorastaan tärisee. Osa lapsista näyttää ja antaa kuulua tunteensa ja osalla nämä tunteet eivät näy ulospäin, vaikka sisällä on menossa tunteiden vuoristorata. Heidän empatiakyky on poikkeuksellinen varhaislapsuudesta asti, sillä he osaavat lukea toisten tunteet ja tarpeet tehden tarkkoja havaintoja ihmisten käytöksestä. Heidän eläytymiskyky ja empatia kattaa koko maapallon, sisältäen eläimet, satuhahmot ja kaikki ihmiset. (Heiskanen 2022, 25-26.)

Aistiherkkyys on toinen erityisherkkyyden keskeisimmistä piirteistä tunneherkkyyden ohella. Tämä piirre ei ole sama kuin aistiyliherkkyys, joka on aistitiedon käsittelyn häiriö. Lapsi kokee maailman syvemmin eri aistien kautta huomaten pienetkin muutokset ja yksityiskohdat ympäristössä. Näitä voivat olla esimerkiksi oudot tuoksut tutussa paikassa tai pelästymisen tunne, kun huomaa isän ajaneen parran. Äänet voivat tuottaa jopa kipua eivätkä äänekkäät leikit tai juhlat ole nautinnollisia. Tuntoaistin kautta erilaiset vaatteet voivat tuntua ikäviltä, kuten kenkien hankaaminen, pesulappujen hiertäminen ja kiristävät vyötärönauhat. Makuuain herkkyys voi vaatia herkälle lapselle monia totuttelukertoja uuden maun kanssa ja myös ruuan suutuntuma ja tuoksu voivat vaikeuttaa syömistä. (Heiskanen 2022, 29-30.) Kaikenlainen herkkyys ei ole suoranaisesti erityisherkkyyttä. Lapsen elämässä tapahtuvat voimakkaat herkistymiset tunteille tai aistiärsykkeille voivat aiheuttaa traumaattisia kokemuksia. Jos nämä lapset jäävät ilman tukea ja turvaa, voi sillä olla

pitkäkestoinen vaikutus lapsen hermoston kehitykseen ja tätä kautta voimistaa herkkyyttä. Nämä voivat näyttäytyä kehon ja mielen erilaisina oireina ja lapsi saattaa reagoida tavanomaista voimakkaammin tiettyihin tapahtumiin ja tunteisiin. (Heiskanen 2022, 24-25.)

Eryisherkin lapsen kokemusmaailma on syvälinen, joka näyttäytyy syvällä pohtimisella ja tahdolla ymmärtää asioita syvällisesti. Lapselle valintojen tekeminen voi olla haastavaa, sillä hän pohtii päätöksensä perusteellisesti ja miettii erilaisten vaihtoehtoisten toimintatapojen seurauksia. Jos lapsella ei ole hänen huumorintajuun ja oivaltaviin kysymyksiin vastaavaa aikuista, hän helposti peittää viisautensa. Tämä johtaa lapsen heikentyneeseen itseluottamukseen. Lapsen erityisen hyvä mielikuvitus ja luova mieli johdattavat hänet helposti musiikin, piirtämisen, askartelun, tanssimisen ja tarinoiden kirjoittamiseen. Heistä monet ovat taiteellisesti lahjakkaita. Herkkä lapsi kaipaa ympärilleen aitoja ja rehellisiä ihmisiä, sillä hän kokee syvää sisäistä ristiriitaa, jos huomaa ihmisten puhuvan toisin, kuin miltä he vaikuttavat. (Heiskanen 2022, 31-33.)

3.3 Kasvatusyhteistyö ja tuen muodot erityisherikälle lapselle

Kasvatusyhteistyö on tärkeää päiväkodin työntekijöiden ja huoltajien välillä. Tunnistettaessa lapsen tarvitsema yleinen tuki, voidaan päiväkodin arkeen tehdä tarvittavia muutoksia lapsen tuen tarve huomioiden. Kasvatusyhteistyöllä tarkoitetaan päiväkodin ammattilaisten ja huoltajien yhdessä tapahtuvaan kasvattamiseen sekä kasvatustuun jakamiseen lapsesta. Kasvatusyhteistyössä on tärkeintä hyvinvoiva lapsi. Jos lapsella havaitaan tuen tarvetta, mietitään yhdessä huoltajien ja päiväkodin työntekijöiden kanssa, että mitä se tarkoittaa lapsiryhmän toiminnan ja vuorovaikutussuhteiden kannalta. (Rautamies, Laakso & Poikonen 2020, 192-194.) Tärkeintä on vahvistaa kasvatusyhteistyöllä ymmärrystä lapsesta. Kasvatusyhteistyö toteutuu henkilöstön ja lapsen huoltajan välisenä kumppanuutena, henkilöstön kesken sekä henkilöstön ja lapsen välillä. Arvot, tavoitteet ja vastuut käydään keskustellen läpi henkilöstön sekä huoltajien kanssa. Yhteistyössä on tärkeää huomioida perheen omat tavat ja arvot, lapsen yksilölliset tarpeet ja huoltajuuteen liittyvät kysymykset. Kasvatusyhteistyö onnistuneena on lapsen ja hänen

tärkeiden ihmisten, vanhempien ja kasvattajien lisääntynyt tieto ja ymmärrys lapsesta. (Opetushallitus 2022.)

Lapsen oikeus saada tukea varhaiskasvatuksessa kuuluu hänen perusoikeuksiinsa. Yleisen tuen saaminen ei edellytä lääketieteellistä diagnoosia tai muuta terveyden- tai sosiaalihuollon lausuntoa, vaan se on ensimmäinen keino vastata lapsen tuen tarpeeseen. Yleinen tuki on tarkoitettu yksilöllisen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin edellytyksiä tukemaan. Nämä toimet ovat osana varhaiskasvatuksen perustoimintaa ja toteutetaan lapsen omassa ryhmässä. Yleinen tuki on lyhytkestoista ja/tai intensiteetiltään matalampaa verrattuna tehostettuun ja erityiseen tukeen. (Varhaiskasvatuksen periaatteet 2022, 59-60.) Erityisherkin lapsen kohdalla tunnistetut yleisen tuen tarpeet voidaan ottaa huomioon päiväkodin ja perheen arjessa kasvatusyhteistyö huomioimalla. Tärkeää on ensin tunnistaa erityisherkin lapsen tuen tarve ymmärtämällä hänen ajatus- ja kokemusmaailmaansa, jotta oikeanlainen tukimuoto voidaan suunnitella.

Lapsen taipumus vahvaan myötäelämiseen aiheuttaa hänelle kuormitusta ja ahdistuneisuuden tunteita, jolloin hän tarvitsee apua säätelemään empatiaa. Hänen synnynnäinen empatiataipumus saattaa heikentyä, jos tarpeet laiminlyödään tai häntä kohdellaan kaltoin. Lapselle syntyy helposti somaattisia oireita kehoon, sillä hän kokee toisten voimakkaat kielteiset tunteet ja tunnelmat fyysisinä tuntemuksina tai kipuna. Paras tuki näin herkän lapsen kohdalla on luoda turvallinen olotila hyväksyvän katseen ja eleiden kautta. Lapsi saattaa peittää omat tarpeet ja aidot tunteensa pitääkseen ilmapiirin hyvänä vaalien rauhaa. Tällä tavoin käyttäytymällä lapsi pyrkii tulla hyväksytyksi eikä tule muiden silmissä näin ollen kielteisesti huomioiduksi. Perheessä tämä voi näyttäytyä tunnelman säätelijän roolina koettaakseen ehkäistä ristiriitoja. (Heiskanen 2022, 26-28.)

Usein erityisherkkä tarvitsee normaalia pidemmän ajan tottua muutoksiin ja uusiin tilanteisiin ja asioihin, kuten päiväkotiin, harrastuksiin, uusiin kavereihin tai koulun aloitukseen. Hän ei yleensä pidä rajuista leikeistä ja kiistoista. Erityisherkkä osaa olla varovainen myös vaaraa sisältävissä tilanteissa, ja harvoin satuttaa itseään.

Lapsen luontainen uteliaisuus on kuin kaasu, joka ajaa lapsen kokeilemaan asioita, mutta sisäinen jarru tahtoo olla varovainen ja hidastaa tekemistä. Aikuisen tehtävä on rohkaista lasta kokeilemaan uutta. Jos lapsi taas on elämyshakuinen ja ulospäinsuuntautunut, voi hänen menoa rajoittaa, jotta ei väsymys tule ja on aikaa rauhoittua. Erityisherkkä lapsi on myös yleensä ottaen tunnollinen ja haluaa välttää virheitä. Tämä johtaa usein täydellisyydentavoitteluun. Tarkkailun ja arvioinnin kohteena heidän suoritustaso laskee paljon, eikä paras osaaminen tämän vuoksi usein tule esille. Heidän ohjaamiseksi riittää rauhallinen puhe ja hienovarainen palautteen anto. Lapselle voi tulla ristiriita sosiaalisissa tilanteissa, missä hän tietää nauttivansa esiintymisestä ja huomiosta, mutta samaan aikaan jännittää olla ryhmän edessä. Suurin osa herkistä lapsista nauttii pienen ja tutun porukan kanssa olemisesta tai jopa yksinolosta. (Heiskanen 2022, 33-35.)

Erityisherkkien ylivirtymistaipumus voi aiheuttaa vaikeuksia joillakin elämänalueilla. Lapsen tulee saada onnistumisen ja osaamisen kokemuksia jollain elämänalueella. Kasvattajan on hyvä laittaa merkille mistä lapsi on kiinnostunut ja ohjata häntä pikkuhiljaa kannustaen eteenpäin. Lasta on tärkeä valmistaa tulevaan koitokseen, ettei hänelle tule hämmentymisen hetkiä. Lapselle voi ikätason mukaan kertoa, mitä ylivirtyminen on ja miten se vaikuttaa hyvinvointiin ja suoriutumiseen. Lapsen on hyvä kuulla, että hän osaa asiansa, ja kuinka hermostuminen voi haitata suorituksen tekemistä. Lapselle on tärkeää, että hänellä on elämässä asia, missä hän voi päteä ilman ulkopuolisia paineita ja näiden tavoitteiden on oltava täysin henkilökohtaisia. Lapsen on lisäksi tärkeä oppia tekemään asioista ilman kilpailua, sillä tärkeintä on tekeminen eikä suurien lahjakkuuksien osoittaminen. (Aron 2020, 72-75.)

Ylikuormittumisen ensimmäisiä merkkejä lapsella voivat olla kiihtyminen, ärtyminen, silmien hierominen, vastaanhangoittelu, itkuisuus tai ruoasta kieltäytyminen, vaikka selkeästi lapsella olisi nälkä. Erityisherkkä lapsi erityisesti tarvitsee toimintaansa taukoja, muutoin hän väsähtää helposti. Turhat ärsykkeet on tärkeä karsia, jos tietää päivän olleen tai tulee olemaan ärsykeiltään voimakasta, kuten esimerkiksi päivähoito tai ostoksilla käynti. Herkät ihmiset ja lapset reagoivat kokemuksiin tunteillaan ja tapa analysoida ja laittaa merkille

kaiken ympäristöstä, saa heidän tunnekokemuksen muuttamaan voimakkaammaksi ja monisyisemmäksi. Tilanne tai asia saattaa ensin olla pelottava, jonka jälkeen se aiheuttaa torjuntaa ja vihastuttaa. Tästä seuraa usein pelko siitä, että mitä muut ajattelevat hänen tunnereaktiostaan. Erityisherkan lapsen kokiessa kaikki tunteet voimakkaina, on ympärillä olevien aikuisten hyvä osata etäännyttämiskyky niistä omiin tunteisiin. Lapselle voi sanoittaa ymmärtävänsä, että hän on nyt peloissaan tai vihainen, niin voimakas tunnereaktio menee ohi nopeammin. Lasta voi lempeästi koskettaa rajoituksia tehdessä tai jos tulee tarve siirtää häntä paikaltaan. Lapselle kannattaa puhua rauhallisesti, lempeän päättäväisesti ja välttää ylivireäisyyttä. Paras paikka rauhoittumiselle on kahdenkeskinen hetki himmeästi valaistussa huoneessa. Aikuinen voi kysyä lapselta haluaako hän, että hänen luokseen jäädään. Lapsen voi ottaa syliin vain, jos hän siihen suostuu. Itkun ja huudon voi antaa jatkaa jonkin aikaa ja samalla sanoittaa rauhallisesti hänen tunnettaan. Lopulta on hyvä hetki aloittaa tutkiskelemaan tilanteen aiheuttanutta syytä. Oliko se ylivireytyminen vai oliko oma tunnetila aikuisella sen mikä sen laukaisi. Entä onko lapsi tottunut saamaan raivokohtauksilla huomiota? Lapselta voi kysyä korkeintaan kolme asiaa kerrallaan, jotta hän ehtii miettiä vastausta. On hyvä odottaa, että lapsi nyökkää. Jos nyökkäystä ei tule, voi kyselemisen lopettaa ja kokeilla myöhemmin uudestaan. Sitten, kun lapsi vastaa nyökkäämällä on hän valmis lopettamaan kiukuttelun ja aloittamaan asian ajattelun. (Aron 2020, 195-200.)

4 TULOKSET

4.1 Toimintatutkimuksen analysointi

Toimintatutkimuksen mallin voi kuvata syklinä (kuvio 1.), jossa havaintojen ja reflektion jälkeen lähdetään tuottamaan uudestaan suunnitelma paranneltavalle versiolle. Toimintatutkimus itsessään ei ole laadullista eikä määrällistä suuntausta tutkimuskentässä, sillä siinä on mahdollisuus soveltaa näitä molempia tiedonhankintamuotoja. Tutkimusmuodon tarkoituksena on yhdistää ajatus toiminnan ja tutkimuksen läheisyydestä, kun samalla kehitetään työelämän käytäntöjä luoden uutta pätevää tietoa. (Heikkinen, Kaukko & Salo 2023, luku: syklistä spiraaliksi.) Opinnäytetyöni laajuuden huomioon ottaen, pääsin syklissä toiselle kehälle parannellulla lomakkeella, jonka tein saamieni varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja lasten vanhempien palautteiden pohjalta.

Opinnäytetyön aiheena oli kehittää toimintatapaa työyhteisössä, joten tutkimusasetelmaksi valikoitui kehittävä työntutkimus. Työntekijät ja perheet saivat osallistua havainnointilomakkeen tekoon analysoiden ja kehitysideoita antaen. Lomake ei antanut suoraan valmista ratkaisua erityisherkkien lasten kanssa toimimiseen, vaan auttoi toiminnan erittelyssä ja uusien toimintatapojen suunnittelussa. (Engeström 1995, 12.) Työyhteisössä oli herännyt aiemmin pohdintaa hiljaisten ja ujoilta vaikuttavien lasten ajatusmaailmasta. Lomake otettiin vastaan työntekijöiden ja perheiden osalta positiivisesti ja suurella mielenkiinnolla. Osa vanhemmista omasi jo hieman tietoa erityisherkkyydestä ja osalle aihe tuli uutena.

Toimintatutkimuksen kriteereiksi voidaan määrittää toimijoiden välillä tapahtuvaa dialogista keskustelua ja reflektointia sekä käytännössä toimivien ihmisten ottamista aktiivisiksi osallistujiksi tutkimukseen. Opinnäytetyön tavoite toteutui, mikä oli tuottaa varhaiskasvatukseen työkalu erityisherkkän lapsen piirteiden tunnistamiseen ja kasvatusyhteistyön syventämiseen. Jokainen toimija, eli päiväkodin työntekijä ja perheet, osallistuivat havainnoimalla, keskustelemalla ja refleктоimalla. Heidän tietous lapsen erityisherkkyyden piirteistä kasvoi prosessin myötä. Varhaiskasvatuksen työntekijät pitivät kasvanutta ymmärrystä tärkeänä

kasvatustyössään ja aikoivat hyödyntää havainnointilomaketta työssään. (Kuula 2024.)

4.2 Palautteiden analysointi

Pyysin kirjallista palautetta kyselyn tehneiltä päiväkodin varhaiskasvatuksen työntekijöiltä sekä keskusteluun osallistuneilta lapsen huoltajilta yhteisen keskustelun jälkeen. Työntekijöiden palautteista tuli ilmi, että he pitivät erityisherkkyyttä tärkeänä aiheena. He huomasivat lomakkeeseen tutustumisen jälkeen, että mahdollisia erityisherkkiä lapsia olisi mahdollisesti heidän ryhmässä useampi, joiden perheille aiheeseen tutustuminen olisi tärkeää. Lopulta heidän jokaisen valinnaksi tuli sellainen oman lapsiryhmän lapsi, jolle he kokivat olevan siitä eniten hyötyä sen hetkisen lapsen ja perheen tilanteen huomioon ottaen.

Käytyä kyselylomaketta läpi huomasin, että erityisherkkyyden piirteitä esiintyy yllättävän monella lapsella. Tärkeää on tiedostaa, että erityisherkkyyks voi näkyä todella monella tavalla eri tilanteissa. Vanhemman kanssa käyty keskustelu kyselylomakkeen pohjalta oli mielenkiintoinen, sillä sen aikana tuli esiin lapsen käyttäytymiseroja päiväkodin ja kodin välillä. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2023.)

Lomakkeessa olleet kysymykset ja niiden läpikäyminen keskustelemalla oli ollut työntekijöiden ja huoltajien välillä antoisaa. Ensimmäisen havainnointilomakkeen kysymyksistä osa koettiin vaikeaselkoisiksi, mikä tuli ilmi palautteista. Korjasin havainnointilomakkeen palautteiden pohjalta selkeämmäksi ja hieman lyhyemmäksi. Kovinkaan moni työntekijöistä ei ollut koskaan ajatellut erityisherkkyyssaihetta, sillä se ei ole varhaiskasvatukseen liittyvissä koulutuksissa ja opinnoissa läpikäyty aihealue, sillä erityisherkkyyks ei ole sairaus tai diagnosoitava asia. Vanhemmilta saatu palaute oli positiivista, liittyen heidän kasvaneeseen ymmärrykseen omasta lapsestaan erityisherkkyyksiin osalta:

Keskustelu sai huomaamaan erityisherkkyyden piirteitä lapsessa, joka meidän tapauksessa oli hyvä asia ja sai ymmärtämään että lapsessamme on itseasiassa paljon erityisherkkyyden piirteitä. (Lapsen vanhempi 2023.)

Erytyisherkkyyks on kuitenkin synnynnäinen hermostoperäinen ominaisuus lapsella, mikä ei aina helposti ulospäin näyttydy. Heidän välillä käydyt keskustelut koettiin antoisina, sillä tiedon lisääntyminen aiheesta molemmilla osapuolilla poisti stigmaa aiheesta ja lapset saivat enemmän tilaa rauhassa olla sellaisia, kuin he olivat. Heidän kokemusmaailma kyettiin ottaa enemmän huomioon, kun ymmärrettiin, minkälaisista asioista erityisherkkä lapsi kuormittuu erityisesti. Kuten kokoomataulukko 1 osoittaa, palautteet olivat lasten huoltajilta ja päiväkodin työntekijöiltä pääsääntöisesti positiivisia.

Kokoomataulukko 1. Kyselyn tehneiden lasten huoltajien ja päiväkodin henkilökunnan kokemukset

Palautteen teema	Varhaiskasvatuksen opettajat	Lapsen huoltajat
Erytyisherkkyyden huomioiminen	<ul style="list-style-type: none"> Tärkeää etenkin varhaiskasvatuksessa Yhä useammalla lapsella tunnistetaan erityisherkkyyden piirteitä 	<ul style="list-style-type: none"> Nykyään osataan huomioida erityisherkkyydet paremmin keskustelu sai huomaamaan oman lapsen erityisherkkyyden piirteitä Lisätietoa erityisherkkyyden osa-alueista
Yksilölliset tarpeet	<ul style="list-style-type: none"> Tärkeää kuulla myös vanhempien tapa huomioida yksilölliset tarpeet 	<ul style="list-style-type: none"> Lisää tietoa lapsen kasvua ajatellen Huomattu lapsen positiiviset piirteet
Käyttäytymiserot päiväkodin ja kodin välillä	<ul style="list-style-type: none"> Samanlaiset ajatukset huoltajien kanssa Löytyy myös eroavaisuuksia käyttäytymisessä 	<ul style="list-style-type: none"> Eroavaisuuksia löytyy kodin ja päiväkodin väliltä Samanlaiset käyttäytymiset päiväkodin ja kodin välillä
Kyselylomakkeen hyöty	<ul style="list-style-type: none"> Lomake on hyödyllinen pohja vanhemman kanssa käytävälle keskustelulle Antaa enemmän keskusteluaikaa lapsen erityispiirteistä kuin esim. vasukeskustelut 	<ul style="list-style-type: none"> Kattava ja perusteellisesti laadittu Joidenkin kysymysten muotoilu/asettelu hankaloitti vastaamista ja ymmärtämistä

5 POHDINTA

Varhaiskasvatuksessa näin laaja ja aikaa vievä keskustelua ei ole mahdollista jokaisen lapsen kohdalla toteuttaa. Varhaiskasvatuksessa on paljon muitakin perheiden kanssa käytäviä tapaamisia ja keskusteluita, joihin on varattava aika, kuten esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelma ja kokonaiskehityksen arvio. Lisäksi vuosittain varhaiskasvatussuunnitelmasta tehdään arviointi kauden päätyttyä. Erityisherkkyysslomakkeen käyttäminen voi kuitenkin hyödyllistä ilman yhteistä keskusteluajan varaamista, jolloin lomake voi toimia ajatusten ja eri näkökulmien herättäjänä sekä huoltajille, että varhaiskasvatuksen työntekijöille. Pelkästään tietoisuuden lisääntyminen erityisherkkyydestä lisää ymmärrystä, jonka avulla osataan antaa päiväkodin arjessa ja kotona tukea ja ennen kaikkea tilaa ja lupaa lapsen ominaisuuksille olla sellainen kuin hän aidosti on. Tämä lisää lapsen omanarvontunnetta, vähentää häpeää ja omien ominaisuuksien piilottelua.

Opinnäytetyössäni sivusin erityisherkkyyden tukemista teoreettisessa muodossa. Opinnäytetyöhön sisällytin informatiivisen kyselylomakkeen, jonka tarkoitus oli tuoda lisäinformaatiota erityisherkkyydestä ja avata keskusteluyhteyttä aiheesta työntekijöiden ja huoltajien välille ja tämä koettiin hyödylliseksi teemaksi sekä perheiden että työntekijöiden osalta. Tarkemmat tukemisen muodot, ja niiden käyttöönotto varhaiskasvatuksessa, olisivat toisen opinnäytetyön veroinen aihealue.

LÄHTEET

- Acebedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins N., Brown, L.L. 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Journal of Brain and Behavior*, Volume 4, July 2014. Viitattu 22.9.2024. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>.
- Aron, E-N. 2020a. Erytyisherkkä ihminen. E-kirja. Suom. Sini Linteri. Kustannusosakeyhtiö Otava. (Englannin kielinen alkuteos 1999.)
- Aron, E-N. 2020b. Erytyisherkkä lapsi. Suom. Kirsi-Marja Tielinen. Keuruu: Otava. (Englannin kielinen alkuteos 2002.)
- Engeström, Y. 1995. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Painatuskeskus.
- Erytyisherkan elämää 2022. Viitattu 4.12.2022 <https://www.hspelamaa.net/>.
- Heikkinen, H-L-T., Kaukko, M. & Salo, P. 2023. Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään. Teoksessa H-L-T. Heikkinen & M. Kaukko (toim.) Toimintatutkimus. Käytännön opas. Tampere: Vastapaino.
- Heiskanen, H. 2022. Erytyisherkan lapsen kanssa. EU: Scanbook.
- HSP Suomi ry 2022. Viitattu 2.12.2022 <https://www.erityisherkat.fi/>.
- Kettunen, J. 2018. Vastuullinen tiede. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. Viitattu 14.12.2022 <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvita-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>.
- Kuula, A. 2024. Toimintatutkimus. Luku 5.4. kokonaisuudesta Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.10.2024 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html.
- Lapsen vanhempi 2023. Vanhempien palaute. Yksityinen kirjallinen palaute 6.11.2023. Palautteen saaja: Tiina Rissanen
- Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Viitattu 22.4.2024 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf.
- Rautamies, E., Laakso, M-L. & Poikonen, P-L., 2020. Haastavasti käyttäytyvä lapsi – kodin ja päivähoiton kasvatusyhteistyö koetuksella. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3.painos. Niilo Mäki Instituutti, 192-194.
- Sperati, A., Acevendo, B-P., Dellagiulia, A., Fasolo, M., Spinelli, M., D'Urso G. & Lionetti, F. 2024. The contribution of Sensory Processing Sensitivity and

internalized attachment representations on emotion regulation competencies in school-age children. *Journal of Frontiers in Psychology*, Volume 15, March 2024. Viitattu 22.9.2024 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357808>.

The Highly Sensitive Person 2024a. Are you highly sensitive?. Viitattu 6.10.2024 <https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>.

The Highly Sensitive Person 2024b. Author's Note, 2012, for The Highly Sensitive Person. 9.6.2012. Viitattu 25.9.2023 https://hsperson.com/pdf/Authors_note_HSPbk_Preface.pdf.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta (TENK) 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje 2019. Viitattu 14.12.2022 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Työterveyslaitos 2022. Erityisherkkyyks ei ole heikkoutta. Työpiste verkkolehti. Viitattu 2.12.2022 <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkkyyks-ei-ole-heikkoutta>.

Varhaiskasvatuksen opettaja 2023. Palaute. Yksityinen kirjallinen palaute 3.11.2023. Palautteen saaja: Tiina Rissanen.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 4.12.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf.

LIITTEET

- Liite 1. Havainnointilomake
- Liite 2. Muunneltu havainnointilomake
- Liite 3. Lomakkeeseen liitetty informaatio lapsen erityisherkkyydestä

Lapsen erityisherkkyyteen liittyvät temperamentti piirteet

Havainnointilomake liittyy Sosionomiopintojen opinnäytetyöhön Lapin ammattikorkeakoulussa syksyllä 2023. Lomakkeen kysymykset ovat tehty noudattaen tutkittujen erityisherkkyyteen liittyvien piirteiden mukaisesti. Vastausvaihtoehdot ovat yleensä/usein, toisinaan, ei ollenkaan tai ei osaa vastata. Lasten huoltajien toivotaan tarkkailevan ja tekevän huomioita lomakkeen kysymysten kautta lapsesta ja vastaavan omien tuntemusten mukaisesti jokaiseen kysymykseen. Vastauksissa ei ole oikeaa tai väärää vaihtoehtoa vaan tärkeintä on vastata, miten itse perheessä koetaan lapsen käytös ja tapa toimia.

Lomakkeen täyttöön toivotaan menevän n. viikko ja palautuspäivästä voidaan sopia erikseen. Päiväkodilla lapsen omassa lapsiryhmässä työntekijät täyttävät samanlaisen lomakkeen tehden samalla tavalla havaintoja lapsesta. Kun molemmat ovat täyttäneet omat havainnot lomakkeeseen, sovitaan yhteinen hetki päiväkodin työntekijän ja lapsen huoltajan/huoltajien kesken, jolloin he käyvät lomakkeissa esiintyvät havainnot yhdessä keskustellen läpi.

Erytyisherkan lapsen piirteet ovat yleisesti ajatellen heidän sisäiseen maailmaan liittyviä asioita ja nämä piirteet voivat tulla eritavoin esille kodin arjessa verrattuna päiväkodin arkeen. Tarkoituksena opinnäytetyöllä on tuoda varhaiskasvatukseen lisää ymmärrystä temperamenttipiirteestä nimeltä erityisherkkyyks (Highly Sensitive Person, HSP). Havainnointilomake on työkalu lapsen huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle luoda syvempää kasvatusyhteistyötä lapsen erityisherkkyyteen liittyvien tarpeiden huomioonottamiseen päiväkodilla ja perheen arjessa. Jos lomaketta täyttäessä tulee huomattua, että lapsen kohdalla ei monikaan asia sisälly yleensä/usein sarakkeen vaihtoehdoksi, voidaan tulkita erityisherkkyyden olevan lapsen temperamenttina vähäistä tai puuttuvan kokonaan. Silloin yhteistä keskustelutuokiota ei ole tarvetta huoltajien ja työntekijöiden välillä käydä erityisherkkyyden suhteen.

Havainnointikysymysten lähdekirjallisuus:

Aron, Elaine N., 2020. Erytyisherkkä lapsi. Tunnista lapsen herkkyyks ja auta häntä kääntämään herkkyytensä voimavaraksi.

Liite 1 2(6)

2

Fyysinen erityisherkyys, jolloin keholliset aistimukset voivat olla voimakkaita

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Onko lapsi herkästi reagoiva äkillisille, pitkäkestoisille, toistuville tai koville äänille/meluille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Häiriintyykö lapsi väkijoukoista tai hälinästä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onko lapsella matala ärsykekyynys lämpötilan muutoksille, eli miten helposti hän huomaa kuumaa ja kylmän vaihtelut, seisovan ilman tai tuulisen sään?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko lapsella matala ärsykekyynys ihokosketukselle, eli miten helposti hän huomaa vähäisenkin epätavallisen hajun tai tuoksun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Miten helposti lapsi reagoi voimakkaisiin makuihin, ruoan koostumukseen tai siihen onko ruoka kylmää tai kuumaa tai haluaako hän syödä ruoka-aineet erikseen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haluaako lapsi vaihtaa vaatteensa, jos ne ovat kostuneet tai hiekkaiset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Havaitseeko lapsi ympäristön muutokset tai poikkeavuudet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Onko lapsi tarkkanäköinen luonnossa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Onko lapsella ollut selittämättömiä vatsavaivoja tai päänsärkyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liite 1 3(6)

3

Psyykinen erityisherkyys, jolloin lapsi kokee ja tuntee voimakkaasti

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Miten helposti lapsi itkee tai liikuttuu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Näkyykö innostuminen ja riemastuminen lapsessa helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rakastuuko ja ihastuuko lapsi helposti ja palavasti asioihin/ihmisiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Suojaako lapsi itseään kiintymiseltä asioihin, esineisiin ja ihmisiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Loukkaantuuko tai suuttuuko lapsi helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Onko lapsen ulkoinen olemus tyyne rauhallinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kokeeko ja näyttääkö lapsi avuttomuuden tunteita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pelästyykö tai säikähtääkö lapsi helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Onko lapsi nokkelan huumorintajuinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Onko lapsella vaikeutta sopeutua isoihin muutoksiin, kuten esimerkiksi muuttoon tai päiväkodin vaihtoon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vaikuttaako lapsi toisinaan tarkkaavaisuus- ja keskitymishäiriöiseltä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Onko lempeä ohjaus tehokkaampaa lapselle, kuin ankarat rangaistukset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kyseleekö lapsi paljon joskus jopa vaikeita tai syvällisiä ja ajatuksia herättäviä kysymyksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Viihtyykö lapsi enemmän omassa seurassa, kuin ryhmässä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Viihtyykö lapsi enemmän rauhallisissa leikeissä raju- jen leikkien sijaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Onko lapsen suorituskky parhaimmillaan tutussa seurassa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Katseleeko lapsi mielummin muiden touhuja sivusta sen sijaan, että osallistuisi toimintaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 1 4(6)

	4			
	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
18. Käyttäytyykö lapsi täydellisen kuuliaisesti aiheuttamatta hankaluuksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Onko lapsessa teatraalisuutta tai dramaattisuutta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Onko lapsi herkkänahkainen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Onko lapsella elävä ja monipuolinen unimaailma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Näyttäytyykö lapsen erityislahjakkuus jossain/joissain asioissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Näyttäytyykö lapsi älyllisesti lahjakkaana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Onko lapsella jännittävän päivän jälkeen vaikea käydä nukkumaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Saako lapsi raivo- tai uhmakohtauksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Onko lapsi intohimoisen kiinnostunut tiedosta ja uuden oppimisesta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liite 1 5(6)

5

Sosiaalinen ja henkinen erityisherkkyyys

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Aistiiko ja tunnistaako lapsi helposti sanomatta jätetyjä asioita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lukeeko lapsi asioita rivien välistä tai tunnistaa valehtelun helposti äänensävyistä tai mikroilmeistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onko lapsella erityisen voimakas empatiakyky, jolloin lapsi kokee, tunnistaa ja tulkitsee toisten ihmisten tunteita, mielialoja, ilmeitä ja äänensävyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko lapsella vaikeus puolustaa itseään tarpeiden, kiusaamisen ja syytösten kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Onko lapsen vaikea ottaa vastaan kritiikkiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Huomaako lapsi muiden sanattomat tarpeet ja osaa tehdä tilanteista miellyttäviä tai helppoja muille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Onko tullut tunne, että lapsi lukee jopa ajatuksiasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eläytyykö tai huolestuuko lapsi voimakkaasti nähdesään muiden kärsivän?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Onko lapsella vahva oikeudenmukaisuuden tarve ja/tai huomaako hän herkästi epäoikeudenmukaiset tapahtumat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Onko lapsi huumorintajuinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ymmärtääkö lapsi ironisia lauseita tai piilotettuja merkityksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Onko tullut tunne, että lapsi kykenisi ymmärtämään sanattomia viestejä, kuten eläimiltä, kasveilta, vauvoilta tai muilta keiden kanssa heillä ei ole yhteistä kieltä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sietääkö lapsi parhaiten muutoksia, kun ne tehdään pienin tai asteittaisin muutoksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Onko lapsi entistä varautuneempi, mitä oudompia ihmisiä hän kohtaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ovatko suuret ryhmät lapselle epämieluisia, missä hän ei kaikkia tunne entuudestaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 1 6(6)

6

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
16. Onko tilanne epämiellyttävä lapselle, jos hän joutuu tutustumaan useampaan ihmiseen yhtä aikaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Onko lapselle huomion keskipisteeksi joutuminen epämieluisaa vieraiden ihmisten seurassa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jättääkö lapsi helposti vastaamatta tuntemattomien kysymyksiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiedot lapsesta:

Havainnoitavan lapsen ikä 2 3 4 5 6

Sukupuoli: tyttö poika

Päiväkoti täyttää alle tunnistetiedon, jolla perheen ja päiväkodin lomakkeet tunnistetaan samalle lapselle. Tunniste ei saa olla sellainen, mistä lapsen voi tunnistaa.

.....

Lapsen erityisherkkyyteen liittyvät temperamenttipiirteet

Havainnointilomake liittyy Sosionomiopintojen opinnäytetyöhön Lapin ammattikorkeakoulussa syksyllä 2023. Lomakkeen kysymykset ovat tehty noudattaen tutkittujen erityisherkkyyteen liittyvien piirteiden mukaisesti. Vastausvaihtoehdot ovat yleensä/usein, toisinaan, ei ollenkaan tai ei osaa vastata. Lasten huoltajien toivotaan tarkkailevan ja tekevän huomioita lomakkeen kysymysten kautta lapsesta ja vastaavan omien tuntemusten mukaisesti jokaiseen kysymykseen. Vastauksissa ei ole oikeaa tai väärää vaihtoehtoa vaan tärkeintä on vastata, miten itse perheessä koetaan lapsen käytös ja tapa toimia.

Lomakkeen täyttöön toivotaan menevän n. viikko ja palautuspäivästä voidaan sopia erikseen. Päiväkodilla lapsen omassa lapsiryhmässä työntekijät täyttävät samanlaisen lomakkeen tehden samalla tavalla havaintoja lapsesta. Kun molemmat ovat täyttäneet omat havainnot lomakkeeseen, sovitaan yhteinen hetki päiväkodin työntekijän ja lapsen huoltajan/huoltajien kesken, jolloin käydään lomakkeissa esiintyvät havainnot yhdessä keskustellen läpi.

Erytyisherkan lapsen piirteet ovat yleisesti ajatellen heidän sisäiseen maailmaan liittyviä asioita ja nämä piirteet voivat tulla eritavoin esille kodin arjessa verrattuna päiväkodin arkeen. Tarkoituksena opinnäytetyöllä on tuoda varhaiskasvatukseen lisää ymmärrystä temperamenttipiirteestä nimeltä erityisherkyys (Highly Sensitive Person, HSP). Havainnointilomake on työkalu lapsen huoltajille ja varhaiskasvatuksen henkilökunnalle luoda syvempää kasvatusyhteistyötä lapsen erityisherkkyyteen liittyvien tarpeiden huomioonottamiseen päiväkodilla ja perheen arjessa. Jos lomaketta täyttäessä tulee huomattua, että lapsen kohdalla ei monikaan asia sisälly yleensä/usein sarakkeen vaihtoehdoksi, voidaan tulkita erityisherkkyyden olevan lapsen temperamenttina vähäistä tai puuttuvan kokonaan. Silloin yhteistä keskustelutuokiota ei ole tarvetta huoltajien ja työntekijöiden välillä käydä erityisherkkyyden suhteen.

Havainnointikysymysten lähdekirjallisuus:

Aron, Elaine N., 2020. Erytyisherkkä lapsi. Tunnista lapsen herkyys ja auta häntä kääntämään herkkyytensä voimavaraksi.

Liite 2 2(6)

2

Fyysinen erityisherkkyyks, jolloin keholliset aistimukset voivat olla voimakkaita

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Onko lapsi herkästi reagoiva äkillisille, pitkäkestoisille, toistuville tai koville äänille/meluille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Häiriintyykö lapsi väkijoukoista tai hälinästä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onko lapsella matala ärsykekyynys lämpötilan muutoksille, eli miten helposti hän huomaa kuumaa ja kylmää vaihtelut, seisovan ilman tai tuulisen sään?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko lapsella matala ärsykekyynys tuoksuille, eli miten helposti hän huomaa vähäisenkin epätavallisen hajun tai tuoksun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Miten helposti lapsi reagoi voimakkaisiin makuihin, ruoan koostumukseen tai siihen onko ruoka kylmää tai kuumaa tai haluaako hän syödä ruoka-aineet erikseen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haluaako lapsi vaihtaa vaatteensa, jos ne ovat kostuneet tai hiekkaiset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Havaitseeko lapsi ympäristön muutokset tai poikkeavuudet? Onko hän tarkkanäköinen luonnossa kulkiessaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Onko lapsella ollut selittämättömiä vatsavaivoja tai päänsärkyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liite 2 3(6)

3

Psyykkinen erityisherkkyyks, jolloin lapsi kokee ja tuntee voimakkaasti

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Miten usein lapsi itkee tai liikuttuu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Näkykö innostuminen ja riemastuminen lapsessa helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rakastuuko ja ihastuuko lapsi helposti ja palavasti asioihin/ihmisiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko lapsen ulkoinen olemus tyynen rauhallinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kokeeko ja näyttääkö lapsi avuttomuuden tunteita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pelästyykö tai säikähtääkö lapsi helposti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Onko lapsi huumorintajuinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Onko lapsella vaikeutta sopeutua isoihin muutoksiin, kuten esimerkiksi muuttoon tai päiväkodin vaihtoon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Onko lapsella haasteita tarkkaavaisuuden ja keskittymisen kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Onko lempeä ohjaus tehokkaampaa lapselle, kuin ankarat rangaistukset?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Kyseleekö lapsi paljon joskus jopa vaikeita tai syvällisiä ja ajatuksia herättäviä kysymyksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Viihtyykö lapsi enemmän omassa seurassa, kuin ryhmässä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Viihtyykö lapsi enemmän rauhallisissa leikeissä raju- jen leikkien sijaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Suoriutuuko lapsi paremmin annetuista tehtävistä tutussa seurassa kuin vieraassa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Katseleeko lapsi mieluummin muiden touhuja sivusta sen sijaan, että osallistuisi toimintaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Käyttäytyykö lapsi täydellisen kuuliaisesti aiheuttamatta hankaluuksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Onko lapsessa teatraalisuutta tai dramaattisuutta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 2 4(6)

	4			
	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
18. Onko lapsi herkkänahkainen, eli ottaako hän vaikeasti kritiikin vastaan loukkaantumalla tai suuttumalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Onko lapsella elävä ja monipuolinen unimaailma, eli kertooko lapsi unistaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Näyttäytyykö lapsen erityislahjakkuus jossain/joissain asioissa? Esim. musiikillisuus, piirtäminen, ongelmanratkaisutaidot, matemaattisuus tms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Onko lapsella jännittävän ja toimintarikkaan päivän jälkeen vaikea käydä nukkumaan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Saako lapsi raivo- tai uhmakohtauksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Onko lapsi intohimoisen kiinnostunut tiedosta ja uuden oppimisesta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liite 2 5(6)

5

Sosiaalinen ja henkinen erityisherkyys

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
1. Aistiiko ja tunnistaako lapsi helposti sanomatta jätettyjä asioita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lukeeko lapsi asioita rivien välistä tai tunnistaako valehtelun helposti äänensävyistä tai mikroilmeistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Onko lapsella erityisen voimakas empatiakyky, jolloin lapsi kokee, tunnistaa ja tulkitsee toisten ihmisten tunteita, mielialoja, ilmeitä ja äänensävyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko lapsella vaikeus puolustaa itseään omien tarpeiden, kiusaamisen ja syytösten kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Huomaako lapsi muiden sanattomat tarpeet ja toiveet erilaisissa tilanteissa ja osaa näin tehdä näistä tilanteista miellyttäviä tai helppoja muille?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Onko tullut tunne, että lapsi lukee jopa ajatuksiasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Eläytyykö tai huolestuuko lapsi voimakkaasti nähdessään ihmisten tai eläinten kärsivän?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Onko lapsella vahva oikeudenmukaisuuden tarve ja/tai huomaako hän herkästi epäoikeudenmukaiset tapahtumat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ymmärtääkö lapsi ironisia lauseita tai piilotettuja merkityksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Onko tullut tunne, että lapsi kykenisi ymmärtämään sanattomia viestejä, kuten eläimiltä, kasveilta, vauvoilta tai muilta keiden kanssa heillä ei ole yhteistä kieltä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sietääkö lapsi parhaiten muutoksen, kun se on tehty pienin tai asteittaisin muutoksin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Onko lapsi entistä varautuneempi, mitä oudompia ihmisiä hän kohtaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ovatko suuret ryhmät lapselle epämieluisia, missä hän ei kaikkia tunne entuudestaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 2 6(6)

6

	Yleensä/ Usein	Toisinaan	Ei ollenkaan	Ei osaa sanoa
14. Onko tilanne epämiellyttävä lapselle, jos hän joutuu tutustumaan useampaan ihmiseen yhtä aikaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Onko lapselle huomion keskipisteeksi joutuminen epämieluisaa vieraiden ihmisten seurassa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jättääkö lapsi helposti vastaamatta tuntemattomien ihmisten kysymyksiin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa / muistiinpanoja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tiedot lapsesta:

Havainnoitavan lapsen ikä 2 3 4 5 6

Nimi:

.....

Miten erityisherkkyyks ilmenee?

Erytysherkät lapset ovat keskenään erilaisia. Synnynnäiset piirteet ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaana erityisherkkyyks lapsella ilmenee. Erytysherkkyys voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella:

- **Fyysinen aistisherkkyyks ja muu kehollinen herkkyyks**

Melu, visuaaliset ärsykkeet, kirkaat valot, lämpötila, nälkä, kosketus tai muut fyysiset ärsykkeet. Esimerkiksi kiristävät vaatteet, niiden pesulaput ja tarkka makuaisiti.

- **Sosiaalinen herkkyyks -**

vuorovaikutustilanteet, empatia, tunnealy
Vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan havaitseminen, vivahneiden ja rivien välistä toisen ihmisen ymmärtäminen, toisten ihmisten tunteiden kokeminen ja niiden ottaminen omikseen.

- **Psykykinen herkkyyks – tunneherkkyyks, luovuus**

Pienienkin asioiden ottaminen raskaasti, itku- tai raivoherkkyyks, omien tunteiden syvällinen kokeminen ja pohtiminen. Intuitio, herkkyyks taiteelle ja luonnolle, oikeudenmukaisuus. Syvällinen olemassaolon ja elämää suurempien asioiden pohtiminen.

Liite 3 1(5)

Erytysherkän kuormittuminen on seurausta liian monesta ärsykkeestä.

Erytysherkän lapsen mieltä kuohuttavat muutokset ja ristiriitatilanteet. Kun lapsen mielessä pyörii monta asiaa, hän kuormittuu.

Tämä voi aktivoida suojautumismekanismiin, jolloin lapsi saattaa vaikuttaa tunteettomalta ja vaikeasti lähestyttävältä. Erytysherkkä lapsi valmistautuu yleensä jo ennalta huolellisesti eri tilanteisiin.

Siksi uusissa tilanteissa lapsi saattaa olla varautunut ja jännittänyt sekä analysoida jälkeensä syvällisesti tapahtuneita asioita.

Erytysherkälle lapselle on ominaista tunnistaa taitavasti toisen ihmisen eleitä ja ilmeitä sekä mukauttaa niiden pohjalta omaa toimintaansa. Lapsi saattaa olla itseään kohtaan kriittinen ja arvioida itseään ankarasti. Hän kokee helposti saamansa palautteen voimakkaasti ja säilyttää sen mielessään pitkään. Erytysherkällä lapsella voi olla muita heikompi itsearvostus, ja hän saattaa aliarvioida omia kykyjään ja taitojaan. Oman mukavuusalueen laajentaminen lisää itseluottamusta.

Monille erityysherkille lapsille on vaikeaa puolustaa ja tuoda esille itseään ja tarpeitaan. Samoin päätösten tekeminen voi olla hankalaa ja hidasta, koska liittyy tarve punnita asioita jatkaiselta näkökannalta ja tehdä kaikki oikein.

Erytysherkällä lapsella toisiin tutustuminen ottaa oman aikansa. Koska lapset ovat tunnollisia, he eivät välttämättä suorindu parhaalla mahdollisella tavalla tilanteessa, jossa on liikaa asioita käsiteltäväksi.

Jännitys voi saada erityysherkän lukkoon tai alisuorittumaan. Palautteen antoa tai arviointia kannattaa pehmentää esimerkiksi auttamalla esityksessä alkuun. Erytysherkkä lapsi saattaa toisinaan vaikuttaa ujolta, vetäytyvältä tai levottomalta, vaikka tarvitsee vain aikaa tutustuakseen tilanteeseen rauhassa. Araksi, pelokkaaksi tai keskittymiskyvyttömäksi leimaaminen voi pahentaa tilanteita.

Uusissa tilanteissa erityysherkkä lapsi saattaa tarvita varmistelua. Tunteakseen olonsa turvallisemmaksi hän voi kysyä useita kertoja samoja tilanteeseen liittyviä asioita.

Sekä kielteiset että myönteiset kokemukset vaikuttavat erityysherkkkään voimakkaammin kuin muihin. Jos erityysherkkä lapsi tarvitsee tukea ja saa sitä, hänellä on poikkeuksellisen hyvät edellytykset kasvaa itseään toteuttavaksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi aikuiseksi.



MITÄ ERITYISHERKKYYS ON?

Erityisherkkyyks (HSP, Highly Sensitive Person) on ihmisen hermoston tavallista herkempää reagointia erilaisiin aistiärsykkeisiin ja niiden syvällisempää prosessointia.

Syynnynäinen ja normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee noin 15–20 prosentilla väestöstä.

Erityisherkkyydessä on monia hyviä puolia, kuten kyky nauttia syvällisesti luonnosta ja taitteesta, kyky kokea tunteita intensiivisesti, taito huomioida yksityiskohtia tarkasti ja ymmärtää toisia ihmisiä syvällisesti. Erityisherkkäällä henkilöllä voi olla poikkeuksellista luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä.

Erityisherkkätkin ovat kaikki ainutlaatuisia yksilöitä. Huom! Erityisherkkyyks ei ole sairaus tai vika, eikä tarkoita automaattisesti samaa asiaa, kuin hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkkyyks. Erityisherkkyyteen ei voi saada diagnoosia.



– rohkeasti heikkä



ERITYISHERKKÄ LAPSI

Aistii ja havainnoi ympäristöä sekä omaa sisäistä maailmaa tarkasti. Lapset reagoivat havaintoihinsa voimakkaasti, vaikka kaikki ei näy ulospäin, sillä erityisherkkä lapsi saattaa olla käytökseltään hillitty ja rauhallinen.



Liite 3 3(5)



Erityisherkkä lapsi

Erityisherkkyyttä tarkoittaa hermoston tavallista herkempää reagoitua ja aistiärsykkeiden syvällistä prosessointia. Se on synnynnäinen ja sinänsä normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee 15-20 prosentilla väestöstä. Erityisherkkyyttä ei ole sairaus tai vika. Se ei myöskään ole sama asia kuin vaikkapa hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkkyyttä. Suurin osa erityisherkkistä on introvertteja, mutta noin 25-30% on ekstrovertteja.

Erityisherkkyyden ilmeneminen

Erityisherkkät aistivat ja havainnoivat ympäristöään ja omaa sisäistä maailmaansa tarkasti ja reagoivat siihen voimakkaasti. Tunteiden voimakkuus ei välttämättä näy ulospäin, vaan herkkä lapsi saattaa olla käytökseltään hyvin kiltti ja rauhallinen.

Herkkyyttä voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella ja sen voimakkuus voi vaihdella:

- • fyysinen - aistiherkkyyttä ja muu kehollinen herkkyyttä
Herkkyyttä melulle, visuaalisille ärsykkeille, kirkkaille valoille, lämpötilalle, nälän tunteelle tai muille fyysisille ärsykkeille.
- • sosiaalinen - vuorovaikutustilanteet, empatia, tunneäly
Ihmisten vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan tunnistaminen yhdellä vilkaisulla, vivahteiden ja rivien välien ymmärtäminen, toisten ihmisten tunteiden kokeminen ja niiden imeminen itseensä.
- • psyykinen - tunneherkkyyttä, luovuus
Pienienkin asioiden ottaminen raskaasti, itkuherkkyyttä, omien tunteiden kokeminen syvästi. Luovuus, intuitio, herkkyyttä taiteelle, omien tunteiden syvälinen tulkinta.
- • henkinen - intuitio, kokemus suuremmasta kokonaisuudesta tai tarkoituksesta
Arvot sekä niiden toteuttaminen, oikeudenmukaisuus, selittämättömien asioiden tai johdatuksen kokeminen yms.

Erilaiset elämämuutokset ja ristiriitatilanteet kuohuttavat helposti erityisherkkän ihmisen mieltä. Näin voi myös käydä, jos samaan aikaan tapahtuu liian monta asiaa tai jos lyhyessä ajassa joutuu suoriutumaan monesta tekemisestä.

Liite 3 4(5)

Usein erityisherkkä lapsi haluaa valmistautua huolella, varsinkin uusiin tilanteisiin. Hän saattaa pelätä epäonnistuvansa tai joutuvansa nolatuksi. Uusissa tilanteissa erityisherkkä saattaa pysähtyä pohtimaan, mikä ulospäin voi vaikuttaa arkuudelta, mutta on monissa tilanteissa järkevä toimintatapa: mieti ensin, toimi vasta sitten. Usein erityisherkkä analysoi tapahtuneita asioita syvällisesti jälkeenpäin. Hänelle saattaa olla tärkeää saada tarkka kuva sekä kokonaisuudesta että yksityiskohdista.

Herkille on ominaista tunnistaa pieniäkin vihjeitä sekä arvioida ja korjata itse omaa toimintaansa. Erityisherkkä on usein varsin itsekriittinen ja kritisoi itseään jopa tarpeettoman ankarasti. Ulkopuolinen palaute voi hänestä tuntua lamauttavalta. Erityisherkkällä saattaa olla muita heikompi itsearvostus ja helposti he arvioivat kykynsä pessimistisesti. Oman mukavuusalueen laajentaminen antaa parhaimmillaan uutta itseluottamusta, mutta se vaatii herkältä yleensä huomattavan suurta epämukavuuden ja kuormittumisen sietämistä.

Monille erityisherkillä on vierasta puolustaa ja tuoda esille itseään ja tarpeitaan. Myös päätösten tekeminen saattaa olla erityisherkillä vaikeaa.

Herkkyiden hyviä puolia ovat esimerkiksi kyky nauttia taiteesta syvällisesti, kokea tunteita hyvin intensiivisesti, huomioida tarkkoja yksityiskohtia tavallista herkemmin ja kyky ymmärtää muita ihmisiä poikkeuksellisen syvällisesti. Erityisherkkällä saattaa olla poikkeuksellista luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä. He pystyvät aistimaan pieniäkin muutoksia ympäristössään ja hahmottamaan monimutkaisia kokonaisuuksia kaikkine vivahteineen.

Erityisherkkä lapsi koulussa tai päiväkodissa

Herkkyiden ilmenemisessä on yksilöllisiä eroja. Niihin vaikuttavat muut synnynnäiset piirteet ja kasvuympäristö. Jos erityisherkkä lapsi saa tarvitsemaansa tukea, hänellä on edellytykset kasvaa jopa poikkeuksellisen terveeksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi ihmiseksi.

Erityisherkkät ovat usein tunnollisia ja yrittävät parhaansa. He eivät kuitenkaan suoriudu parhaalla mahdollisella tavalla ollessaan ylikuormittuneita. Tarkkailun alaisena erityisherkkä saattaa mennä lukkoon.

Erityisherkkää lasta ei tarvitse suojella, mutta piirre on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi palautetta antaessa tai vaikkapa oppitunnilla esitelmää pitäessä; erityisherkillä voi tilannetta pehmentää jollain lailla, kuten pitämällä yleisö mahdollisimman pienenä ja auttamalla esityksessä alkuun. Kun sosiaalinen itsevarmuus lisääntyy, helpottuvat tämän kaltaiset tilanteet.

Erityisherkkä saattaa joskus vaikuttaa ujolta tai vetäytyvältä, mutta hän kenties vain haluaa tutustua tilanteeseen rauhassa tai keskittyä kuuntelemaan. Ujoksi ja pelokkaaksi leimaaminen saattaa vain pahentaa tilanteita jatkossa. Uusissa tilanteissa erityisherkkä lapsi saattaa tarvita varmistelua ja hän kysyy ehkä tuskastuttavankin monta kertaa tilanteeseen liittyviä asioita. Tällä tavalla hän luo itselleen turvallisuuden tunnetta.

Runsaat ärsykkeet - esimerkiksi meluisa ryhmä - ahdistavat ja uuvuttavat erityisherkkää lasta muita nopeammin. Jotkut saattavat tällöin vetäytyä, tai toisaalta muuttua yliaktiivisiksi.

Liite 3 5(5)

Erityisherkan selviytymiskeinoja

Erityisherkan jaksamista auttavat mm.:

- • yksin oleminen tai rauhallinen tila. Yksin ja/tai hiljaisessa tilassa ollessaan erityisherkkä palautuu helpoimmin melusta tai muista rasituksista.
- • harmoninen ilmapiiri. Tasapainoinen ilmapiiri on herkälle tärkeää, koska hän helposti aistii toimintaympäristönsä ongelmat ja imee itseensä ympäristössä aistimansa negatiiviset tunteet.
- • kannustava, vilpitön palaute sekä ystävällisesti esitetty kritiikki. Erityisherkkä ottaa kritiikin muita vakavammin ja saattaa helposti tuntea olevansa jollain tavalla virheellinen.
- • ymmärretyksi tuleminen. Kun erityisherkkä kokee, että hänet on ymmärretty ja hyväksytty, hän voi olla rennompempi ja oma itsensä. Ennen hyväksytyksi tulemisen tunnetta hän saattaa olla varautunut.

Monet herkkät kokevat ristiriitaa ympäristön vaatimusten ja omien tarpeidensa välillä. He saattavat tuntea olonsa ulkopuoliseksi ja erilaiseksi kuin muut. Siksi häntä ympäröivien ihmisten on hyvä tiedostaa, ettei hänessä ole mitään vikaa, vaan hän on piirteineen yhtä hyvä kuin muutkin.

Koonnut: Tuula Kettunen

Lisätietoa erityisherkkyydestä

HSP - Suomen erityisherkkät ry <http://www.erityisherkat.fi> Erityisherkan elämää
<http://hspelamaa.wix.com/hspelamaa>