



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

HANNA RINTA-HOISKA

# **ERITYISHERKÄN LAPSEN TUKEMINEN JA OHJAAMINEN PÄIVÄKODISSA**

Opas varhaiskasvatuksen henkilöstölle

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Tekijä(t) Rinta-Hoiska, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Helmikuu 2020
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Erityisherkin lapsen ohjaaminen ja tukeminen päiväkodissa: Opas varhaiskasvatuksen henkilöstölle</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveysala		
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli tarkastella varhaiskasvatuksessa käytettäviä menetelmiä erityisherkin lapsen näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietämystä erityisherkkyydestä sekä siitä, millaisia toimintatapoja ja -menetelmiä voi hyödyntää erityisherkkien lasten kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas erityisherkin lapsen tukemiseen ja ohjaamiseen varhaiskasvatusympäristössä, jotta varhaiskasvatuksen henkilöstöllä olisi konkreettisia työkaluja ja vinkkejä päiväkotiarjen tilanteisiin. Oppaasta tehtiin yleispätevä, jotta sitä voisi hyödyntää myös muut teemasta kiinnostuneet tai erityisherkkien kanssa tekemisissä olevat.</p>		
<p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin erityisherkkyyttä piirteenä, sen ilmentymistä sekä virheellisiä tulkintoja ja sukupuolieroja. Teoriaosuuteen on eritelty myös perustietoa suomalaisesta varhaiskasvatuksesta, sen pääpiirteistä ja tavoitteista sekä arjen tyyppisimpiä tilanteita, joissa erityisherkkien lasten piirteet tulevat tavallisimmin esiin.</p>		
<p>Teoriatiedon pohjalta luotiin opas, jonka tarkoituksena oli antaa apuja ja vinkkejä erityisherkkien lasten kanssa työskentelyyn. Oppaaseen koottiin toistuvimmat sekä rutiinimaisimmat tilanteet ja toiminnat, jotta oppaasta saataisiin irti mahdollisimman suuri hyöty.</p>		
<p>Opinnäytetyön sekä siihen liitetyn oppaan avulla tavoite oli parantaa Päivärinteen päiväkodin henkilökunnan tietämystä erityisherkkyydestä, sekä antaa heille laajempaa näkemystä teemaan liittyen, jotta erityisherkkyyden tunnistaminen olisi heille jatkossa helpompaa. Oppaassa mainittuja menetelmiä voi hyödyntää työssään joko suoraan tai muokaten tietyille ryhmälle tai lapselle sopivaksi.</p>		
Asiasanat: erityisherkkyyys, erityisherkkä lapsi, varhaiskasvatus		

Author(s) Rinta-Hoiska, Hanna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date February 2020
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Guiding and supporting highly sensitive child in daycare: guide book for early childhood education staff</b>		
Degree programme Social services		
<p>The purpose of this thesis was to increase knowledge about sensory processing sensitivity and what kind of practices and methods can be utilized with highly sensitive children. The aim of the thesis was to create an easy-to-use and versatile guide book to Päivärinte daycare in Karijoki. The guide was made universally valid, so anyone who is interested about this theme can use it.</p> <p>The theoretical part of the thesis deals with sensory processing sensitivity as a feature, its manifestation as well as erroneous interpretations and gender differences. The theoretical part also specifies basic information about Finnish early childhood education, its main features and goals, as well as most typical everyday situations in which the characteristics of highly sensitive children most often emerge.</p> <p>Based on theoretical knowledge, a guide was created to provide help and tips for working with highly sensitive children. The guide brought together the most recurring and the most routine situations and activities in order to get the most out of the guide.</p> <p>The purpose of the thesis and accompanying guide book was to improve the knowledge of daycare staff about sensory processing sensitivity and to give them a broader view of the topic, so that it would be easier for them to identify sensory processing sensitivity in the future. The methods mentioned in the guide can be used at work either directly or by adapting them to a specific group or child.</p>		
Key words: highly sensitive child, sensory processing sensitivity, early childhood education		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 ERITYISHERKKYYS.....	6
2.1 Mitä erityisherkkyyys on? .....	6
2.2 Erilaisia herkkyyksiä .....	8
2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky .....	8
2.2.2 Vivahteiden vaistoaminen.....	9
2.2.3 Ärsykkeiden liiallisuus.....	9
2.2.4 Syvälinen käsittely .....	10
2.3 Virheellistä tietoa erityisherkkyydestä .....	10
2.4 Erityisherkkyyden sukupuolierot .....	11
3 ERITYISHERKKÄ LAPSI.....	12
3.1 Synnynnäinen piirre .....	12
3.2 Erityisherkkyyden vaihtelevat muodot.....	13
3.3 Erityisherkkään lapsen vanhempien rooli .....	15
4 ERITYISHERKKÄ LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA.....	16
4.1 Varhaiskasvatuksen pääpiirteet ja tavoitteet .....	16
4.2 Päiväkodin arki ja rutiinit .....	16
4.3 Kun erityisherkkä lapsi aloittaa päiväkodissa .....	17
5 MENETELMIÄ ERITYISHERKKÄN LAPSEN TUKEMISEEN JA OHJAAMISEEN .....	18
5.1 Päiväkotiin saapuminen ja päivän strukturointi .....	18
5.2 Siirtymätilanteet .....	20
5.3 Pukeutumis- ja riisuutumistilanteet .....	21
5.4 Ruokailu .....	22
5.5 Leikki- ja ulkoilutilanteet .....	23
6 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT – OPPAAN LUOMINEN .....	25
6.1 Yhteistyökumppani & kehittämistyön lähtötilanne.....	25
6.2 Kehittämistyön tarkoitus & tavoite .....	25
6.3 Kehittämistyön toteutus.....	26
7 POHDINTA .....	28

## LÄHTEET

## 1 JOHDANTO

Varhaiskasvatusikäisillä lapsilla todetaan yhä useammin erilaisia erityisen tuen tarpeita, ja oppimiseen tai kehittymiseen vaikuttavia diagnooseja sekä piirteitä tunnistetaan nykyään paljon enemmän kuin vielä muutama vuosikymmen sitten. Nykypäivänä paljon otsikoihin ja keskustelun aiheeksi noussut erityisherkkyyks lukeutuu myöskin näihin. Erityisherkkyyttä on kuitenkin hankalaa diagnosoida tai lokeroida vain yhteen laatikkoon, sillä siihen liittyviä piirteitä ja oireita on paljon. Eisiis täysin tarkkaan voidakaan määritellä mitä erityisherkkyyks on, tai miten se ihmisessä näyttäytyy.

Vielä jokin aika sitten termi “eritysherkkä” oli laajalti tunnistamaton sekä väärin ymmärretty ja usein kyseinen sana miellettiin negatiivissävytteiseksi tai sitä jopa vähäteltiin. Nykyään, kun tietoa ja materiaalia on paremmin saatavilla, on asiaan perehdytty enemmän ja siihen suhtaudutaan vähättelyn ja paheksunnan sijaan mielenkiinnolla sekä tietynlaisella vakavuudella. Vaikka perustietoa ja materiaalia aiheeseen liittyen jo jonkin verran löytyykin, tuntuu käsite olevan osalle ihmisistä yhä hieman epäselvä, mikä osaltaan aiheuttaa väärinkäsityksiä sekä vääränlaisia tulkintoja.

Itse kiinnostuin erityisherkkyydestä opintojeni aikana koulussa käydyn opintokokonaisuuden yhteydessä, ja innostuin tutkimaan asiaa myös vapaa-ajallani. On mielestäni hienoa, että erityisherkkyyteen liittyen on toteutettu jo useampikin opinnäytetyö, joista monet ovatkin jonkinlaisia selvityksiä tai tutkimuksia teemaan liittyen. Näitä opinnäytetöitä ja tutkimuksia on tehty myöskin varhaiskasvatuksen kentällä, mikä on mielestäni tärkeää, sillä varhaiskasvatuksen ammattilaiset tarvitsevat näitä selvityksiä sekä tietoa, jotta he osaisivat työssään huomioida paremmin erityisherkkät lapset sekä heidän yksilölliset tarpeensa. Itselleni tulevaisuuden varhaiskasvatuksen ammattilaisena on tärkeää, että tutkimusten lisäksi aiheesta löytyy myös helposti luettavia sekä konkreettisia ohjeita siihen, miten toimia. Siksi innostuinkin tekemään opinnäytetyöstäni muita auttavan oppaan, jonka avulla niin varhaiskasvatuksen ammattilaiset kuin muutkin asiasta kiinnostuneet saisivat työkaluja ja vinkkejä siihen, miten voisimme paremmin ottaa huomioon nämä niin ihanat, erityiset sekä uniikit lapset.

## 2 ERITYISHERKKYYS

### 2.1 Mitä erityisherkkyyttä on?

Erityisherkkyyttä on alettu tutkia jo viime vuosikymmenellä, kun yhdysvaltalainen yliopiston professori ja psykoterapeutti Elaine N. Aron löysi ja nimensi kyseisen piirteen 1990-luvulla. Aron alkoi tutkia kyseistä asiaa tarkemmin, kun huomasi erityisherkkyyden piirteitä myös itsessään. Suomessa erityisherkkyyttä on tutkinut filosofian professori Sylvi-Sanni Manninen, joka kehitti väri-muoto-havaintotestin, jonka avulla herkkyyttä voidaan tutkia. (Suomen erityisherkkät ry:n www-sivut 2020).

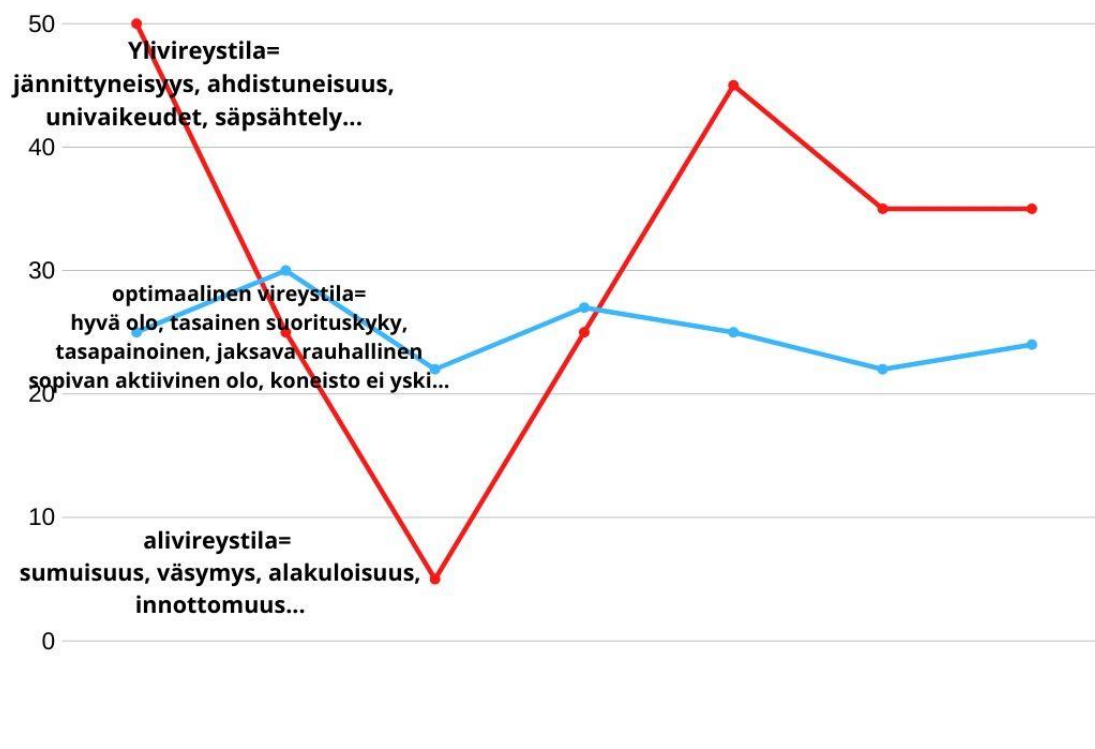
Erityisherkkyydellä tarkoitetaan hermoston herkkyyttä, joka itsessään on normaali ja neutraali piirre. Sitä esiintyy noin 15-20 prosentilla väestöstä, ja erityisherkkyyteen lukeutuvia piirteitä on löydetty myös eri eläimistä. (Aron 2013, 23.) Tämä tarkoittaa sitä, että joka viidennellä syntyvällä lapsella on normaalia herkempi hermosto, ja nämä lapset ovat paljon vastaanottavaisempia erilaisille aistitiedoille. He tarvitsevat muita enemmän aikaa ja rauhaa käsitelläkseen niitä, sillä tietojen analysointi on paljon perusteellisempää ja syvällisempää. He myöskin ylivirittivät muita nopeammin, ja he ovat erittäin eläytymiskykyisiä. (Louise & Nordeng 2019, 12.) Erityisherkkyyttä on siis synnynnäinen piirre, joka saa ihmisen tiedostamaan ulkopuolelta ja sisältä tulevia hienovaraisiakin viestejä. Erityisherkkä ihmisen silmät tai korvat eivät välttämättä toimi mitenkään eri tavoin tai paremmin kuin muillakaan, heidän aivonsa vain käsittelevät vastaanotettua tietoa kauemmin ja syvällisemmin (Aron 2016, 12.) Prosessointi ei kuitenkaan tapahdu pelkästään aivoissa, vaan esimerkiksi selkäytimessä johtuen tavallista nopeammista reflekseistä. Samalla he ovat myös muita kipuperkempiä, ja he reagoivat voimakkaammin eri lääkkeisiin sekä nautintoaineisiin. (Aron 2015, 33.)

Erityisherkkää ihmistä voisi verrata esimerkiksi sovellukseen puhelimessa, jota päivitetäisiin jatkuvasti. Jokaisena hetkenä erityisherkkä lataa itseensä lisää tietoa, jopa yöaikaan. Norjalainen näyttelijä Henrik Mestad kuvaili erityisherkkyyttään siten, että se on kuin pään sisällä näytettäisiin seitsemää eri elokuvaa yhtä aikaa. (Louise ja Nordeng 2019, 12.) Usein sisällä tapahtuvat tunnekuohut sekä reagointi ärsykkeisiin

ovat ulospäin varsin huomaamattomia, ja tästä syystä hiljaisuutta sekä omaa rauhaa tarvitsevaa henkilöä ei useinkaan ymmärretä. Hyväksytyksi tullakseen erityisherkkä pyrkii mukautumaan siihen, mitä pidetään normaalina, ja usein hän päätyykin suorittamaan muita enemmän ja paremmin, josta seurauksena on pitkäaikainen hermoston ylivirittyminen. (Erityisherkan elämää www-sivut 2019.)

Erityisherkkälle ihmiselle ensisijaisen tärkeää olisi pitää vireystaso optimaalisena, ja tunnistaa sekä hyväksyä omat tarpeet. Tämän avulla hänestä tulee tasapainoisempi, tuottavaisempi ja läsnäolevampi. Alla olevassa kuvassa (Kuva 1) punainen viiva kuvastaa erityisherkan vireystason vaihtelua, ja sininen viiva valtaväestön vireystason vaihtelua samoissa tilanteissa. (Erityisherkan elämää www-sivut 2019.)

Kuva 1. Kaavio erityisherkan ja valtaväestön vireystilan vaihtelun eroista samoissa tilanteissa.



## 2.2 Erilaisia herkkyyksiä

Erityisherkkyyden määrittely on Aronin mukaan jaettu neljään eri pääluokkaan, josta suomennettuna käytetään lyhennettä EVÄS. EVÄS-lyhenne on hyvä, mutta ei täysin vedenpitävä yleissääntö erityisherkkyyden ymmärtämiselle. EVÄS-malli on luotu myöskin helpottamaan esimerkiksi terapeuttien työtä erityisherkkien parissa ja piirteen määrittelyssä. (Aron 2003, 21.) Vaikka erityisherkkät tuntuvatkin jatkuvasti havainnoivan kaikkea ympärillään tapahtuvaa, he eivät jatkuvasti pohdi omaa käytöstään tai välttämättä huomaa ympäristönsä vivahteita yhtään sen enempiä kuin muutkaan ihmiset. Ympäristön ja aistitietojen havainnointi riippuu pitkälti siitä, miltä erityisherkkältä itsestään sillä hetkellä tuntuu. Jokainen erityisherkkä on myös oma ainutlaatuinen yksilönsä, joten heidän toimintatavoissaankin on tietenkin eroja. (Aron 2003, 21.)

### 2.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky

Ensimmäisenä neljästä pääryhmästä on vuorossa emotionaalisuus sekä empatia, joilla viitataan erityisherkkien tavallista voimakkaampaan reagointiin niin positiivisissa kuin negatiivisissakin tunteissa. Tutkimusten mukaan esimerkiksi tunteita herättävissä kuvissa erityisherkkien aivosaaressa sekä peilisolujärjestelmässä huomattiin enemmän muutoksia sekä aktiivisuutta verrattuna ei-erityisherkkiin. (Aron 2003, 16-17.) Erityisherkillä on kyky aistia muiden ihmisten tunteita sekä ajatuksia, ja heidän luontainen kykynsä empatiaan auttaa heitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. (Aron 2003, 14).



### 2.2.2 Vivahteiden vaistoaminen

Määrite ”vivahteiden vaistoaminen” tunnetaan myös nimellä aistiherkkyys, joka onkin näistä neljästä pääluokasta usein se keskeisin ja helpoiten myös erityisherkkien itsensä tunnistettavissa oleva asia. Usein kuvitellaan, että tämä aistiherkkyys on juurikin koko erityisherkkyySPIIRTEEN ydin, vaikkei niin välttämättä ole. Erityisherkkyydessä ei välttämättä ole kyse poikkeuksellisen hyvistä tai terävistä aisteista, sillä erityisherkillä ihmisellä voi olla esimerkiksi huono näkö. Monet erityisherkkistä kuitenkin kokevat, että jokin heidän aisteistaan on muita aisteja terävämpi, mutta usein kyseessä onkin vain eri aistien kautta koettujen tietojen huolellisempi tutkiminen ja käsittely. (Aron 2003, 18.)

### 2.2.3 Ärsykkeiden liiallisuus

Erityisherkkät saattavat kokea uupuvansa muita nopeammin ja helpommin, mikä usein johtuu eri tilanteiden syvemmästä analysoinnista, tilanteiden monimutkaisuudesta tai pitkäkestoisuudesta, jolloin heidän aistinsa ja sitä kautta aivonsa ovat pitkään niin sanotusti rasituksessa. Muut ihmiset eivät välttämättä väsy yhtä nopeasti, koska he eivät erityisherkkien tavoin havaitse kaikkia tai ollenkaan samoja asioita kuin herkkät, ja usein heistä saattaakin tuntua oudolta, jos erityisherkkä ihminen on esimerkiksi kahden tunnin ajomatkan jälkeen täysin uupunut. Tämä piirre on ehkä yksi ulkoisesti näkyvimmistä ja muiden ihmisten helposti tunnistettavissa oleva. Erityisherkkät ihmiset stressaantuvat usein muita nopeammin, ja kaipaavat muita enemmän omaa aikaa ja rauhaa käsitelläkseen asioita. (Aron 2003, 19.)

#### 2.2.4 Syvälinen käsittely

Neljäs pääluokka liittyy erityisherkkien ihmisten tapaan käsitellä asioita perustavanlaatuisesti sekä syvälinen. Usein erityisherkkät liittävät uutta saamaansa tietoa menneisiin kokemuksiin tai vertaavat tietoa niihin. He voivat myös keksiä erilaisia muistisääntöjä tai etsiä uudesta havainnosta jotain samankaltaisuuksia verrattuna jo johonkin aikaisemmin opittuun. Jos he eivät tee tällaista tiedonkäsittelyä uuteen asiaan liittyen, he todennäköisesti unohtavat sen. Tähän tietojen syvälinen käsittelyyn liittyen on tehty tutkimuksia, jossa vertailtiin herkkien ja ei-herkkien aivojen aktivoitumista erilaisten hahmottamista vaativien tehtävien aikana. Tutkimuksessa selvisi, että erityisherkkät ihmiset käyttävät tiedon syvälinempään tutkiskeluun liittyviä aivojen osia varsinkin sellaisissa tehtävissä, joihin kuului vivahteiden huomaamista. (Aron 2003, 20.)

#### 2.3 Virheellistä tietoa erityisherkkyydestä

Usein erityisherkkyydestä lukiessa tai keskustellessa törmää ajatuksiin siitä, että erityisherkkät ovat pelokkaita, ujoja tai estoisia, vaikka tutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia erityisherkkistä on ulospäin suuntautuneita. (Aron 2003, 14).

Suomen Erityisherkkät ry on listannut yleisimpiä virheellisiä ajatuksia tai määritelmiä erityisherkkyydelle, joista tärkeimpänä asiana tulisi huomioida se, ettei erityisherkkyyks ole esimerkiksi sairaus tai vamma, vaan synnynnäinen ominaisuus. Joissain diagnooseissa kuitenkin on yhtäläisyyksiä erityisherkkyyden piirteiden kanssa, kuten esimerkiksi autismissa tai Aspergerissa. Lisäksi on hyvä muistaa, että ihminen voi olla sekä erityisherkkä että sairas tai vammainen.

Erityisherkkyyks saatetaan helposti rinnastaa myös esimerkiksi erilaisiin tarkkaavaisuushäiriöihin (ADD ja ADHD), jotka päällisin puolin muistuttavat joissain määrin erityisherkkyyttä, mutta eivät ole lainkaan sama asia. Esimerkiksi erityisherkkien oikean aivopuoliskon verenkierto on vasenta puolta voimakkaampaa, kun taas tarkkaavaisuushäiriöisillä on voimakas tavoittelujärjestelmä ja verrattain tehoton varmistusjärjestelmä. (Aron 2015, 52.)

*“Herkkyyks ei ole mikä tahansa erillisilmiö vaan mitä mutkikkaimmin yksilön elämään liittyvä asia. Parhaiten sen käsittänevät ne, joille se on jokapäiväistä elämää etukäteen aavistettavine ja ennalta arvaamattomine kokemuksineen.”*

(Kämäräinen 2015, 9).

#### 2.4 Erityisherkkyyden sukupuolierot

Erityisherkkiä tyttöjä ja poikia on maailmassa prosentuaalisesti yhtä paljon, mutta yleisesti ottaen herkkyys on pojille hankalampi ominaisuus. Yhteiskunta asettaa vahvat oletukset sille, millaisia poikien ja miesten kuluu olla, ja usein pojat joutuvatkin kohtaamaan niin kutsutun poikakoodin, johon kuuluu kivun ja tunteiden kieltäminen. Tämä poikakoodi vaikuttaa osaltaan kaikkiin, mutta vaikeinta se on herkille pojille. Erityisherkan ihmisen kipukynnys on usein matala, ja useimmat heistä välttelevät esimerkiksi kontaktilajeja tai fyysistä väkivaltaa. Herkillä tytöillä onkin usein helpompaa kuin pojilla, koska kansainvälisesti ja eri kulttuureissa tyttöjen herkkyys on yleensä hyväksyttyä. (Satri 2014, 116.)

## 3 ERITYISHERKKÄ LAPSI

### 3.1 Synnynnäinen piirre

Kuten aiemmin jo todettiin, noin 15-20 prosenttia väestöstä on erityisherkkiä, joista tyttöjen ja poikien osuus on yhtä suuri. Erityisherkkyyden on synnynnäinen temperamentti, joka on havaittavissa jo vauvaiästä lähtien. Useimmat vauvat eivät juurikaan välitä, mitä he saavat syödäkseen tai onko huoneen lämpötila sopiva, kun taas erityisherkkät vauvat voivat pillahtaa itkuun esimerkiksi kirkkaan valon häikäistessä silmiä. Hieman kasvetuun heissä alkaa näkyä myös tunneherkkyyttä, joka näyttäytyy usein esimerkiksi itkun tavoin eri tilanteissa. He saattavat itkeä herkästi, jos pahoittavat mielensä, mutta myös onnen ja ilon tunteet näyttäytyvät suurina. (Aron 2015, 22.) Erityisherkkä lapsi ei luultavastikaan viihdy esimerkiksi riehakkaissa syntymäpäiväjuhliissa tai meluisassa ravintolassa, eikä hän todennäköisesti pitäisi nopeitempooista joukkuelajia lempiharrastuksenaan, kun taas nokkelissa sanaleikeissä tai ennakoivissa vaativissa peleissä hän pärjää hienosti. (Aron 2015, 35.)

Hidasta elämää-nettisivujen artikkelissa erityisherkkyyden asiantuntija Suvi Bowellan on listannut ominaisuuksia, jotka erityisherkkistä lapsista kuoriutuu usein esiin, jos heidät kohdataan aidosti ja hyväksyvästi. Listauksen mukaan herkkät lapset ovat:

- empaattisia
- tunnollisia ja tarkkoja
- auttavaisia
- luovia
- intuitiivisia sekä eläytymiskykyisiä

Heillä on usein myös hyvin laaja sanavarasto sekä kyky käsitellä asioita syvällisesti. (hidasta elämää www-sivut 2020.)

Erityisherkkät lapset ovat tarkkaavaisia ja he harkitsevat asioita ennen niiden tekoa, jolloin usein voidaan virheellisesti luulla lapsen olevan pelokas tai ujo. Erityisherkkistä

lapsista on usein helposti huomattavissa myöskin heidän huomaavaisuus sekä tunnollisuus, sillä epäoikeudenmukaisuus ja vastuuttomuus saavat heidät järkyttymään helposti. (Aron 2015, 22). Kuten myös jokainen erityisherkkä aikuinen, on jokainen herkkä lapsi myöskin oma uniikki yksilönsä, ja heidän käyttäytymis- sekä toimintatapoihin vaikuttavat monen piirteen yhdistelmä sekä kotona saatu kasvatus. Herkkä lapsi voi niin ikään olla seurallinen tai yksin viihtyvä, pitkäjänteinen tai helposti harhautuva, tai joko määräilevä tai “liian kiltti”. (Aron 2015, 23.)

*“Herkkyyys on sellaista sisäistä lepatusta. Herkkä ihminen on kuin ei olisikaan, mutta rekisteröi kaiken.” (Sylvi-Sanni Manninen).*

### 3.2 Erityisherkkyyden vaihtelevat muodot

Joidenkin tutkijoiden mukaan, ihmisellä joko on tai ei ole erityisherkkyyttä, kun taas toisten mielestä kyse on aste-eroista. Aronin omien tutkimusten mukaan erityisherkkät voivat olla kumpaakin, ja jotkut herkät ovat sensitiivisempiä kuin toiset. (Aron 2015, 34.) Sen lisäksi, että erityisherkkät lapset tekevät tarkempia havaintoja ympäristöstään, voi heillä olla myös jokin erityistaipumus. Jotkut lapset ovat hyviä tulkitsemaan mielialoja, kun taas toiset ovat virittyneempiä esimerkiksi luonnolle, jolloin he vaistoavat säätilojen muutokset muita herkemmin. Herkkien lasten toimintatapoihin kuuluu uuden tiedon tarkka työstäminen, ja he saattavatkin usein pyytää esimerkiksi lisää aikaa pohdinnoilleen sekä päätöksien tekoon. Usein tarkempi prosessointi on heille alitajuntaista sekä automaattisesti tapahtuvaa, ja he huomaavat nopeasti jos jotain epäavallista on tekeillä tai jokin tuttu asia, esimerkiksi oman sängyn lakanat, on vaihdettu. (Aron 2015, 34-35.)

Yhdessä nämä kaikki ominaisuudet (tarkempi huomiokyky, tiedon tarkempi työstäminen sekä kokemuksen aikaansaama reaktio) saavat yleensä aikaan juuri sen, että herkkä lapsi reagoi voimakkaasti. (Aron 2015, 35.) Voimakas reagointi ja syväallinen ajattelukyky johtavat siihen, että useimmat erityisherkkät ovat todella em-

paattisia ja he eläytyvät voimakkaasti muiden tunne-elämään, niin hyvässä kuin pahassa. Heillä on myöskin kyky tulkita sanatonta viestintää, jolloin he saattavat ymmärtää esimerkiksi eläimiä, omaa elimistöään tai ihmistä, jonka kanssa hänellä ei ole yhteistä kieltä. He ovat hyvin tunnontarkkoja sekä oikeudenmukaisia, ja tietävät usein mahdollisten tekojensa seuraukset. Vastoinkäymisiä kohdatessaan erityishervät ovat muita alttiimpia muuttua pelokkaiksi, aroiksi tai jopa masentuneiksi. (Aron 2015, 35.)

Valitettavan usein erityisherkkyydestä ja sen piirteistä nähdään vain varjopuolet, joka osaltaan johtuu siitä, että ne ovat usein selkeästi nähtävissä ulkoisesti. Näin paljon tietoa ja erilaisia asioita prosessoidessaan erityishervät lapset saattavat ylivirittyä helposti, ja tämä tapahtuu yleensä sellaisista asioista, joihin muut lapset eivät edes kiinnitä huomiota; erityishervät lapset kuormittuvat esimerkiksi liiallisesta melusta tai jatkuvasti muuttuvasta tilanteesta. Heidän reaktionsa näihin asioihin ovat juurikin niitä, mihin vanhemmat yleisimmin negatiivissävyytteisesti tarttuvat. Erityishervät lapset ovat herkkiä huomauttamaan milloin mistäkin asiasta, esimerkiksi kutiavista vaatteista tai kummalliselle tuoksuvasta ruoasta. Tällaiset lapset käyttäytyvät myös eri tavoin tilanteissa, joissa he huomaavat ylikuormittumisen olevan lähellä. Toinen lapsi saattaa saada kiukkukohtauksen sekä riehua, kun taas toinen yrittää parhaansa mukaan miellyttää muita, ettei kukaan kiinnittäisi heihin huomiota. (Aron 2015, 36.)

Lapsi saattaa käyttäytyä hyvin monin eri tavoin eri tilanteissa, eikä useimmille vanhemmille varmastikaan tule ensimmäisenä mieleen epäillä erityisherkkyyttä. Erityisherkkien lasten keskuudessa havaitut eroavaisuudet johtuvat ilmeisesti useiden geenien yhteisvaikutuksesta, jolloin jokaisella geenillä on pieni, piirrettä voimistava vaikutus. Esimerkiksi fyysinen herkkyyys, turvallisuuden tarve tai alhainen ärsykkeiden sietokyky voivat olla eri geenien aiheuttamia piirteitä. (Aron 2015, 42.)

### 3.3 Erityisherkan lapsen vanhempien rooli

Iloisten kokemusten sekä onnistumisien kerääminen muistiin voi olla haasteellista erityisherkillä lapsille, sillä jokainen heistä on vaarassa epäonnistua tai tuntea olonsa ahdistuneeksi ylikuormittuessaan. Varhaiskasvatusikäiselle lapselle monet uudet tilanteet ovat heille täysin ennenkokemattomia ja siksi hyvin monenlaisia eri tunteita herättäviä. Kuten kaikista lapsista puhuttaessa, vanhemman tehtävä on aina tukea lasta ja auttaa häntä tuntemaan olonsa turvatuksi. Erityisherkan lapsen vanhemman tulisi myös huolehtia siitä, että ulkomaailmaan astuessa lapsen vireystaso pysyisi sopivana, jotta hänen kokemukset olisivat myönteisiä. Ikävät kokemukset kuuluvat tietenkin myös elämään, ja omalta osaltaan ne ovat myös arvokkaita kokemuksia, sillä näiden avulla lapsi oppii kohtaamaan vastoinkäymisiä ja muita hankalia tilanteita. (Aron 2015, 217.)

Erityisherkkien lasten vanhemmat joutuvat usein taiteilemaan kovien vaatimusten ja ylisuojelun välillä, ja heidän tulee tarkasti kuulostella esimerkiksi lapsen eleitä ja ilmeitä, jotta he pystyvät päättelemään, mitä hän tarvitsee. Jos lapsi todella haluaa jotain, häntä täytyy osata kannustaa eteenpäin, mutta tarvittaessa häntä täytyy auttaa myös vetäytymään sellaisista tilanteista, joissa lapsi tulee hermostuneeksi tai yliviritetty. (Aron 2015, 218.) Lapsuuden aikana luodaan itsetunnon lisäksi perusta stressinsietokyvylle, joka kehittyy vahvaksi silloin, jos lasta ei altisteta liiallisille stressitekijöille. Herkkien ja ujoilta vaikuttavien lasten kohdalla se tarkoittaaakin pieniä askelia, joiden avulla heille tarjotaan turvallisuuden tunnetta sekä onnistumisen kokemuksia. Lämminhenkinen ilmapiiri yhdistettynä sopivasti asetettuihin rajoihin on turvallisin kasvuympäristö ihan jokaiselle lapselle, niin herkälle kuin kaikille muillekin. (Satri 2014, 112.)

## 4 ERITYISHERKKÄ LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Varhaiskasvatuksen pääpiirteet ja tavoitteet

Opetushallitus luo aika ajoin perustan sille, millaista varhaiskasvatusta Suomessa tulee toteuttaa. Tämän varhaiskasvatussuunnitelman pohjalle rakentuu se, miten päiväkodit arkeaan suunnittelevat ja pyörittävät. Uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu vuoden 2018 lopussa, jonka jälkeen varhaiskasvatuksen järjestäjät päivittivät omat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat kansallisten perusteiden mukaisiksi, ja ne otettiin käyttöön elokuussa 2019. Nämä paikalliset suunnitelmat velvoittavat varhaiskasvatuksen ammattilaisia sitoutumaan sekä varhaiskasvatuslain että -perusteiden tavoitteiden ja sisältöjen mukaiseen toimintaan. Tämä pätee niin päiväkodeissa kuin myös perhepäivähoidossa sekä avoimessa varhaiskasvatuksessa. (opetushallituksen www-sivut 2020.)

Nykypäivän varhaiskasvatuksessa arvostetaan sensitiivisyyttä, lapsien mielenkiinnon kohteiden huomioimista sekä niiden hyödyntämistä, yhdessä tekemistä sekä leikin ja oppimisen mahdollistamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteilla varmistetaan jokaiselle lapselle mahdollisuus saada tasalaatuista varhaiskasvatusta riippumatta esimerkiksi siitä, missä hän asuu. Varhaiskasvatus on opetuksen, kasvatuksen sekä hoidon kokonaisuus, jossa painotetaan pedagogiikkaa. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista sekä lapsen kehitystä tukevaa. (opetushallituksen www-sivut 2020.)

### 4.2 Päiväkodin arki ja rutiinit

Päivähoidon jokapäiväisiin, toistuviin tilanteisiin kuuluvat esimerkiksi pukeutuminen, wc-toiminnot, ruokailu, leikki sekä uni. Nämä ovat niin kutsuttua perushoitoa, jotka ovat toimivan päiväkotiarjen perusta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän näihin toimiin varataan aikaa, ja tärkeää onkin, että aikuinen antaa lapselle aikaa toimia itsenäisesti ja kiirehtimättä. Aikuisen myönteinen ja iloinen suhtautuminen edistää lapsen perusturvallisuutta, ja puheen liittäminen osaksi toimintaa, rauhoittaa lasta sekä antaa hänelle uutta tietoa ja kehittää kielen oppimista. On tärkeää,



että lapsi oppisi selviytymään näistä arkipäivän rutiineista omatoimisesti, ja usein tämä omatoimisuuteen ohjaaminen vaatiikin kasvattajalta kärsivällisyyttä. (Tiusanen 2008, 79.)

Perushoidon lisäksi tärkeää on keskittyä lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen, joita nämä edellä mainitut toiminnot tukevat. Päiväkodissa opetellaan muun muassa kaveritaitoja, sillä hyvillä kaverisuhteilla on merkittävä vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. On tärkeää, että lapsi kokee olevansa päiväkotiyhteisön jäsen ja solmii itselleen kaverisuhteita. Mannerheimin lastensuojeluliitto on listannut kaveritaitoja, joita lapsi päiväkodissa harjoittelee. Näitä ovat esimerkiksi:

- kyky toimia muiden kanssa
- kyky muiden huomiointiin ja itseilmaisuun
- kyky tunnistaa sekä omia että muiden tunteita ja tuntea empatiaa
- kyky liittyä leikkeihin ja tutustua toisiin.

(Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020.)

#### 4.3 Kun erityisherkkä lapsi aloittaa päiväkodissa

Päiväkotimaailma on oiva tapa auttaa erityisherkkää lasta astumaan mukaan kodin ulkopuolella odottavaan maailmaan ja valmistaa häntä tulevaisuuden esikoulua sekä koulua varten. Aronin mukaan lastentarhanopettajat, joita hän oli haastatellut, olivat kaikki yhtä mieltä siitä, että ilman päiväkotikokemuksia esikoulun aloittaminen voi olla todella haastavaa erityisherkkälle lapselle. Heidän näkemyksensä mukaan myöskin jokapäiväinen, edes muutaman tunnin mittainen hoitoaika päiväkodissa on parempi kuin vain esimerkiksi kaksi kokonaista hoitopäivää viikossa. Näin lapsi saadaan paremmin sopeutumaan säännöllisyyteen, ja päiväkodin arkeen tottuminen helpottuu. (Aron 2015, 227.)

Erityisherkkän lapsen vanhemmat toivovat löytävänsä lapselleen sellaisen päivähoitopaikan, jossa sopivien puitteiden lisäksi työskentelisi opettajia ja hoitajia, jotka

ymmärtäisivät mistä on kyse, ja ovat myös valmiita kuuntelemaan. Tiina Kortesojan (2016) toteuttamassa tutkimuksessa päiväkodin henkilökunnan kokemus teemaan liittyen oli, että vaikka terminä erityisherkyys on heille vieraampi, ovat he tottuneet arjessaan toimimaan esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa lapsilla tapahtuu aistikuormittumista. Päiväkodin henkilökunnan on tärkeää kannustaa lasta pienin askelin mukaan, sekä antaa hänen sopeutua rauhassa uusiin tilanteisiin. Aluksi esimerkiksi leikki-tilanteet voivat onnistua parhaiten vain aikuisen kanssa, ja myöhemmin voidaan ottaa mukaan yksi tai useampi lapsi. (Aron 2015, 230.)

Arjen tilanteissa on tärkeää kunnioittaa jokaisen lapsen kehitystasoa sekä yksilöllisiä piirteitä. Kun lapsi tulee kasvattajille tutuksi ja hänen perusluonteensa on selvillä, häneen on helpompi suhtautua oikealla tavalla. Hidas ja rauhallinen lapsi tarvitsee toisenlaisen lähestymistavan kuin esimerkiksi energinen ja vilkas. Lasten yksilöllisen tuntemisen oppimiseksi on tärkeää luoda tiivis kasvatuskumppanuus päiväkodin ja kodin välille. (Tiusanen 2008, 79.)

## 5 MENETELMIÄ ERITYISHERKÄN LAPSEN TUKEMISEEN JA OHJAAMISEEN

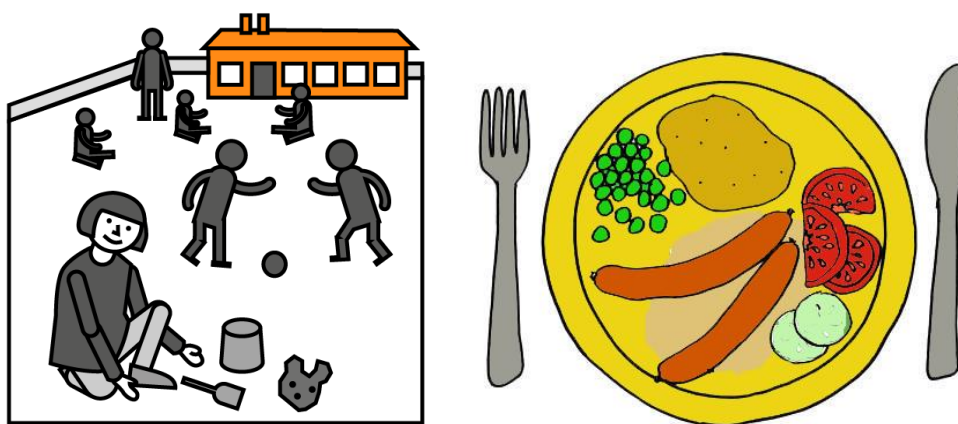
### 5.1 Päiväkotiin saapuminen ja päivän strukturointi

Usein lapsen ensimmäinen kokemus päivittäisestä vanhemmista erossa olemisesta on päivähoito. Siksi onkin tärkeää, että erotilanteet sujuisivat mahdollisimman kivuttomasti sekä rutiininomaisesti, ettei niistä jäisi negatiivisia muistoja lapselle. Erossaolon opettelua onkin hyvä harjoitella juurikin päiväkodissa, sillä siellä lapsella on ympärillään paljon uusia leluja ja asioita. (Aron 2015, 230.) Kiireetön tervehtiminen luo lapselle turvallisuuden tunteen lisäksi olon, että hän kuuluu perheensä lisäksi myös

päiväkodin yhteisöön. Aikuisen täytyy kuunnella mahdollisia ikävän ja surun tunteita, sekä ottaa ne vakavasti sekä tarjota lapselle hoivaa. Lapselle on tärkeää vahvistaa käsitystä siitä, että päiväkotipäivän jälkeen hän ja vanhemmat kohtaavat taas. (Kettukangas & Härkönen 2014, 106.)

Päivähoitopäivien strukturointi eli lapsen toimintaympäristöjen jäsentäminen on hyvä tapa auttaa jokaista lasta selviämään helpommin arkipuuhistaan. Usein strukturointiin käytetään esimerkiksi kuvakortteja, jotka kertovat lapselle, mitä päivä pitää sisällään ja missä järjestyksessä asiat tehdään. Tällöin lapsen on helpompi hahmottaa, mitä asioita häneltä odotetaan, missä ne tapahtuu ja kenen kanssa. Tämä luo lapselle turvallisuuden tunnetta sekä lisää hänen omatoimisuuttaan, kun he voivat kuvista ennakoida seuraavaksi tapahuvaa asiaa. Tätä kautta mahdollistetaan myös useat onnistumisen kokemukset, joita jokainen lapsi tarvitsee. Kun asiat toistuvat samankaltaisina, ne luovat rutiineja, jotka helpottavat arjen sujuvuutta. Tässä tilanteessa lapsia voi osallistaa arjen strukturointiin esimerkiksi valitsemalla päiväkodissa käytettävät kuvat yhdessä. (Lehtisare 2012, 13.)

Kuvat 2 ja 3. Esimerkiksi papunetin kuvapankin sivuilta löytyy selkeitä, arjen strukturointiin tarkoitettuja kuvia.



## 5.2 Siirtymätilanteet

Usein siirtymätilanteet aiheuttavat levottomuutta, jota tapahtuu usein monesta syystä. Siirtymätilanteissa kasvattajat eivät välttämättä ole huomanneet strukturoida tilannetta tarpeeksi, ja lapset joutuvat toimimaan pitkälti itsensä varassa ilman selkeää ohjetta siitä, mitä tehdään ja missä järjestyksessä. Tärkeintä näissä tilanteissa on kuitenkin noudattaa yleistä periaatetta, jonka mukaan kasvattaja löytyy aina sieltä, mihin lapset ovat siirtymässä. Siirtymätilanteita helpottaa siirtyminen tilanteesta ja tilasta toiseen vaiheittain, ja tätä tapaa onkin helpointa toteuttaa esimerkiksi ulos lähtiessä, sisälle tulossa sekä ruokailuun ja päivälevolle mentäessä. (Koivunen 2009, 58.)

Siirtymätilanteissa on usein havaittavissa kaoottisuutta sekä kasvattajien hoputtamista, joka usein kaikuu kuuroille korville. Tilannetta on usein hyvä ennakoida jo etukäteen, ja lasta, joka kokee siirtymätilanteet hankaliksi, voi muistuttaa tulevasta siirtymästä (esimerkiksi ulos lähtö) muutaman kerran ennen kuin on itse toiminnan aika. Näin hän tiedostaa paremmin siirtymätilanteen tapahtumisen ja pystyy valmistautumaan siihen. (Familyboostin [www-sivut](http://www.familyboost.fi) 2020.)

Tällaisissa tilanteissa, joissa lapsilta odotetaan omatoimisuutta sekä itseohjautuvuutta, on hyvä ottaa avuksi visuaaliset keinot, kuten esimerkiksi kello, josta lapsi pystyy seuraamaan ajan kulua. Kello auttaa lasta keskittymään siihen toimintoon, mikä on käynnissä ja usein asiasta suoriutuminen helpottuu ja nopeutuu. Kelloa tai muuta vastaavaa apuvälinettä käytettäessä on kuitenkin muistettava realistisuus sen suhteen, missä ajassa lapsi voi toiminnosta selviytyä. Visuaalisen puolen lisäksi sekä suoritettava toiminta että kellon tarkoitus on tärkeää sanoittaa lapselle. Täten varmistetaan, että lapsi ymmärtää, miksi kello on hänen vieressään tikittämässä, sekä mitä häneltä odotetaan siihen mennessä, kun kellosta loppuu aika. On tärkeää antaa lapselle alussa tarpeeksi aikaa, jotta hän onnistuu tehtävässä varmasti ja saa tärkeän onnistumisen kokemuksen. (Lehtisare 2012, 25.)

Kuva 4. Esimerkki muistilistasta, jota kasvattaja voi käyttää siirtymätilanteiden helpottamiseksi. (Familyboostin www-sivut 2020).



### 5.3 Pukeutumis- ja riisuutumistilanteet

Pukeutumis- ja riisuutumistilanteissa osallisuuden mahdollistamisen avain on hyvä etukäteissuunnittelu, jonka avulla lapsella on tarpeeksi aikaa ja omaa tilaa toimia sekä opetella pukeutumisen ja riisuutumisen taitoja. Kiireetön ja porrastettu siirtyminen tilanteeseen luo yleensä hyvän pohjan lapsen omatoimisuudelle sekä onnistumisen kokemuksille. (Kettukangas & Härkönen 2014, 106.)

Pukeutumisjärjestystä sekä esimerkiksi nappien ja vetoketjujen käyttöä olisi hyvä harjoitella päivittäin, minkä avulla lapsi kokee itsessään pystyvyyden tunnetta, mikä onkin varhaiskasvatusikäiselle (sekä varsinkin erityisherkille) tärkeä tunne. (Kettukangas & Härkönen 2014, 106.) Erityisherkkien omakuva on usein hyvin realistinen, ja epäonnistuessaan he osaavat olla hyvinkin ankaria itselleen. Tärkeää onkin muistaa,

ettei erityisherkälle kannata antaa liian suureellista tai pystyvää kuvaa hänestä itsestään, vaan positiivinen realismi on usein se paras vaihtoehto. Heillä on luontainen pelko itsensä yliarvioimiseen, joten on tärkeää olla myöskin aliarvioimatta lasta tai hänen kykyjään. (Aron 2015, 134.)

Pukeutumistilanteessa aikuinen voi ottaa avukseen esimerkiksi jo aiemmin mainitut kuvakortit, joiden avulla lapsen on ehkä helpompi hahmottaa, mitä vaatteita hänen tulee pukea päälleen. Myös esimerkiksi erilaiset laulut ja lorut ovat hyviä apuvälineitä, joiden avulla lasta innostetaan aktiivisuuteen sekä omatoimisuuteen. Lapselle täytyy myöskin antaa mahdollisuus pyytää tarvittaessa aikuisen tukea sekä ohjausta. (Ihalainen, K. Ikonen, S & Karhu, M. 2013, 32.)

*Aika on nyt pukea päälle.*

*Varmistetaan, että oikealle säälle.*

*Paistaako aurinko, tuuleeko siellä?*

*Onko loskaa ja kuraa vain tiellä?*

*Ikkunasta kurkistaa saa, minkälainen on pihamaa.*

(Ihalainen, K. Ikonen, S & Karhu, M. 2013, 32).

#### 5.4 Ruokailu

Ruokailu sekä ravitsemus ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Ruokailutilanteet rytmittävät päivää, ja lapsia osallistetaan ruokakasvatukseen hygieniamääräysten puitteissa. Varhaiskasvatustilanteiden mukaan varhaiskasvatuksessa oleville lapsille on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ravinto, ja ruokailutilanteen on oltava ohjattu kaikille läsnäoleville lapsille. (Varhaiskasvatustilanteiden laki 540/2018, 2 luku 11§).

Erityisherkkien suhtautumisessa ruokailuun ja ravintoon korostuu yleensä kaksi puolta; fyysinen vaikutus sekä emotionaalinen merkitys. Olennaisinta onkin syödä riittävästi ja tarpeeksi usein välttääkseen kovan nälän tunteen, mikä on yksi aistiärsyke lisää. Erityisherkit reagoivat verensokerin laskuun varsin voimakkaasti ja se saattaa näkyä esimerkiksi ärtymyksenä tai ahdistuneisuutena. Aronin (2003, 67) tutkimuksen mukaan aistiärsykkeenä nälkä tuo sekä oman lisänsä ylivirittyneisyyteen, ja lisäksi se vähentää keskushermoston tavanomaiseen toimintaan tarvittavia biokemiallisia aineita. Emotionaalinen merkitys voi olla esimerkiksi tunnesyömistä, tai sijaistoimintaa silloin, kun mielen tai kehon ylivirittyneisyys täytyy saada katkaistua. Usein lohtua tuo ruoka, johon lapsi yhdistää mukavia ja turvallisia muistoja. (Erityisherkin elämää www-sivut 2019.)

Monet erityisherkit ovat valikoivia ruokien suhteen, ja he kiinnittävät huomiota esimerkiksi suutuntumaan sekä siihen, miten ruoka on tarjoiltu. Nämä seikat saattavat vaikuttaa merkittävästi siihen, tuleeko ruoka syödyksi vai ei. (Erityisherkin elämää www-sivut 2019.) On myös tärkeää muistaa, että aikuisen toimintamalli ohjaa pitkälti myös lapsen ruokailuun ja ravintoon liittyvää käyttäytymistä. Myönteinen ilmapiiri luo hyvän ympäristön, jossa on tilaa syömiselle, vuorovaikutukselle sekä oppimiselle; erilaiset mielipiteet ja tunteet ruokailuun liittyen ovat hyväksytyjä, ja ruokailuun liittyvistä ajattelu- ja toimintatavoista voidaan keskustella rakentavasti yhdessä. (VRN 2017, 14.)

## 5.5 Leikki- ja ulkoilutilanteet

Varhaiskasvatussuunnitelmassa tunnustetaan leikin merkitys lapsen oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Päiväkodissa kannustetaan lasta mielikuvituksen käyttöön, kekseliäisyyteen ja luovuuteen. Leikin avulla opetellaan ryhmässä toimimista sekä hyvää vuorovaikutusta. (Opetushallituksen www-sivut 2018.)

Leikissä lapsi harjoittelee monenlaisia taitoja, ja sillä onkin suuri vaikutus muun muassa kielelliseen, sosiaaliseen sekä itsekontrollin kehitykseen. Leikki ei kuitenkaan

kehity itsestään, vaan usein siihen tarvitaan yhteistoimintaa aikuisen kanssa. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 46.) Kasvattajan läsnäolo ja valvonta leikki tilanteissa lisää lasten turvallisuutta sekä antaa mahdollisuuden leikin ohjaamiseen ja mahdollisten riit tilanteiden selvittämiseen. Leikkiessään lapsi hyödyntää omia kokemuksiaan ja kehittää ongelmanratkaisukykyään. (Koivunen 2009, 40.)

Leikki hetket ovat kasvattajalle tärkeitä tilanteita, joiden aikana hän voi havainnoida lapsia ja tätä kautta oppii tuntemaan heidät paremmin. Ryhmässä lasten leikki taidot vaihtelevat, ja joidenkin lasten kohdalla luonnostaan leikkimisen taito puuttuu kokonaan, joten heitä on opetettava siihen. Lapset, joilla on esimerkiksi kielellisiä haasteita tai keskittymisvaikeuksia, tarvitsevat paljon aikuisen tukea ja läsnäoloa leikki tilanteissa pärjätäkseen. Myös lasten temperamentit tulevat näissä tilanteissa hyvin esille. (Koivunen 2009, 41.)

Niin kuin muitakin lapsia, myös erityisherkkiä tulisi sopivissa määrin kannustaa leikkiin ja yhdessä oloon, muistaen kuitenkin antaa hänelle tarvittaessa omaa tilaa ja aikaa. Jos lapsi on hyvin hermostunut, vastahakoinen tai ylivirittynyt, on kasvattajan tehtävänä tarpeen tullen auttaa häntä vetäytymään näistä tilanteista. (Aron 2015, 218.) Myös tilanteiden sanoittaminen lapselle on tärkeää, ja on tärkeää antaa lapsen itse puhua tuntemuksistaan. Ennen leikkiä hänelle voi kertoa, mitä leikissä tapahtuu, ettei hän tietämättömyyden nojalla joudu kohtaamaan yllätyksiä. Lapselle on myös tärkeää kertoa, että tarpeen tullen leikki voidaan keskeyttää tai hän voi vaihtoehtoisesti lähteä siitä pois. Jos yhteinen tekeminen tuntuu haastavalta, voi lasta totuttaa etukäteen tuloilla olevaan kokemukseen. Jos tarkoituksena on esimerkiksi pelata yhdessä jalkapalloa, voi pallon antaa lapselle etukäteen tutkittavaksi ja kokeiltavaksi. (Aron 2015, 220.)



## 6 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT – OPPAAN LUOMINEN

### 6.1 Yhteistyökumppani & kehittämistyön lähtötilanne

Yhteistyökumppaniksi valikoitui Karijoen kunnan Päivärinteen päiväkoti, jossa olen itsekin päiväkotiäikani viettänyt. Täten valinta tuntui helpolta ja luonnolliselta. Ideani otettiin innoissaan vastaan, ja päiväkodin johtajan kanssa keskusteltuamme tulokseen, ettei erityisherkkyydestä vielä löydy paljoa sellaista tietoa, jota voisi nopeasti ja helposti ottaa konkreettisesti käyttöön päiväkodin arjessa. Keskustelimme käytettävien menetelmien sekä toimintatapojen tärkeydestä, ja siitä kuinka varhaiskasvatuksen henkilökunta sekä muut erityisherkkien kanssa tekemisissä olevat niitä tarvitsisivat. Olimme myöskin yhtä mieltä siitä, että erityisherkkiä lapsia huomioivat menetelmät voivat toimia yhtä hyvin myöskin kaikille muille lapsille, eivätkä ole yksinoikeudella vain erityisherkkiä lapsia varten.

Päivärinteen päiväkodissa ei opinnäytetyön toteutushetkellä ollut yhtään erityisherkkää lasta, mutta henkilökunta kokee silti tarvitsevansa tietoa aiheesta, koska siitä puhutaan paljon ja se on monien mielenkiintoa herättävä teema. Myös monien lasten temperamenttiin ja luonteenpiirteisiin kuuluu samoja piirteitä, jotka lasketaan erityisherkkyyden piiriin. Kuten jo aikaisemmin on todettu, erityisherkkyyteen liittyen löytyy jo monenlaisia tutkimuksia sekä selvityksiä, mutta konkreettisia toimintatapoja sekä tutkimustulosten testausta käytännössä vasta hiukan, ja siitä ammensin itselleni kehittämistyön lähtökohdan.

### 6.2 Kehittämistyön tarkoitus & tavoite

Kuten jo aikaisemmin on todettu, erityisherkkyyteen liittyen löytyy jo monenlaisia tutkimuksia sekä selvityksiä, niin lapsiin kuin aikuisiin liittyen. Sen sijaan materiaalia konkreettisista toimintatavoista sekä tutkimusten testauksesta käytännössä on satavilla vasta hiukan. Aiheeseen tutustuessani totesin, että tahdon luoda varhaiskasvatuksen kentälle sopivan, mahdollisimman helppo- ja monikäyttöisen oppaan,

josta kasvattajat saivat ammennettua toimintatapoja ja menetelmiä omaan työhönsä, joko suoraan tai soveltaen, riippuen mikä heidän yksikköön ja ryhmään sopii.

Esimerkiksi Anna-Matilda Tähtisen (2015) toteuttamassa kyselytutkimuksessa selvisi, että vaikka päiväkodin henkilöstölle erityisherkkyyys on terminä tuttu, on vastauksissa hajontaa liittyen käsitykseen siitä, mitkä piirteet erityisherkkyyteen kuuluu ja mitkä ei. Pelkästään Porin alueen päiväkotien vastauksista listattiin yhteensä 47 eri piirrettä tai ominaisuutta. Kyselyssä oli myös selvitetty, miten henkilöstö ottaa huomioon erityisherkkät lapset, ja keinoiksi oli lueteltu muun muassa yksilöllinen huomioiminen, itseilmaisuuksiin kannustaminen sekä kiinnostuksen kohteisiin tarttuminen. Keinot ovat siis joko hyvin samankaltaisia tai samoja kuin mitä muidenkin lasten kanssa käytetään.

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tarkoituksena oli lisätä varhaiskasvattajien tietämystä erityisherkkyydestä sekä siitä, millaisia lähestymis- ja toimintatapoja eri tilanteissa kannattaa heidän kanssaan käyttää. Tavoitteena oli luoda arjen perustilanteisiin ja -toimintoihin soveltuva opas, jotta varhaiskasvatuksen arjesta saataisiin mahdollisimman toimiva sekä miellyttävä kokemus sekä erityisherkkille lapsille että henkilökunnalle. Tätä opasta voi hyödyntää mielestäni muutkin erityisherkkien kanssa tekemisissä olevat, ja pyrin tekemään oppaasta monipuolisen ja monikäyttöisen paketin, jotta siitä hyötyisi mahdollisimman moni.

### 6.3 Kehittämistyön toteutus

Itse oppaan luominen oli mielenkiintoinen ja itseänikin herättelevä prosessi. Oli mielenkiintoista todeta, miten pienetkin muutokset arjen toimintatavoissa voivat vaikuttaa hyvin merkittävästi onnistuneeseen lopputulokseen. On ollut hienoa oppia, ettei erityisherkkien lasten kanssa käytettävät menetelmät tarvitse olla monimutkaisia tai isoja projekteja, vaan jo hyvin pienillä muutoksilla voidaan saada aikaan edistystä ja positiivista muutosta. Monet erityisherkkien lasten kanssa käytettävistä toimintatavoista soveltuvat hyvin myös muiden lasten kanssa käytettäväksi, ja esimerkiksi kuvakorttien hyödyntäminen päiväkotiarjessa on yleensä jokaiselle lapselle mielekästä sekä myös arkea helpottavaa.

Oppaasta pyrin tekemään helppolukuisen ja helposti käyttöön otettavan, joten pyrin pitämään tekstin lyhyehkönä ja ytimekkäänä. Kokoamalla oppaaseen pääpointit sekä tärkeimmät tiedot koen, että se tulee helpommin luettua ja opittu tieto jää paremmin mieleen. Oppaan alkuosa on yleisksatsaus erityisherkkyyteen, ja siihen on tiivistetty tärkeimmät tiedot sekä asiat, jotka mielestäni teemaan liittyen olisi hyvä tietää. Opas sisältää perustiedon lisäksi muun muassa sukupuolieroja sekä virheellisiä tulkintoja erityisherkkyyteen liittyen. Kun teoriaosuus on koottu kattavaksi ja selkeäksi pakettiksi, on sen jälkeen helpompi ymmärtää ohjeet, jotka eri päiväkotiarjen tilanteita varten loin. Valitsin oppaaseeni sellaisia tilanteita, jotka toistuvat päivittäin jokaisessa päiväkodissa, jotta normaali arki sujuisi mahdollisimman mutkattomasti sekä hyötysuhde oppaasta olisi mahdollisimman hyvä. Listaamiani vinkkejä voi käyttää myöskin muissa arjen tilanteissa (esimerkiksi päiväuniaika, aamupiirihetket), jolloin oppaan vinkeistä saataisiin koottua toimintaohjeet koko päivän ajaksi.

Erityisherkkyydestä löytyvää materiaalista oli helpohkoa luoda toimiva paketti siihen, miten tällaiset lapset voitaisiin paremmin huomioida arjessa. Käyttämäni lähdeaineiston sekä omien työkokemusteni kautta hahmottelin oppaaseen tilanteet, joissa uskoin vinkeille olevan eniten hyötyä. Jokainen tilanne on avattu oppaaseen erikseen, ja ensin kerroin mitä tämä kyseinen tilanne (esimerkiksi ruokailu) pitää tavallisesti sisällään tai miten kyseiset tilanteet usein menevät. Sen jälkeen oppaasta löytyy ohjeet siihen, miten tilanteissa voi toimia. Ohjeet on esitetty kirjallisesti, ja joihinkin kohtiin lisäsin esimerkkejä kuvista ja loruista, joita tilanteissa voisi käyttää. Erityisherkkistä lapsista kertovissa lähteissä mainittiin joitakin samoja tai samankaltaisia tilanteita, kuten esimerkiksi siirtymätilanteet. Näistä lähteistä selvitin, miten erityisherkkiä lapsia voisi huomioida oikealla tavalla, ja sen pohjalta loin ohjeet. Koen, että aiempi työkokemukseni sekä päiväkoti tuttuina toimintaympäristönä toivat avun tilanteiden hyvään hahmottamiseen sekä ohjeiden luomiseen. Opasta lukiessa täytyy kuitenkin pitää mielessä jokaisen lapsen yksilöllisyys, ja on hyvä muistaa yhteistyö kodin ja päiväkodin välillä. Uskonkin vahvasti, että erityisherkkien lasten vanhempien kanssa jutellessa voi heiltäkin saada toimivia vinkkejä sekä huomioita siihen, miten juuri heidän lapsensa käyttäytyy ja millaiset toimintatavat heidän kanssaan toimii.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut itselleni mielenkiintoinen sekä omalla tavallaan kasvattava kokemus. Aihetta valitessa vastaan tuli monesti joko toteuttamisen vaikeus, tai jo tehtyjen opinnäytetöiden paljous joitakin aiheita miettiessä. Lopulta onnistuin valitsemaan itselleni mielekkään sekä itseäni innostavan aiheen, jota oli mielenkiintoista lähteä tutkimaan ja kokoamaan. Prosessi sujui alkuvaikeuksien (aiheen valinta sekä suunnitelman hyväksyntä) jälkeen mukavasti, ja kirjoittaminen oli itselle sekä mielekästä että opettavaa.

Materiaaleihin ja kirjallisuuteen perehtyessäni totesin useammankin kerran, ettei erityisherkkien ja muiden lasten kanssa käytettävät toimintatavat eroa loppujen lopuksi paljoa toisistaan, ja työskennellessäni päiväkodissa olen huomannut, että useilla lapsilla on erityisherkkyyteen lukeutuvia yksittäisiä piirteitä, jotka tulee ottaa huomioon esimerkiksi pienryhmätoimintaa suunnitellessa. Tämä havainto onkin vahvistanut ajatustani siitä, että listaamani menetelmät sekä toimintatavat voidaan ottaa käyttöön ihan tuiki tavallisessakin ryhmässä ja niitä voi käyttää joko yksittäisille lapsille tai yhdessä koko ryhmälle, suoraan tai soveltaen.

Oppaan toteuttamista aloittaessani minulla oli jo aika selkeä kuva siitä, mihin päiväkotiarjen tilanteisiin varhaiskasvatuksen henkilöstöllä saattaisi olla tarve erilaisille vinkeille ja ohjeille. Nämä tilanteet ovat usein sellaisia, joissa lapsilta vaaditaan oma-toimisuutta sekä itseohjautuvuutta, ja näissä tilanteissa on usein korkeampi riski yleiselle hälinälle sekä rauhattomuudelle. Erilaisia menetelmiä kootessani tein huomion, että toimintatavat erityisherkkien ja muiden lasten välillä eivät eroa toisistaan paljoakaan, joten uskoisin, että tämä osaltaan helpottaa ohjeiden käyttöönottoa päiväkotiryhmissä.

Jälkeenpäin mietittynä olisin varannut itselleni enemmän aikaa, jotta olisin voinut kerätä myös saamani palautteen osaksi tätä työtä. Otan mielelläni palautetta vastaan tekemääni oppaaseen liittyen, mutta valitettavasti aikataulusyistä palautereflektointi jää opinnäytetyöstäni pois. Kaiken kaikkiaan olen kuitenkin tyytyväinen siihen, mil-

laiseksi työni muodostui. Pyrin helposti ymmärrettävään sekä nopeasti käyttöön otettavaan luomukseen, ja mielestäni nämä tavoitteet toteutuivat. Olen kiitollinen, että sain toteuttaa opinnäytetyöni Karijoen kunnalle, joka kotipaikkakuntana on lähellä sydäntäni. Oli hienoa, että Päivärinteen päiväkotitoimi otti ideani vastaan, vaikka aihe oli heillekin uudehko eikä heidän yksikössään juuri sillä hetkellä ollut erityisherkkyyden piiriin lukeutuvia lapsia.

Uskon, että erityisherkkyyks on koko ajan enenemässä määrin pinnalla oleva teema niin varhaiskasvatuksessa kuin muuallakin, ja mielestäni siihen liittyviä tutkimuksia sekä varsinkin arkea helpottavia työkaluja pitäisi luoda jatkossakin. Opinnäytetyön aiheena erityisherkkyyttä voisi jatkossa lähestyä esimerkiksi siten, että erilaiset työkalut ja vinkit otettaisiin käytäntöön sellaisessa ryhmässä, jossa on erityisherkkiä lapsia. Tällä tavoin saataisiin konkreettista näyttöä siitä, millaiset vinkit ja ohjeistukset todella toimivat, ja mahdollisia puutteita voisi kehittää eteenpäin. Me varhaiskasvatuksen kentällä toimivat henkilöt haluamme nyt ja tulevaisuudessakin tarjota jokaiselle lapselle niin yksilökohtaista, miellyttävää ja turvallista varhaiskasvatusta kuin vain mahdollista. Sen vuoksi tarvitsemmekin jatkuvasti uusia työkaluja siihen, miten tehdään jokaisen lapsen päivästä ihan se paras päivä, joka päivä.

## LÄHTEET

Suomen erityishervät www-sivut. 2020. Erityisherkkyyden tutkimustaustaa. Viitattu 20.2.2020. <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/tutkimustaustaa/>

Louise, M & Nordeng, E. 2019. Herkäksi syntynyt. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Viitattu 20.2.2020.

Erityisherkan elämää www-sivut 2019. Ylivireydestä, alivireydestä ja suorittamisesta. Viitattu 22.2.2020. <https://www.hspelamaa.net/ylivireys>

Aron, E. N. 2013. Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo. Viitattu 25.2.2020.

Aron, E. N. 2016. Erityisherkan ihmisen harjoituskirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo. Viitattu 1.3.2020.

Kämäräinen, K. 2015. Herkkyyksiä ja väristyksiä. Tampere: Kustannus kääntöpuoli. Viitattu 10.3.

Aron, E. N. 2015. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo. Viitattu 10.3.

Opetushallituksen www-sivut. 2020. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. Viitattu 14.3.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-pahkinankuoressa>

Tiusanen, E. 2008. Päivittäiset toiminnot päivähoidossa. Teoksessa Helenius, A. Korhonen, R. Pedagogiikan palikat – johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Viitattu 14.3.2020.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus – herkan ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy. Viitattu 14.3.2020.

Kettukangas, T. Härkönen, U. 2014. Lasten osallisuus perustoiminnoissa. Teoksessa Heikka, J. Fonsén, E. Elo, J & Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus ry. Viitattu 15.3.2020.

Lehtisare, S. 2012. Prosessikuvaus visuaalisuudesta lapsen ohjauksessa – liite: Toimiva arki visuaalisin keinoin. AMK-Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.3.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51456/Toimiva%20arki%20visuaalisin%20keinoin%20interactive-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Papunetin www-sivut. 2020. Kuvapankki. Viitattu 18.3.2020. <https://papunet.net/materialiaa/kuvapankki>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018 muutoksineen.

Erityisherhän elämää www-sivut. 2019. Erityisherkkää ravintoa. viitattu 18.3.2020. <https://www.hspelamaa.net/ravinto>

Ihalainen, K. Ikonen, S & Karhu, M. 2013. Lorut arjen apuna – Lorupussien käyttö arjen strukturoinnissa alle kolmivuotiaiden päivähoitoryhmässä. AMK-opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69041/Ihalainen\\_Kiti\\_Ikonen\\_Suvi\\_Karhu\\_Mari.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69041/Ihalainen_Kiti_Ikonen_Suvi_Karhu_Mari.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 18.3.2020 [https://peda.net/suonenjoki/varhaiskasvatus/p%C3%A4iv%C3%A4hoitotoimisto/la/esiops-liitteen/rl2:file/download/227c9fa2db50364b6cc9c324f19f382a8a247b00/varhaiskasvatus\\_ruokailusuositus\\_luonnos.pdf](https://peda.net/suonenjoki/varhaiskasvatus/p%C3%A4iv%C3%A4hoitotoimisto/la/esiops-liitteen/rl2:file/download/227c9fa2db50364b6cc9c324f19f382a8a247b00/varhaiskasvatus_ruokailusuositus_luonnos.pdf)

Piironen-Malmi, U. Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 20.3.2020.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito – Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 20.3.2020

Kortesoja, T. 2016. Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatuksen ympäristöissä. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106423/kortesoja\\_tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106423/kortesoja_tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2020. Päiväkoti-ikäisen lapsen kaverisuhteet. Viitattu 21.3.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/>

Tähtönen, A-M. 2015. Erityisherkkä lapsi päiväkodissa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.3.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94152/tahtinen\\_anna-matilda.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94152/tahtinen_anna-matilda.pdf?sequence=1)

Familyboostin www-sivut. 2020. Lähdön hetki – miten auttaa lasta siirtymätilanteissa? Viitattu 22.3.2020. <https://www.familyboost.fi/miten-auttaa-lastasi-siirtymätilanteissa/>

Hidasta elämää www-sivut. 2020. Erityisherkillä lapsella on upeita ominaisuuksia – ne pääsevät oikeuksiinsa, kun lapsi tulee nähdyksi ja kuulluksi. Viitattu 22.3.2020. <https://hidastaelamaa.fi/2020/02/erityisherkillä-lapsella-on-upeita-ominaisuuksia-nejoka-pääsevät-oikeuksiinsa-kun-lapsi-tulee-nahdyksi-ja-hyvaksytyksi/#8e6434fd>