

vanhemman erityisherkkyyys ja jaksaminen arjessa



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Joensuun yhdistys

Lukijalle

Moikka!

Olet nyt lukemassa opasta vanhemman erityisherkkyydestä ja jaksamisesta arjessa. Tämä opas on tarkoitettu vanhemmille sekä ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään erilaisia perheitä. Opasta voivat lukea myös kaikki aiheesta kiinnostuneet! Opas on tehty syventävään harjoitteluun liittyvänä kehittämistyönä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Joensuun yhdistykselle.

Oppaasta löydät tietoa erityisherkkyydestä ja erityisesti vanhemman erityisherkkyydestä. Oppaassa on mukana erityisherkkien pienten lasten vanhempien kokemuksia. Vanhempien kokemukset saatiin Facebook-ryhmän kautta. Oppaan lopusta löydät testin, jolla voit suuntaa antavasti katsoa onko sinulla erityisherkkyyteen viittaavia ominaisuuksia.

Mukavia lukuhetkiä!

Tekijä: Elina Ryyänen

Sosiaalialan koulutus

Karelia-ammattikorkeakoulu

2020

Sisällys

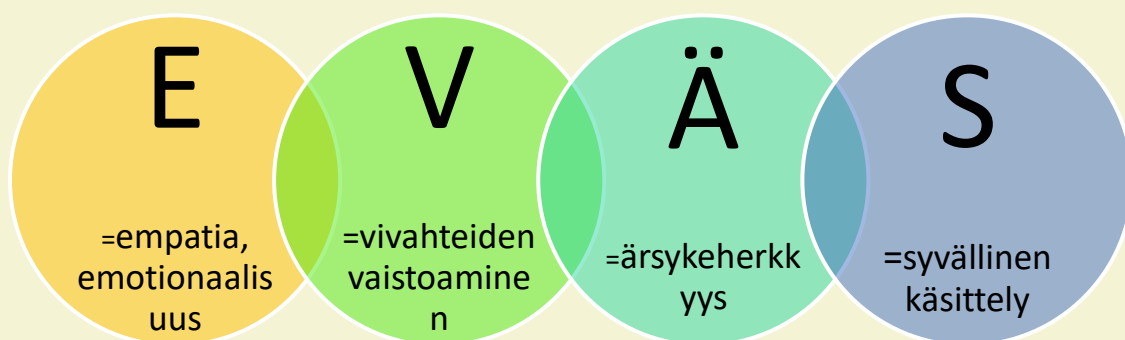
Lukijalle	2
Mitä on erityisherkekyys?	4
Erityisherkekyys ja vanhemmuus	5
Erityisherkän hyvinvointi	7
vanhempien kokemuksia	9
Herkekyystesti	13
Lopuksi.....	15
Lähteet	



Mitä on erityisherkkyyys?

Heli Heiskasen mukaan erityisherkkyyys on koko hermojärjestelmän herkkyyttä, jolloin ihminen aistii ja reagoi aisti- ja tunneärsykkeisiin tavallista voimakkaammin, syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Erityisherkkyyys on normaali ja synnynnäinen ominaisuus. Erityisherkkyyys ei ole mikään vamma tai vika. (Lundberg 2019.) Elaine N. Aron uskoo piirteen olevan perinnöllinen (Aron & Linteri 2013, 15).

Erityisherkkyyys tarkoittaa siis ihmisen hermoston herkkää reagointia. Se ei tarkoita sitä, että ihmisen aistit toimisivat paremmin. Erityisherkkä ihminen reagoi vahvasti valoihin tai ääniin, tai esimerkiksi omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Erityisherkkä havainnoi ympäristöä jatkuvasti. (Ritaranta 2014.) Herkkä ihminen näyttää aivan samanlaiselle kuin kuka tahansa ihminen ja herkän ihmisen aistit ja reaktiot toimivat täysin normaalisti. Vain ihmisen oma kokemus on poikkeuksellinen ja voi toisista kuulostaa oudolta. (Laane 2019, luku 3.) Väestöstä erityisherkkiä on noin 15–20 prosenttia, eli noin joka viides ihminen voi olla erityisherkkä (Satri 2020, luku 1).



Kuvio. Elaine N. Aronin kehittämä Eväs- muistisääntö, joka tiivistää erityisherkkyyden neljä ominaisuutta (Aron & Linteri 2013, 16–21).

Erityisherkkyyys ja vanhemmuus

Taina Laanen mukaan perhe-elämän ja vanhemmuuden yksi tärkein taito on rajaaminen: ulkomaailma voidaan hetkeksi sulkea pois ja keskittyä pelaamaan, vaikka lautapeliä yhdessä. Laane suosittelee helppoa rentoutusharjoitusta, vaikka se kuulostaisikin aluksi turhalta. Harjoitus on hyvin helppo: ihminen pysähtyy ja ottaa kolme syvää hengitystä. Harjoituksen avulla ihminen saa laskettua kierroksiaan ja meneillään oleva haastava tilanne voi lähteä etenemään paremmin. (Lundberg 2019.)

Laane kehottaa miettimään, mitä asioita on jo hoitanut hyvin ja mikä on itselle oikeasti tärkeää. Laanen mukaan elämä on ruuhkavuosina palapeliä ja ulkoa päin tulee myös suorituspaineita: ihmisen pitäisi koko ajan parantaa elämää, kuten liikuntaa, kasvatusta, ravitsemusta ja ulkonäköä. Laane toteaaakin, että jos esimerkiksi äiti yrittää tehdä nämä kaikki edellä mainitut asiat hyvin, väsymys tulee varmasti välillä. (Lundberg 2019.)

Ympärillä olevien ihmisten herkkyys ja piirteet tulevat monesti näkyviksi lasten kautta, sillä lapset ovat peilejä. Jos lapsi on herkkä, on usein lapsen toinen vanhempi erityisherkkä. Jos vanhempi ei ole hyväksynyt omaa herkkyyttään, hän saattaa yrittää taltuttaa lapsen herkkiä puolia. Tällöin vanhemman voi olla esimerkiksi vaikea kestää lapsen arkuutta tai lapsen vaatimaa valmistautumista asioihin perinpohjaisesti. Vanhempi voi vaatia lapselta tunteiden peittämistä tai reippautta, koska vanhemmalta on voitu itse lapsena ollessaan vaatia samoja asioita. Herkän lapsen kautta vanhemman oma herkkyys alkaa tullemaan esille enemmän ja näin vanhempi voi syventää omaa itsetuntemustaan. Lapsi palauttaa mieleen omia lapsuuden kokemuksia, jolloin

monet haluavat tehdä tiettyjä asioita eri tavalla kuin omat vanhemmat ovat aikanaan tehneet. (Heiskanen 2016, 126.) Jos lasten huoltaja on erityisherkkä, heidän lapset tuntuvat suorastaan kukoistavan (Aron & Linteri 2013, 174).

On myös tosiasia, että lapset lisäävät paljon elämän ärsykkeiden määrää. Lapset ovat suuri vastuu ja ilo tunnolliselle erityisherkkälle ihmiselle. Lasten kanssa on oltava mukana maailman menossa ja leikkikoulussa, peruskoulussa ja yläasteella. Samalla tavataan muita perheitä ja ihmisiä. (Aron & Linteri 2013, 174.)



Erityisherkeen hyvinvointi

Erityisherkällä ihmisellä unen olisi hyvä olla tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä, varsinkin, jos ihmisellä on univaikeuksia. Unitutkijat ovat kehottaneet ihmisiä liittämään sängyn vain nukkumiseen ja suositelleet nousemista sieltä, jos uni ei tule. Aron on havainnut, että erityisherkälle saattaa sopia sellainen käytäntö, että lupaa pysyä sängyssä yhdeksän tuntia silmät suljettuina, tulipa uni tai ei. Aistiärsykkeistä 80 prosenttia tulee silmien kautta, joten silmät suljettuina lepääminenkin auttaa jo itsessään. Osa kuitenkin saattaa vuoteessa hereillä ollessaan käydä murehtimaan tai ajattelemaan, jolloin ylivirittäytyy. Silloin voi olla hyvä tapa lukea tai nousta vuoteesta pois, ja miettiä mieltä painava asia läpi kirjoittamalla. (Aron & Linteri 2013, 78–79.) Kofeiini on erityisherkille vahva aine, erityisesti silloin, jos ihminen ei ole tottunut kofeiiniin. Kofeiini aiheuttaa ylivirittäytyneisyyttä. (Aron & Linteri 2013, 80.)

Psykologi ja psykoterapeutti Erja Kemilän mukaan itsehoito rakentuu yksilöllisesti ja olennaista on lisätä omaa itsetuntemusta. Esimerkiksi sitä, kuinka paljon tarvitsee unta ja minkälainen ruokavalio ja liikunta ovat sopivia. Itsetuntoaan voi parantaa ja keskeistä on hyväksyä itsensä ja oma erityisherkyys. Tunteiden tasoittamiseen ja ajatusten hiljentämiseen apuna voivat olla meditaatio ja mindfulness eli tietoisuustaidot. Merkittävää on opetella, mitkä tunteet ovat peräisin omasta sisimmästä, mitkä taas ympäristöstä. Toisten tunteet tuntuvat usein kuin ne olisivat omia. Tunteiden hyvinä purkamiskeinoina voi kokeilla puhumista, kirjoittamista, kuvataiteen eri muotoja, laulamista, näyttelemistä, käsitöitä tai kaikenlaista luovaa tekemistä. Kirjoittamista voi tehdä esimerkiksi tajunnanvirralla, päiväkirjamerkinnoillä tai

lyhyillä muistiinpanoilla. Kirjoittaminen voi olla apuna silloin, jos asioita on haastavaa sanoa ääneen. Luovassa tekemisessä on hyvä muistaa se, ettei lopputuloksen tarvitse olla suurta taidetta. Merkityksellisempää on tekemisen vaikutus ihmiseen. (Satri 2020, luku 3.)

Herkän ihmisen olisi hyvä muistaa myötätunto ja ystävällisyys itseään kohtaan. Näin herkkä empaattinen ihminen ei uuvu totaalaisesti toisten taakkojen alle. Herkällä on kyky herkistyä syvälle myötätunnon kokemukselle ja taidolle, ja sitä taitoa tulisi näin käyttää itseäänkin kohtaan ei vain toisia kohtaan. (Laane 2019, luku 9.) Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää miltä toisesta tuntuu. Myötätunto sisältää saman määritelmän sekä lisäksi sen, että on tahto helpottaa kärsimystä. (Laane 2019, luku 9.)



Vanhempien kokemuksia

Vanhemmat kertoivat omista erityisherkkyyden kokemuksistaan kirjoitelmien kautta. Vanhemmat olivat arjessa vanhempana toisen ihmisen kanssa. Osalla oli kuitenkin tilanne, jossa oli vastuussa paljon lapsesta esimerkiksi toisen vanhemman suurien työtuntien vuoksi. Vanhemmat olivat pienten lasten vanhempia, mutta perheessä saattoi olla lisäksi vanhempiakin lapsia. Vanhempien kokemuksissa oli paljon samankaltaisuutta, mutta myös eroavaisuuksia. Kirjoitelmista näkyi siis se, että erityisherkkyyden ilmentyminen on aina yksilöllistä. Vanhempien kokemuksia on tiivistetty otsikoiden alle.

Erytyisherkkyyden tunnistaminen

- Tiennyt aina olevansa herkkä tai tiennyt olevansa herkkä äänille ja tunnetiloille
- Tietänyt olevansa herkkä, mutta aiemmin ei tietoa siitä, että sille on oma terminsä
- Termi tullut vastaan tuttavien kautta, jolloin moni asia sai vastauksen
- Erytyisherkkyyden tunnistaminen itsetutkiskelun ja pohdinnan kautta, kun arjessa tullut vastaan tilanteita, joissa mennyt lukkoon tai haastavaa toimia

Erytyisherkkyyden näkyminen lapsiarjessa

- Lapselle pettymysten tuottaminen raskasta
- Melun sietäminen haastavaa
- Erilaisissa siirtymätilanteissa lapsen kanssa asiat oltava selvänä

- Loogisuus ja järjestelmällisyys yleisesti ja esimerkiksi kodin järjestys ja siisteys tärkeää
- Ärsykkeiden pitäminen mahdollisimman pienenä, mutta ei mahdollista aina
- Oma nälkä pidettävä kurissa, jotta voi keskittyä lasten asioihin
- Väsy helpommin, joten uni ja lepo erittäin tärkeää
- Lasten riitely tuntuu pahalta
- Olo on kuin pesusienellä, joka imee toisten tunteet
- Välillä voi jäädä kiinni omaan tunnetilaan, jolloin kaikki tuntuu kuormittavan
- Oman vanhemmuuden vertaaminen toisiin ja itsensä moittiminen
- Tulevien tapahtumien suunnittelu etukäteen tärkeää

Erytisherkkyyden hyödyt lapsiarjessa

- Asioiden ennakointi
- Lapsen tunteiden ja yleisen voinnin aistiminen on helppoa
- Lapsen tunteiden sanoittaminen, ymmärrys lapsen murheita kohtaan
- Tilan antaminen oikeassa hetkessä, kun lapsi sitä tarvitsee
- Säännöllisyys päivärytmissä
- Luovuus ja lapsen tasolle laskeutumisen taito
- Empatia
- Luonnon näkeminen

Oman jaksamisen kokeminen

- Jaksaminen koetuksella, kun aivot ovat jatkuvasti kuormittuneet
- Erytisherkkyyks ollut osasyynä uupumistiloihin
- Tulee ajateltua helposti ensin muut ja vasta sitten itsensä

- Ei vaihtaisi erityisherkkyyttä pois kuitenkaan, koska herkkyys tuonut positiivisia puolia mukanaan
- Oman perheen kanssa jaksaa, mutta esimerkiksi lasten kavereista tulee lisää-ärsykettä

Asiat ja tapahtumat, jotka saavat väsymään

- Meteli
- Lapsen kiukku ja uhma, jos energia itsellä alhaalla
- Liikaa ärsykeitä kerralla tai liikaa hallittavaa
- Isot juhlatapahtumat
- Erimielisyydet perheessä
- Usean lapsen murheet samaan aikaan
- Ruuhkaiset paikat
- Sosiaaliset tilanteet

Jaksamisen keinot

- Meditointi, ASMR-videot
- Kirjoittaminen
- Ulkoilu yksin/perheen kanssa
- Luonto, puutarhanhoito
- Mieluinen harrastus/intohimo
- Isovanhempien apu
- Vertaistuki ystäviltä, jotka samankaltaisessa tilanteessa
- Päivänkatkaisu: pari syvää hengitystä tai rauhoittumaan hetkeksi toiseen huoneeseen, jos mahdollista
- Lapset nukkumaan ajoissa: aikuisille omaa, rauhallista aikaa

Vanhempien vapaa sana aiheesta

Koti mielletään rauhalliseksi turvapaikaksi. Vanhemmat kertoivat, että raskainta on kestää omassa kodissaan ärsyketulvaa. Kodissa saattaa syntyä ristiriitatilanteita, kun herkkä ihminen aistii, ettei ole hyvä hetki opastaa lasta, mutta toinen vanhempi ei aisti samalla tavoin. Näin tilanne voi kärjistyä. Erityisherkkä vanhempi toivoo voivansa elää mahdollisimman itselle sopivaan tyyliin, kunhan se ei satuta muita. Olisi tärkeää, ettei ketään pakotettaisi tietynlaiseen muottiin tai sanoittaisi kuinka tulisi elää. Erityisherkkälle vanhemmalle puustoilut tai muut tapahtuvat voivat olla haastavia, kun ollaan sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden vanhempien kanssa. Vanhempi kertoi, että tilanteita tulee välteltävä, mutta välillä rohkaistuttua lasten takia niihin. Mielessä voi olla, että tuleeko sanottua jotakin väärin tai mitä muut ajattelevat.

Eräs vanhempi mainitsi, että olisi tärkeää tiedottaa erityisherkkyydestä jo varhain koulun opetuksessa. Näin ihmiset ymmärtäisivät toisiaan paremmin ja kukaan ei olisi "itkupilli", poikkeava tai joutuisi kiusatuksi sen takia, että on herkkä.



Herkkyyystesti

Tällä testillä voit suuntaa antavasti katsoa onko sinulla erityisherkkyyteen liittyviä ominaisuuksia. Testi on Elaine N. Aronin kehittämä. Testi löytyy Aronin kirjan sivuilta 30–31. Kirja löytyy lähteistä. Vastaa kysymyksiin sen mukaan, kuinka sinusta tuntuu. Jos väittämä pitää edes jokseenkin paikkansa kohdallasi, vastaa **kyllä**. Jos väittämä ei pidä juurikaan tai lainkaan paikkaansa kohdallasi, vastaa **ei**.

- Tunnen olevani tietoinen ympäristön vivahteista.
- Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun.
- Minulla on taipumusta olla kipuherkkä.
- Tunnen kiireisen päivän aikana tarvetta vetäytyä vuoteeseen tai pimennettyyn huoneeseen tai paikkaan, jossa saan olla yksin ja joka lieventää ärsykeitä.
- Olen erityisen herkkä kofeiinin vaikutuksille.
- Asiat, kuten kirkkaat valot, voimakkaat hajut, karheat kankaat tai lähellä kuuluvat sireenit tuntuvat minusta helposti ylivoimaisilta.
- Minulla on rikas ja monitahoinen sisäinen elämä.
- Kovat äänet tuntuvat minusta tukalilta.
- Musiikki tai muut taiteet koskettavat minua syvästi.
- Olen tunnollinen.
- Säikähdän helposti.

- Hermostun, kun joudun tekemään paljon vähässä ajassa.
- Kun ihmisillä on epämukavaa fyysisessä ympäristössä, tiedän yleensä, miten siitä voisi tehdä mukavamman (kuten valaistusta tai istuimia muuttamalla).
- Minua ärsyttää, kun ihmiset yrittävät saada minua tekemään useita asioita yhtä aikaa.
- Yritän kovasti välttää virheitä ja asioiden unohtamista.
- Välttelen väkivaltaisia elokuvia ja tv-ohjelmia.
- Tunnen oloni epämiellyttävän kiihtyneeksi, kun ympärilläni tapahtuu paljon.
- Kova nälkä aiheuttaa minussa vahvan reaktion ja häiritsee keskittymistäni tai mielialaani.
- Elämänmuutokset järkyttävät minua.
- Huomaan hienovaraiset ja vaikeasti havaittavat tuoksut, maut, äänet ja taideteokset ja nautin niistä.
- Pidän tärkeänä järjestää elämäni niin, että vältän järkyttäviä tai ylivoimaisia tilanteita.
- Kun minun pitää kilpailla tai kun minua tarkkaillaan tehtävän suorittamisen aikana, muutun niin hermostuneeksi tai epävarmaksi, että suoriudun selvästi tavanomaista huonommin.
- Lapsena vanhempani tai opettajani tuntuivat pitävän minua herkkänä tai ujona.

Vastatessasi **kyllä** kahteentoista tai useampaan kysymykseen, olet todennäköisesti erityisherkkä. Jos vain yksi tai muutama kysymystä pitävät kohdallasi paikkansa, mutta ne tuntuvat pitävän paikkansa erityisen vahvasti, voi olla, että olet silti erityisherkkä. Mikään testi ei kuitenkaan ikinä ole niin tarkka, että sen varaan voisi elämänsä pelkästään rakentaa. (Aron & Linteri 2013, 30–31.)

Lopuksi

Luit oppaasta perustietoa erityisherkkyydestä. Jos kiinnostuit aiheesta, siitä on saatavilla useampia kirjoja.

Erytyisherkkien vanhempien kokemuksissa korostui se, että rutiinit auttavat ja vanhemmat kaipaavat pieniä hengähdystaukoja arkeen. Armollisuus itseään kohtaan on tärkeää muistaa. Lisäksi toivottiin, että ymmärrys herkkyydestä lisääntyisi ja ihmisiä ei pakotettaisi mihinkään tiettyyn muottiin siitä, kuinka elämää pitäisi elää.

Lopuksi on tärkeää muistaa, että erityisherkkien ihmisten välillä on eroja ja erityisherkkyyys ei ole ikinä ihmisen ainoa piirre (Aron & Linteri 2013, 21).

Kiitos pysähtymisestäsi oppaan äärelle. Toivottavasti sait uutta tietoa aiheesta!



Lähteet

- Aron, E.N. & Linteri, S.2013. Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Nemo.
- Heiskanen, H. 2016. Herkkyuden voima: Opas omannäköiseen elämään. Jyväskylä: Origenova.
- Laane, T. 2019. Vahvuutena herkkyys: kirjeitä hänelle, joka kokee syvästi. Äänikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Lundberg, T. 2019. Kohti lempeämpää arkea. Yle Areena. <https://areena.yle.fi/audio/1-50267196>. 1.5.2020.
- Ritaranta, S. 2014. Erityisherkkyyttä ei ole heikkoutta. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkkyyss-ei-ole-heikkoutta/>. 18.3.2020.
- Satri, J.2020. Herkkyys voimavaraksi: Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Äänikirja. Helsinki: Viisas elämä.

Kuvat

pixabay.com

Googlen kuvahaku (MLL:n Joensuun yhdistyksen logo)