



# Erityisherkkyyys ja tiede 1: lapset ja nuoret

| 9.6.2021 | Anne Elina Akola FM, KM, ACC



# HSP Voimaryhmät

## STEA (Sosiaali –ja terveysministeriö):n rahoitus vuosina 2019-2021



- ☀ **HSP Voimaryhmät** -hankkeessa kehitetään erityisherkillle sovellettu, valtakunnallinen vertaisryhmätyöskentelyn malli ja ryhmänohjaajakoulutus.
- ☀ Erityishervät aikuiset kokevat helpommin stressiä tai yksinäisyyden tunteita. Tästä seuraa mm. korkeampi riski sairastua kakkostyypin diabetekseen ja masennukseen.
- ☀ Ratkaisukeskeisissä, toiminnallisissa vertaisryhmissä toimintakyky ja osallisuuden kokemus paranevat sekä yksinäisyys ja stressi vähenevät.

# Tapahtumia – vuosi 2021



- ☾ Herkkis-puhelin ja Chat –vapaaehtoisten koulutukset
  - ☾ Kokemusasiantuntijakoulutus
  - ☾ Voimaryhmän ohjaajakoulutus
  - ☾ Hankeseminaari 7.8: Psykologi Tony Dunderfelt
  
  - ☾ Voimaryhmät eri puolilla Suomea ja verkossa
  - ☾ Herkkis -puhelin ja Chat –päivystykset viikoittain
  - ☾ Herkkis -klubi: luentoja ja toiminnallisia tapahtumia livenä ja verkossa.
  - ☾ UUTTA: Voimaryhmän ohjaajakoulutus järjestöjen työntekijöille (syksy 2021)
- Seuraa tiedotusta [www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)  
[www.voimaryhmat.fi](http://www.voimaryhmat.fi)

**HSP Suomi ry** Facebookissa

# HSP Suomi ry – toimintaa



## Tiimit

- ☪ Työelämätiimi
  - ☪ Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
  - ☪ Viestintätiimi
  - ☪ Blogitiimi
  - ☪ Asiantuntijatyöryhmä (kutsutuille)
- 
- ☪ Vertaisryhmät 18 paikkakunnalla
  - ☪ Heimojuhlat vuosittain
  - ☪ Luennot ja muut tapahtumat
  - ☪ Verkkokeskustelut omalla foorumilla
  - ☪ Oma Facebook-ryhmä

# Herkkyys perinnöllisenä persoonallisuudenpiirteenä

- ☺ Erytysherkkiä on n. 15 – 20% väestöstä, kohtalaisesti herkkiä on n.20%.
- ☺ N. 30% erityisherkestä on ekstrovertteja
- ☺ Erytysherkät ovat muita herkempiä reagoimaan ärsykkeisiin.
- ☺ Selviytymistrategia: tarkkailu- pohdinta – jäsentely – toiminta
- ☺ Erilaisuus voi aiheuttaa viallisuuden tunteita.
- ☺ Ärsyketulva voi aiheuttaa ylivirttyneisyyttä
- ☺ Erytysherkkään lapsuus ja kokemukset vaikuttavat enemmän
- ☺ Parhaimmillaan harkitsevia, syvästi tuntevia, hienovaraisesti yksityiskohdat huomioivia ja kokonaiskuvan ymmärtäviä

# Erityisherkkyyys Elaine Aronin mukaan

## 1. Syvällinen käsittelytapa

- ☾ Tiedon määrä on suuri ja se käsitellään syvällisesti

## 2. Ärsykkeiden hallinta

- ☾ Ärsykkeet: intensiivisyys, monitahoisuus ja pitkäkestoisuus  
→ Ylivirittyminen = Stressiherkkyyys

## 3. Emotionaalinen reaktiivisuus ja empatia

- ☾ Vahvat tunteet auttavat oppimisessa
- ☾ Empatia: Vaistoa tarkoitusperät ja miltä muista tuntuu.

## 4. Vivahteiden vaistoaminen

- ☾ Huomaavat aistien kautta tulevat pienet asiat ja vihjeet
- ☾ Ylivirittyneenä tarkkaavaisuus katoaa



# Herkkyys ja temperamentti

Erityisherkkyyden (Sensory Processing Sensitivity eli SPS) on perinnöllinen temperamenttipiirre.

Lisäksi yksilöillä on muita, perinnöllisiä temperamenttipiirteitä, kuten esimerkiksi intro- ja ekstroversio tai elämyshakuisuus.

Stressaavat elämäntilanteet lisäävät herkkyyttä myös muilla  
→ erityisherkkyyden on eri kuin ns. opittu herkkyys (esim. PTSD)

Lapsuudenkokemukset, ympäristö ja elämänkokemukset (esim. traumat) vaikuttavat siihen, minkälaisia selviytymiskeinoja (esim. defenssit tai posttraumaattinen kasvu) otamme käyttöön, ja miten persoonallisuus muotoutuu.

Synnyynnäistä temperamenttia ei voi muuttaa.

Mutta kokonaispersoonallisuus voi kypsyä ja muuttua elämän varrella.

Erityisherkkiä on erilaisia. Jokainen erityisherkkä on ainutlaatuinen persoona!

# Tieteellisiä todisteita (Aronin mukaan)

## PERINNÖLLISYYSTIEDE

- ☾ Eryisherkillä serotoniinigeenin lyhyet muodot: alttius masennukselle, jos lapsuus on ollut vaikea. Muutoin yleensä parempi päätöksentekokyky ja yhteisöllisestä tuesta hyötyminen
- ☾ Dopamiinigeenin seitsemän muotoa ja näiden yhteisvaikutus

## KEHITYSOPPI

- ☾ Eryisherkkyyttä on yli sadalla eläinlajilla
- ☾ Yksityiskohtien huomaaminen, syvällinen prosessointi ja kyky vertailla on etu selviämiselle

## AIVOKUVAUKSET

- ☾ Eryisherkillä enemmän peilisoluja
- ☾ Eryisherkillä aktiivisemmat aistitietoa käsittelevä aivoalueet
- ☾ Eryisherkillä enemmän aktiviteettia tietoisuuteen liittyvillä aivoalueilla



# Muita herkkyystudkijoita

## ☾ Kagan: estyneet ja ujut lapset 1950 – luvulla

Uudet tilanteet aiheuttavat stressireaktion, jonka vuoksi lapsi voi alkaa vältellä niitä. Empatian, emotionaalisen herkkyyden ja varautuneisuuden vuoksi he oppivat helpommin hyväksytyjä sosiaalisia taitoja, kun taas ei-estyneet ovat helpommin röyhkeitä

## ☾ Pluess & Belsky: Vantage Sensitivity:

*Vantage* kertoo edusta tai hyödystä, jota sensitiivisyydellä saavutetaan. Tällaiset henkilöt ovat joustavampia ja he hyötyvät suhteellisesti enemmän tuesta ja kannustuksesta.

## ☾ Keltikangas-Järvinen: Sensitiivisyys

Kun temperamentti ja ympäristön odotukset eivät sovi yhteen, seuraa stressiä ja kuormitusta. Sensitiivinen ihminen aistii tunnelman, muiden tunteet sekä vallitsevan ilmapiirin.

## ☾ Sylvi-Sanni Manninen: Väri- ja muotoihmiset

Väri- ihminen kuuntelee enemmän sisäisiä asioita ja ohjautuu sisältä ulos päin. Hän tarvitsee enemmän yksinoloa. Epäsuotuisa kasvuympäristö on riskitekijä "väri-ihmiselle". Samankaltainen seura on eheyttävää



10-25%

# Tutkimus Aronin jälkeen

Smolewskan tutkimusryhmä: Aronin testistä löytyy:

- ☪ **Taipumus ylivirittymiseen** (*Ease of excitation, EOE*), hämmentyminen helposti ulkoisista ja sisäisistä ärsykkeistä
- ☪ **Esteettinen herkkyys** (*Aesthetic sensitivity, AES*): esimerkiksi syvä liikuttuminen musiikista ja taiteista.
- ☪ **Matala aistiärsykekyynnys** (*Low sensory threshold, LST*): esimerkiksi reagointi ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten kirkkaisiin valoihin ja koviin ääniin.
- ☪ Tämä sama faktorirakenne on löytynyt muistakin tutkimuksista. Mutta asia ei ole yksiselitteinen, ja usein faktoreita on neljä.
- ☪ AEA Gradun tulokset: Neljäs faktori turvallisuushakuisuus (Suomessa)
- ☪ Dosentti Seija Ollila: <https://kollega.fi/2020/09/erityisherkkyyks-moninaisuuteen-kytkeytyva-persoonallisuus/>  
”*Erytyisherkkyyks tulee ymmärtää rikkautena ja voimavarana, joka mahdollistaa näkyvämmän ja monipuolisemman persoonallisen luovuuden. Se rakentuu yksilöiden tietotaidoista, jotka jäävät piiloon, vaikka työelämän tuottavuudessa ja tehokkuudessa niistä on hyötyä.*”  
Hallinnon tutkimus2/2020

# Yksi tapa kuvata herkkyyden laatuja

## 1. Fyysinen aistiherkkyys

ja muu kehollinen herkkyys:

Melu, Valo, Veto, Lämpötila,  
Nälkä, Ruoka-aineet, yliherkkyudet

## 2. Sosiaalinen herkkyys

- vuorovaikutus, empatia ja  
tunneäly:

Tunneilmapiiri, mielialat, vivahteet

Herkkyys toisten tunnetiloille  
→ kokee toisen puolesta?

## 3. Psyykkinen tunneherkkyys ja luovuus:

Asioiden ottaminen raskaasti,  
tunteiden vaihtelut,  
luovuus, kauneudentaju

Tunteiden syvälinen tulkinta esim.  
taiteiden tai kirjoittamisen kautta

## 4. Henkinen herkkyys

– intuitio, merkityksellisyys

Arvot ja eettisyys  
Oikeudenmukaisuus  
Intuitio ja "merkilliset kokemukset"

Henkisyys tai hengellisyys  
antaa usein voimaa



# Herkkä lapsi ja nuori...

- ☾ Voi olla ujo tai reipas pärjääjä
- ☾ Uusiin tilanteisiin tottuminen voi viedä aikaa.
- ☾ On hyvin herkkä kritiikille: positiivinen palaute tärkeää!
- ☾ On hyvin herkkä tunneilmapiirille: Ristiriitatilanteet voivat kuohuttaa paljon.
  
- ☾ Kokee helposti olevansa ulkopuolinen tai erilainen perheessä.
- ☾ Voi jäädä myös kaveripiiristä ulkopuoliseksi tai kiusatuksi.
- ☾ Nauttii myös yksin olemisesta ja tekemisestä.
- ☾ Omaa usein hyvän mielikuvituksen: Tästä voi seurata myös pelkoja
  
- ☾ On usein tarkka ruoan kanssa.
- ☾ Koulussa häiriintyy toisten melusta, riitelystä tai muusta levottomuudesta.
- ☾ Saattaa vihata esiintymistä tai pitää siitä!
- ☾ Voi olla myös sosiaalisesti taitava johtohahmo ryhmässä.

# Herkän "käyttöohjeet" pähkinäkuoressa

## **1. Perustarpeet**

Huolehdi, että lapsi on levännyt ja hyvin ravittu - vireystila on helpompi hallita!

## **2. Sosiaalisuus:**

Pyydä mukaan, huomioi ja ole aidosti läsnä!

Anna mahdollisuus rauhoittumiseen kun lapsi sitä haluaa.

## **3. Uudet asiat:**

Jos herkkä on arka, auta uusien asioiden pariin pienin askelein.

Valmistele asiat hyvin. Anna aikaa päätöksentekoon

## **4. Itsetunto:**

Anna palaute aina kehittävässä ja kannustavassa hengessä.

Anna paljon myönteistä palautetta.

## **5. Suorittaminen:**

Osoita arvostusta lasta kohtaan, älä pelkästään suorituksista.

Myös riittävän hyvä riittää.

**Aito kohtaaminen  
ja nähdyksi  
tuleminen on  
tärkeintä!**

***Kyse ei siis ole mistään "poikkeavien lasten tai aikuisten marginaaliryhmästä" vaan hyvin tärkeästä ja keskeisestä kasvatusta- ja työelämän näkökohdasta.***

***Neljäsosa ihmisistä omaa tällaisen temperamentin, joka on hyvin pysyvä ja muuttumaton lapsuudesta aikuisuuteen.***

***Kyseisen temperamentin taustalla oleva fysiologiahan ei vuosien myötä muutu.***

***Jos yhteiskunta ilman perusteita arvottaa tämän temperamentin "huonoksi", on yhteiskunnan odotuksiin sopimattomien ihmisten määrä jo lähtökohtaisesti hyvin suuri.***





Toimisto: p. 040 0414619  
[info@erityisherkat.fi](mailto:info@erityisherkat.fi)

Anne Elina Akola, toiminnanjohtaja  
p. 050 4757942  
[elina.akola@erityisherkat.fi](mailto:elina.akola@erityisherkat.fi)

Emilia Aalto, projektikoordinaattori  
p. 050 4096791  
[emilia.aalto@erityisherkat.fi](mailto:emilia.aalto@erityisherkat.fi)

Maritta Nikkinen,  
hallituksen puheenjohtaja  
p. 045 78710751  
[maritta.nikkinen@erityisherkat.fi](mailto:maritta.nikkinen@erityisherkat.fi)

**Kiitos, pidetään yhteyttä!**

# Kirjallisuutta

- 🌀 Elaine N. Aron: Erityisherkkä ihminen  
Erityisherkkä ja rakkaus  
Erityisherkkä lapsi  
Erityisherkkän ihmisen harjoituskirja
- 🌀 Susan Cain: Hiljaiset – introverttien manifesti
- 🌀 Tracy Cooper: Thrive: The Highly Sensitive Person and Career  
Thrill: The High Sensation Seeking Highly Sensitive Person
- 🌀 Heli Heiskanen: Herkkyyden voima: opas oman näköiseen elämään
- 🌀 Jaeger: Making Work for the Highly Sensitive Person
- 🌀 Liisa Keltikangas-Järvinen: Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys
- 🌀 Sylvi Sanni Manninen: Outolintu, erilainen
- 🌀 Juhani Mattila: Herkkyyys ja sosiaaliset pelot  
Herkkyyys voimavaraksi: Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville.
- 🌀 Ollila, Seija & Kujala, Anne: Moninaisuus työelämässä ja johtamisessa – Erityisherkkät persoonat työssä. Hallinnon Tutkimus 2/2020
- 🌀 Sand, Ilse: Highly Sensitive People in an Insensitive World
- 🌀 Janna Satri: Sisäinen lepatus  
Erityisherkkä ja kiusaaminen