

# Erityisherkkö lapsi- luento

Hsp Suomi, perheteriimi

25.5.2023

Kaisa Vuortenväli-Havia

Susanna Sihto



# Mitä herkkyyys on?

- ▶ Erityisherkkyyys (highly sensitive person) on tutkija ja psykologi Elen Aronin v. 1991 mukaan synnynnäinen persoonallisuuden piirre ihmisessä. Tätä samaa piirrettä on löydetty myös eläimistä.
- ▶ Noin viidesosa ihmisistä on synnynnäisesti erityisherkkiä. Heille on tyypillistä, että osaavat ennakoida ja havainnoida asioita laajalti sekä miettivät ennen kuin toimivat ja osallistuvat
- ▶ Erityisherkkät (käytän myöhemmin sanaa herkkä) kiinnittävät huomiota ympäristön yksityiskohtiin ja vivahteisiin enemmän kuin muut
- ▶ Lisäksi he pohtivat ja käsittelevät tietoa syvällisemmin kuin muut
- ▶ Herkillä on myös synnynnäisesti herkempi hermojärjestelmä, joka kuormittuu ja ylivirittyy helpommin sekä ulkoisista että sisäisistä ärsykkeistä
- ▶ Tutkimusten mukaan suurin osa herkistä ovat introvertteja eli he viihtyvät paremmin yksin tai yhden kaverin kanssa
- ▶ Kuitenkin noin kolmannes herkistä ovat ekstrovertteja eli he nauttivat sosiaalisista tilanteista, ovat rohkeita ja puheliaita

# Mitä herkkyyys ei ole?

- ▶ Erityisherkkyyys itsessään on normaali ihmisen ominaislaatu, eikä se vaadi diagnoosia tai hoitoa
- ▶ Vanhempien ja kasvattajien on kuitenkin hyvä tunnistaa näitä piirteitä lapsessaan, sillä siten he voivat tukea ja ymmärtää herkkää lasta parhaalla mahdollisella tavalla
- ▶ Lisäksi on olemassa erilaisia kehityksellisiä häiriöitä, joihin ehkä sisältyy herkkyyttä, mutta ne eivät itsessään ole erityisherkkyyttä
- ▶ Esimerkiksi: aistiyliherkkyyys, autismikirjon häiriöt, adhd, add
- ▶ Esimerkiksi: herkkä lapsi voi kuormittuessaan, ylivirittyneenä vaikuttaa levottomalta ja hänellä on vaikeuksia keskittyä ja siksi tämä voi sekoittua mm. add ja adh- piirteisiin
- ▶ Toimintaterapiasta voi olla apua yllä oleviin haasteisiin ja jos vanhemmasta tuntuu, että voisi olla kyse jostain muustakin kuin vain herkkyydestä, niin kannattaa kääntyä jonkin hoitavan tahon puoleen – lisätietoa alla:
- ▶ <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyys/mita-erityisherkkyyys-ei-ole/>

# Herkkyyden eri osa-alueet

- Hsp yhdistyksen mukaan herkkyyden piirteitä voi jaotella seuraavasti:
- Fyysinen aistiherkkyys ja muu kehollinen herkkyys
- Melu, visuaaliset ärsykkeet, kirkkaat valot, lämpötila, nälkä, kosketus. esim. kiristävät, epämukavat vaatteet, valikoiva makuasti
- Sosiaalinen herkkyys- vuorovaikutustilanteet, empatia ja tunneäly
- Herkkyys vuorovaikutustilanteissa, ilmapiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan havaitseminen, rivien välistä lukeminen, toisen tunteinen kokeminen ja liiallinen tarttuminen itseän
- Psyykinen herkkyys - tunneherkkyys, luovuus
- Herkästi loukkaantuminen, itku- ja raivoherkkyys, omien tunteiden syvälinen kokeminen ja pohtiminen, vahva oikeudenmukaisuuden taju, intuitio, syvälinen asioiden pohtiminen, herkkä taiteelle ja luonnolle
- Jokainen herkkä lapsi on yksilö ja eri osa-alueet painottuvat jokaisessa omalla yksilöllisellä tavallaan. Synnynnäiset piirteet sekä kasvuympäristö vaikuttaa siihen, miten herkkyys kussakin lapsessa ilmenee



# Herkän lapsen tunnuspiirteitä

- ▶ Usein erityisherkkyyden vahvana piirteenä on tunneherkkyys ja herkkä lapsi kokee tunteensa voimakkaasti ja reagoi vahvasti
- ▶ Kun lapsi on iloinen, niin hän suorastaan pakahtuu ilosta ja taas kun jännittää, se tuntuu kropassa. Kovista äänistä voi pelästyä ihan tärinään asti
- ▶ Jotkut herkät lapset näyttävät tunteensa kuuluvasti ja näkyvästi, toiset taas kääntyvät enemmän sisään ja tunnekuohut tuntuvat kropassa, mutta ovat muilta enemmän piilossa
- ▶ Herkkä lapsi on usein hyvin tunnollinen ja tarkka. Tämä voi mennä jopa liiallisuuksiin ja siksi aikuisen on hyvä opettaa rentoutta ja virheiden sietämistä
- ▶ Lisäksi herkkä lapsi hyötyy myös tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn taidoista- keskustelu vanhemman kanssa omista tunteista ja niiden tuntumisesta kehossa- auttaa lasta ymmärtämään itseään
- ▶ Vanhemman hyväksyvä katse ja ymmärrys ovat tärkeitä lapsen kasvussa omaksi itsekseen



# Erilaisia herkkiä lapsia

- ▶ Usein herkkä lapsi näyttäytyy hieman arkana ja ujona. Ryhmässä hän ottaa usein tarkkailijan roolin. Uusissa tilanteissa ilmenee alkuarkuutta
- ▶ Hänellä on vilkas mielikuvitus ja hän huomaa ympäristön pienetkin muutokset
- ▶ Herkällä on vahva empatiakyky, joka kohdistuu muihin ihmisiin, mutta myös eläimiin ja lemmikkeihin
- ▶ Suurin osa herkistä lapsista on turvallisuushakuisia, eli välttävät muutoksia ja riskien ottamista
- ▶ Herkkä lapsi voi kuitenkin olla myös hyvin sosiaalinen, rohkea ja hyvin avoin
- ▶ Erilaisilla herkillä lapsilla on omat haasteet ja vahvuutensa ja jokainen on oma yksilöllinen persoonansa, joka tarvitsee kasvattajiltansa huomiota ja ymmärrystä
- ▶ Vanhempien on hyvä kannustaa ujoa herkkää muiden pariin sekä sosiaaliselle ja elämishakuiselle taas on hyvä opettaa omien rajojen tarkkailua ja kuuntelua sekä palautumisen tärkeyttä



# Herkän lapsen kasvun tukeminen

- ▶ Herkälle lapselle on todella tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät ja arvostavan häntä sellaisena kuin hän on
- ▶ Herkkä lapsi peilaa itseään ja imee itseensä vanhemman katseita, eleitä ja äänenpainoja ja ottaa negatiiviset sanomiset herkästi itseensä
- ▶ Aikuisen on hyvä puhua ääneen lapsen vahvuuksista sekä kehua lasta onnistumisista ja hyvistä teoista
- ▶ Lisäksi olisi hyvä puhua ääneen myös siitä, että kaikki ovat hyviä jossain asioissa ja olemme erilaisia persoonia eikä lapsen tarvitse verrata itseään muihin
- ▶ Jokainen saa tehdä ja tykätä niistä asioista, jotka itsestä tuntuvat mukaville-kannusta lasta omien mielenkiinnon kohteiden pariin sekä tutustumaan samanhenkisiin kavereihin

# Herkän lapsen kasvun tukeminen

- ▶ Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tulisi olla avointa ja herkkyydestäkin sen hyvistä ja huonoista puolista voidaan puhua yhdessä
- ▶ Vanhempi voi ottaa lapsen kanssa arjessa juttelutuokioita, joissa käydään läpi päivän asioita ja tapahtumia ja mikä vaikka painaa mieltä
- ▶ Kun keskusteluyhteys rakentuu lapsena- sitä on helpompi ylläpitää myös myöhemmin nuoren kasvaessa teiniksi ja mahdollisesti haasteiden kasvaessa myös isommiksi
- ▶ Jos lapsi kokee, että häntä ei ymmärretä, kuunnella tai hänelle ei ole aikaa, niin hän voi etääntyä vanhemmastaan ja salata tunteitaan ja ajatuksiaan
- ▶ Lapsi/nuori voi kääntyä esim. kavereiden, tyttö/poikaystävän, somen puoleen tai kääntyä kokonaan sisäänpäin, eikä avaudu oikein kenellekään
- ▶ Jos lapsi/nuori kokee kelpaamattomuuden, vääränlaisuuden kokemuksia, niin niistä voi kasvaa isoja kuormia nuoruuteen ja aikuisuuteen asti
- ▶ Lapsi voi reagoida kiukkukohtauksilla myös perheen tunneilmapiiriin tai tunteeseen, ettei muut ymmärrä häntä



# Herkän lapsen kuormittuminen

- ▶ Koska herkkä lapsi vastaanottaa sekä ulkoa että sisältä monia ärsykeitä sekä käsittelee tietoa syvällisesti, hän myös kuormittuu ja väsyy nopeammin kuin ei-herkkä lapsi
- ▶ Tällaisia tilanteita ovat mm. nälkä, väsymys, uudet tilanteet/muutokset, ruuhkaiset tapahtumat, liikaa älypuhelinta/pelejä, sosiaaliset tilanteet kavereiden kanssa sekä kaikki muut päivän aikana koetut tapahtumat ja niiden herättämät ajatukset ja tunteet
- ▶ Kuormittunut/ylivirittynyt lapsi voi vaikuttaa seuraavanlaiselta: negatiivisuus/huonotuulisuus, tottelemattomuus, jääräpäisyys, kiukkuisuus, ei kuuntele eikä vastaa kysymyksiin, voi mennä lukkoon tai vastaavasti olla levoton ja riehua/raivota
- ▶ Nukahtaminen voi olla vaikeaa tapahtumarikkaan päivän jälkeen
- ▶ Usein herkän lapsen kiukkukohtaukset helpottuvat iän myötä, kun hän osaa paremmin sanoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan- avoin keskusteluyhteys lapseen auttaa tässäkin asiassa

# Kuormittumisesta palautuminen

- ▶ Kuormittumisen helpottamiseksi lapsi tarvitsee hiljaisuutta ja rauhaa, omaa tilaa. Myöhemmin keskustelu aikuisen kanssa päivän tapahtumista auttaa rauhoittumaan
- ▶ Säännöllinen arki ja päivärytmi auttavat välttämään ylikuormittumistilanteita
- ▶ Huolehdi seuraavista asioista: säännöllinen ruokailu, hyvät yöunet, liikuntaa ja palautumista, ei liikaa tapahtumia päivään, vältä yllättäviä tilanteita/äkkinaisiä muutoksia
- ▶ Jos lapsi on kova jännittämään uusia tilanteita, valmistele häntä, mutta älä kerro jännittävästä asiasta liian aikaisin, koska silloin levottomuus voi kasvaa
- ▶ Herkkä lapsi ei useinkaan tarvitse paljon harrastuksia päiväkodin ja koulun ohkeen. Liikat säännöt ja tiukat ohjeet voivat olla liikaa
- ▶ On tärkeää, että hänelle jää aikaa omille mukaville puuhille oli ne sitten vapaata liikuntaa, musiikkia, taidetta, luonnossa olemista. Sellaista tekemistä, joka tuntuu mukavalta

# Herkkä lapsi päiväkodissa

- Herkän lapsen kanssa vanhemman on hyvä miettiä enemmän, millainen hoitopaikka sopii herkällä sekä, milloin se on hyvä aloittaa
- Usein herkälle lapselle sopii paremmin perhepäivähoito tai muu pienempi hoitoyksikkö kuin suuret päiväkodit ja isot ryhmät. Lisäksi lapsi hyötyy suuresti kotihoidosta, jos sitä on mahdollista tarjota pidempään.
- Kunnilla ja seurakunnilla on tarjolla myös erilaista ja lyhytaikaista kerhotoimintaa, jolla herkkä lapsi voisi myös aloittaa hoitokuvionsa. Lisäksi päivähoitoa voi aloittaa kevyemmin osa-aikaisena tai nelipäiväisenä ja lisätä päiviä lapsen tottuessa uuteen hoitopaikkaansa
- Kodin ulkopuolisen hoidon aloittaminen on herkälle lapselle suuri muutos ja muutokselle on hyvä antaa aikaa ja tilaa- rauhoita perheen muita menoja aloitusvaiheessa ja iltaisin on hyvä rauhoittua yhdessä perheenä ja kuulostella lapsen jaksamista
- Haasteita herkälle lapselle päiväkodissa ovat aistiärsykkeiden suuri määrä, meteli, lastenväliset ristiriidat, tunnekuorma päivän tapahtumista – vanhempien säännölliset keskustelut päiväkodin henkilöstön kanssa lapsen tarpeiden huomioimisesta tärkeää säännöllisesti

# Herkkä lapsi koulussa

- Usein herkkät lapset pitävät koulunkäynnistä ja uusien asioiden oppimisesta – jotkut herkkät loistavat myös muissa asioissa kuin koulujutuissa, esim. harrastukset ja omat mielenkiinnon kohteet
- Herkälle ihanteellinen kouluympäristö on pienempi ryhmä ja sellaiset tilajärjestelyt, että liiallista aistikuormaa ei tulisi
- Opettajalla ja luokan ilmapiirillä on suuri vaikutus herkkään lapseen ja oppimistuloksiin- vanhempien tuki ja kannustus tärkeää
- Herkkä lapsi voi olla taipuvainen täydellisyyden tavoitteluun- epäonnistumisten ja virheiden pelko voi olla suurta- aikuisen hyvä painottaa, että riittävän hyvä riittää
- Kokeisiin liittyen voi esiintyä jännitystä sekä alisuoriutumista paineen alla – kotona voi harjoitella valmistautumisella: ensin rauhallinen mieli, helpot tehtävät ensiksi, vaikeat viimeisenä- hyvä valmistautuminen auttaa pysymään rauhallisena
- Haasteita herkälle nykykoulussa: isot ryhmäkoot, avoimet oppimisympäristöt, paljon siirtymiä, opettajat vaihtuvat, paljon hälyä, kokeita ja suorituspaineita sosiaalisissa tilanteissa, esitelmät luokan edessä
- Vanhempien on hyvä pitää hyvä keskusteluyhteys opettajaan ja erilaisia tukikeinoja voi pyytää helpottamaan lapsen koulunkäyntiä mm. istumapaikka edessä, kuulokkeet keskittymiseen, oma rauhallinen tila kokeiden tekemiseen

# Herkkä lapsi ja harrastukset

- Hyvin aikataulutettu arki, jossa on monta harrastusta ja kiirettä ei yleensä sovi herkälle lapselle
- Herkkä lapsi ei useinkaan pidä kilpailuista ja haluaa välttää kovin suorituskeskeisiä ja kilpailullisia harrastuksia tai fyysistä kontaktia sisältäviä lajeja
- Lapselle kannattaa tarjota pienenä mahdollisuuksia kokeilla erilaisia lajeja ja harrastuksia, jotta hän löytäisi itselleen mieluisimmat aktiviteetit ja joissa hän saisi toteuttaa omia vahvuuksiaan ja mielenkiinnon kohteitaan
- Usein herkkät lapset pitävät enemmän yksilölajeista liikunnan parissa kuin joukkuelajeista- joukkueissa voi olla liikaa sääntöjä, liikaa ihmisiä ja liikaa tapahtumia ympärillä
- Hyviä lajeja voivat olla esim. pyöräily, uinti, retkeily, kalastus, suunnistus, skoottaus/skeittaus, hiihto, laskettelu, temppuilu, kiipeily, tanssi
- Musiikki ja taide-aineet kiinnostavat usein herkkää lasta esim. laulu, soitin, kirjoittaminen, piirtäminen, tarinat, teatteri, lukeminen, eläimet, askartelu, autot, lentokoneet yms.

# Herkän vanhemman jaksaminen

- ▶ Herkän lapsen vanhempana oleminen antaa paljon sekä on myös ajoittain vaativaa
- ▶ Pientä lasta pitää kannustaa ja tukea erilaisissa asioissa ja elää siirtymävaiheissa lapsen mukana – lisäksi vilkkaan taaperon perässä juokseminen on väsyttävää, puhumattakaan yövalvomisista, jos hän sattuu olemaan herkkäuninen
- ▶ Lisäksi pienten lasten kanssa eläminen vaatii ulkoilua, leikkipuistoja, toisten lasten kanssa leikitreffejä ja muita aktiviteetteja, jotka voivat väsyttää herkkää vanhempaa
- ▶ Vanhempi on aina myös se läheinen, jolle herkkä lapsi purkaa väsymystään, turhautumistaan ja kiukkuua, kun sille päälle sattuu
- ▶ Herkän vanhemman on hyvä ottaa arjesta pieniä vapaita hetkiä, esim. kahvittelu lapsen päiväunien aikaan, iltalenkki omassa rauhassa, kirjanlukuhetki kun toinen vanhempi lähtee lapsen kanssa ulos – tukiverkostoja, mummoja ja kummeja kannattaa hyödyntää, jos sellaisia on- huolehdi omasta unesta
- ▶ Lasten kautta tulee paljon erilaisia asioiden hoitamista ns. metatyötä, joka myös rasittaa herkän vanhemman mieltä- pyri jakamaan näitäkin asioita perheen toisen vanhemman kanssa
- ▶ Ruuhkavuosien aikana vanhempi voi miettiä keventämistä työkuormassa, jotta jaksaa arkea lasten kanssa
- ▶ Herkkä lapsi kaipaa kasvaessaan yhteistä aikaa vanhempiensa kanssa ja jokainen voi miettiä jotain sellaista yhteistä tekemistä, joka sopii omalle perheelle ja sinulle vanhempana ja josta te nautitte yhdessä ja saatte arvokasta yhteistä laatuaikaa

# Milloin kääntyä ammattilaisen puoleen?

- ▶ Jos lapsi vaikuttaa epätavallisen väsyneeltä ja ahdistuneelta ja se jatkuu pitkään
- ▶ Jos lapsella on toistuvasti haasteita kaverisuhteissa, koulunkäynnissä ja itsetunnossa ja hän vaatii itseltään täydellisyyttä
- ▶ Jos tavalliset arjen toimet ovat toistuvasti hankalia
- ▶ Jos lapsi ei opi neuvoista, vaan toistaa uudelleen ja uudelleen ongelmallista käytöstä
- ▶ Jos lapsen oppiminen ja koulunkäynti vaarantuu jatkuvasti keskittymisvaikeuksien vuoksi
- ▶ Jos lapsen käyttäytyminen on arvaamatonta tai jopa väkivalaista
- ▶ Jos lapsi on aina yksin ja vetäytyy muiden seurasta
- ▶ Jos hän on poikkeuksellisen herkkä loukkaantumaan yhä pienimmistä asioista
- ▶ Jos lapsi tekee luvattomia asioita toistuvasti eikä noudata sääntöjä

# Lopuksi

- ▶ *Herkkä lapsi on kuin herkkä kasvi, joka menestyy vain sille sopivissa olosuhteissa. Huonoissa oloissa tai väärin kohdeltuna se kärsii ja pudottaa kukintonsa.*
- ▶ *Maailma tarvitsee herkkien lasten viisautta, huolehtikaamme siitä, että he saavat lahjansa esille meidän kaikkien hyväksi.*

*(Heiskanen, Heli: Erityisherjän lapsen kanssa. 2022: 204-205 )*







# Kirjallisuutta:

- ▶ *Heiskanen, Heli: Erityisherkin lapsen kanssa. Minerva 2022.*
- ▶ *Aron Elaine: Erityisherkkä lapsi. Nemo 2015.*
- ▶ *Prinsessa Märtha Louise, Elisabeth Nordeng: Herkäksi syntynyt lapsi. Otava 2019.*
- ▶ *Hämynen, Annika: Apua, sukissani on lohikäärmeitä! 2022.*
- ▶ *Vilja, Maria: Näkymätön reppu. 2022.*