

Erityisherkkä lapsi – Ymmärrystä ja tukea arjen kohtaamisiin

Luento

Järjestäjä: HSP Suomi ry



Luennon vetäjä: Johanna Ihme



Tässä luennessa:

- **Ymmärrä erityisherkkää lasta:** tunnista erityisherkkyyden piirteet lapsella
- **Yksilöllinen tuki:** jokainen lapsi on yksilö - tuen merkityksen korostuminen
- **Aikuisen toiminnan merkitys:** miten kannatella erityisherkkää lasta arjessa
- **Tuki ja käytännön työkalut:** opi konkreettisia keinoja ja työkaluja lapsen tukemiseen
- **Lopussa aikaa kysymyksille ja keskustelulle**



HSP Suomi ry (Eriyisherkät ry)

- Perustettu vuonna 2013
- Eriyisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen Suomessa
- Hankkeet, paikallistoiminta (vertaisryhmät, luennot, tapahtumat ja opinnäytetyöt)
 - Tutkimuksissa on monia eri käsitteitä kuvaamaan yksilöiden erilaista herkkyyttä tai alttiutta ympäristön vaikutuksille -> yhdistyksen toiminta perustuu Elaine Aronin (highly sensitive person, HSP) tutkimukseen.



Luennon vetäjä: Johanna Ihme

Kasvuvalmentaja, kehoterapeutti, opettaja



Kehomieliyhteyden vahvistaja, henkisen hyvinvoinnin sekä energioiden puolestapuhuja, tunteiden tunnistaja. Erityisherkkä, 2 herkän tytön äiti.

Sydämeni asia on auttaa herkkiä ja intuitiivisia ihmisiä syventämään yhteyttä itseensä, jotta he saavat luottamusta ja uskallusta elää vapaasti omassa voimassaan ja omana itsenään - ilman itsensä pienentämistä, hukassa olemista ja turhaa kuormittumista.

Työssäni:

- Yhdistän hoidoissa ja valmennuksissa herkkyyden, sisäisen kasvun sekä energiat
- Yli 300 herkän kanssakulkijana
- Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sukeltaja yli 12 vuotta
- → josta ohjaajana muille n. 5 vuotta
- Menestyksekkäs Herkkä voimaantuu sielustaan -kasvuohjelma käynnissä neljättä kertaa
- Myös luento- ja opettajakeikat

Näiden kautta hoidan, valmennan sekä koulutan:

- Itsetuntemus- ja elämänhallinnanohjaaja
- Energiahoitaja
- Kraniosakraaliterapeutti
- Meditaatio- ja rentoutusohjaaja
- Traumaneuro-valmentaja
- EFT Tapping Practitioner (tunnetyöskentely)
- NLP Practitioner (neurolingvistinen tietoisuus)
- Opettaja (OAMK)
- Useita henkisen kasvun valmennuksia

Mikä on erityisherkkyyys



- Herkkyyttä esiintyy **15–20 % ihmisistä**
- **Herkkyyys ei ole heikkous** vaan temperamenttipiirre (myös muita temperamentti piirteitä, kuten joustavuus, aktiivisuus, sopeutumiskyky)
- **Ympäristö vaikuttaa merkittävästi**
- Herkkyydestä käytettyjä käsitteitä: ujous, sisäänpäin suuntautuneisuus, pelokkuus, estyneisyys, kielteisyys ja arkuus, tunne- ja aistiherkkyys
- **Perustuu keskushermoston ominaisuuteen, Ei sairaus tai diagnoosi**

Erityisherkkiä löytyy **monenlaisista persoonallisuuksista ja temperamenttityypeistä**. Jotkut ovat varautuneita, kun taas toiset ovat seikkailunhaluisia ja uteliaita. Herkkyyys ei ole sidottu tiettyyn luonteenpiirteeseen – herkät voivat olla yhtä lailla määrätietoisia ja rohkeita kuin harkitsevia ja rauhallisia. **Yhteistä on herkkyyys reagoida syvemmin ympäristön ja oman sisäisen maailman vivahteisiin.**

EVÄS malli

Sovitettu Elaine Aronin alkuperäisestä HSP-mallista



E – Emotionaalisuus ja empaattisuus

Vahva eläytymiskyky: Herkkä kokee tunteet voimakkaasti ja pystyy syvällisesti eläytymään muiden tilanteisiin.

V – Vivahteiden vaistoaminen

Tarkka havainnointikyky: Erityisherkkä aistii pienimmätkin vivahteet ympäristössä ja sisäisissä tuntemuksissa.

Ä – Ärsykkeiden liiallisuus

Kuormittumisalttius: Liiallinen määrä ärsykejä tai tietoa aiheuttaa stressiä, joka vaatii palautumisaikaa.

S – Syvällisyys

Syvällinen tiedon prosessointi: Herkkä käsittelee havaintoja ja tietoa perusteellisesti.

Miten erityisherkkyyys näkyy

Herkkä tuntee syvästi ja kokee ympäristön aistillisemmin. → Tunteen ilmaisu tarkoittaa reagointia tilanteeseen → usein tunteisiin liittyy toimintavalmius, jos nousevat tiedostamatta

- positiivinen tunne → lähestyn, hakeudun kohti (positiivinen stressi)
- negatiivinen tunne → välttelen, hakeudun pois, eristäydyn, stressi

Tunteilla on aina hermostollinen vaste - sympaattinen hermosto reagoi ympäristön ärsykkeisiin:

- **Fyysinen:** tunne tuntuu kehossa → myös kehomuisti
- **Psyykinen:** yksilön “pään sisäiset” tulkinnat ja ajatukset, sisäinen puhe
- **Mielessä syntyvä oletus** → luo lisää tunteita ja *vaikuttaa toimintaan*



Näin näkyy ylikuormittunut hermosto

- Katastrofiajattelu korostuu
- Ärsyyntyminen pienistäkin asioista
- Hengitys on pinnallista, kuin happea ei olisi niin helppo saada
- Keskittymisvaikeudet
- Kehon kireys ja jännitystilat
- Pakottava tarve olla rauhassa ja itsekseen
- Äkilliset (ja voimakkaat) tunnereaktiot
- Uni- ja palautumishaasteet
- Ylisuorittaminen tai lamaantuminen

💡 Tutkimuksessa 90,1% oli autonomisen hermoston heikentynyt reaktiokyky akuutteihin stressitekijöihin = keho ei enää reagoi normaalisti uusiin stressaaviin tilanteisiin, mikä puolestaan heikentää kognitiivista suorituskkyä, kuten päätöksentekoa ja keskittymistä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että nämä henkilöt tekivät enemmän virheitä ja reaktioaikansa olivat pidempiä kognitiivisissa testeissä verrattuna vähemmän stressaantuneisiin kollegoihinsa.

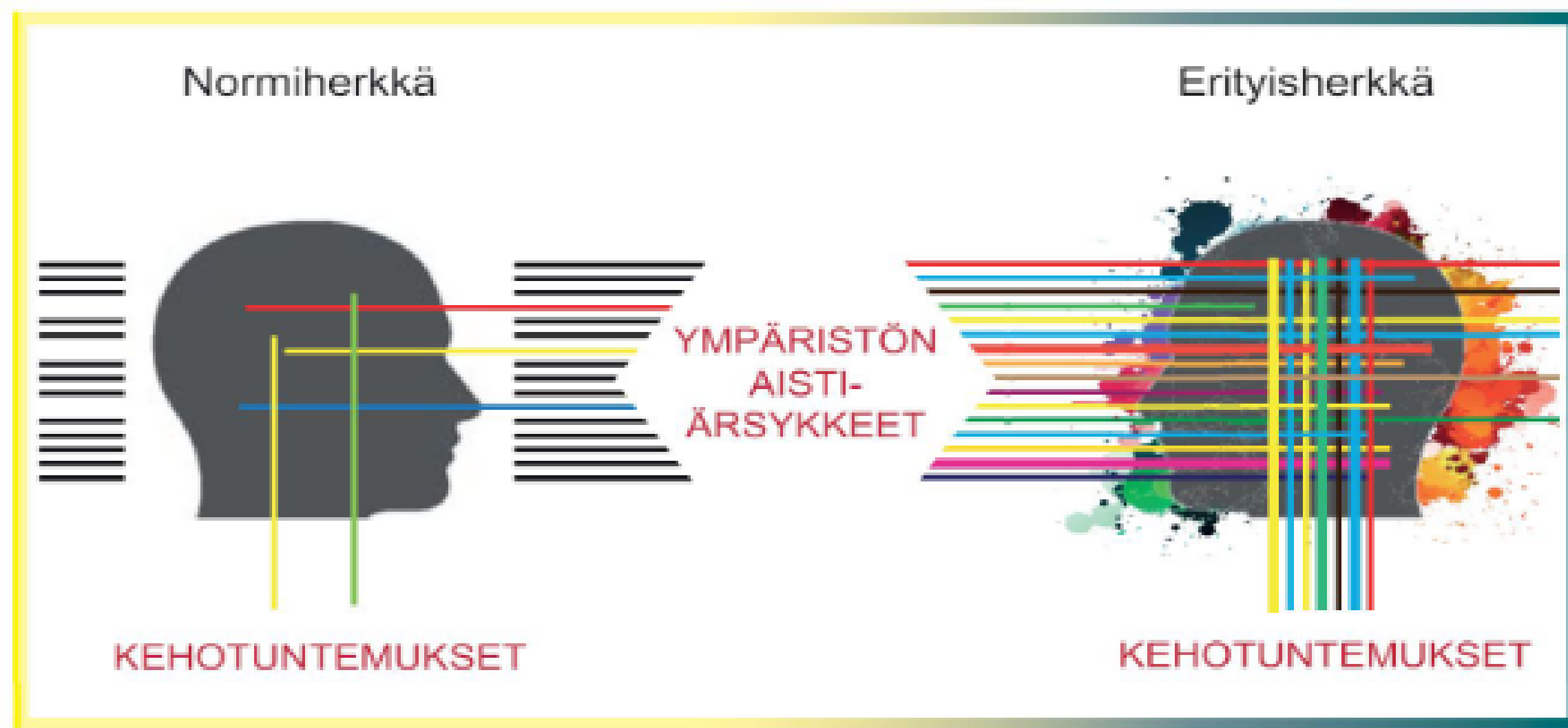


ENERGIAKAMARI

Ihme

Herkkyys ympäristölle ja energioille

Kuva: Erityisherkan elämää -esite, www.hspelamaa.net



💡 Tutkimusten mukaan, että aistiherkkyyden omaavilla henkilöillä on lisääntynyttä aivotoimintaa = hermosto on jatkuvasti aktiivinen, mikä voi johtaa krooniseen stressiin ja ylikuormitukseen. Näillä henkilöillä on taipumus käsitellä ympäristön ärsykeitä perusteellisemmin, mikä voi aiheuttaa jatkuvaa aistikuormitusta ja vaikeuttaa palautumista.

Näin näkyy herkkyys ympäristölle ja energioille

- Sekoittaa tunteensa ja muiden tunteet keskenään
- Uupuu helposti sosiaalisista tilanteista
- Tuntee painetta ja vaikeutta tehdä päätöksiä
- Reagoi herkästi ulkoisiin asioihin
- Lupautuu asioihin joita ei oikeasti haluaisi, ja tuntee ärsytystä tai syyllisyyttä
- Vaikea palautua, menee / jää helposti ylikierroksille
- Tuntee olevansa “hukassa”, ei saa asioista kiinni (esim. siirtymätilanteet)
- Tarpeettoman kova itsensä suojaaminen tai suojamuurin rakentaminen
- Saattaa tuntea olonsa näkymättömäksi tai tallatuksi
- Elämä tuntuu helposti kuormittavalta



Testejä erityisherkkyyteen



- Erityisherkkyyttä ei voi diagnosoida, mutta itseään tai omaa lasta varten voi tehdä itsearviointitestejä
- HSP Suomi ry:n verkkosivuilta www.erityisherkat.fi löytyy erityisherkkyystestejä
- Elaine Aron: Are You Highly Sensitive?
- Elaine Aron: Is Your Child Highly Sensitive?
- Ilse Sand: Erityisherkkyyden testi
- Lapsen herkkyystesti / Heli Heiskanen: <https://heliheiskanen.fi/lapsen-herkkyystesti/>

Miten erityisherkkyyys näkyy lapsessa

- **Fyysinen:** melu, kirkkaat valot, lämpötila, kosketus, kiristävät vaatteet, tarkka makuaisti
- **Psyykinen:** tunneherkkyyys, itku- ja raivoherkkyyys, syvällinen pohtiminen, luovuus - herkkyyys taiteelle ja luonnolle
- **Sosiaalinen:** vuorovaikutustilanteet, empatia, tunneäly - toisten tunteiden herkkä havainnointi ja niihin reagoiminen
- **Kuormittuminen:** liiallinen ärsykemäärä voi johtaa ylikuormittumiseen ja vetäytymiseen, ärtyisyys
- **Varautuneisuus uusissa tilanteissa:** lapsi voi olla jännittynyt ja analysoida tapahtumia syvällisesti jälkikäteen

Mitä herkät lapset voivat ajatella arjessa (erityisherkkien aikuisten kokemuksia lapsuusajasta)

- Tilanteet jäivät askarruttamaan päivän jälkeen
- Meteli, kirkkaat valot ja lapsipaljous aiheutti kärsimystä
- Epäoikeudenmukaiset tilanteet olivat ahdistavia
- Vahvat kokemukset tunneilmasta ja fyysisestä tilasta

Erityisherikän lapsen stressi

Stressin ilmeneminen varhaiskasvatuspäivän jälkeen:

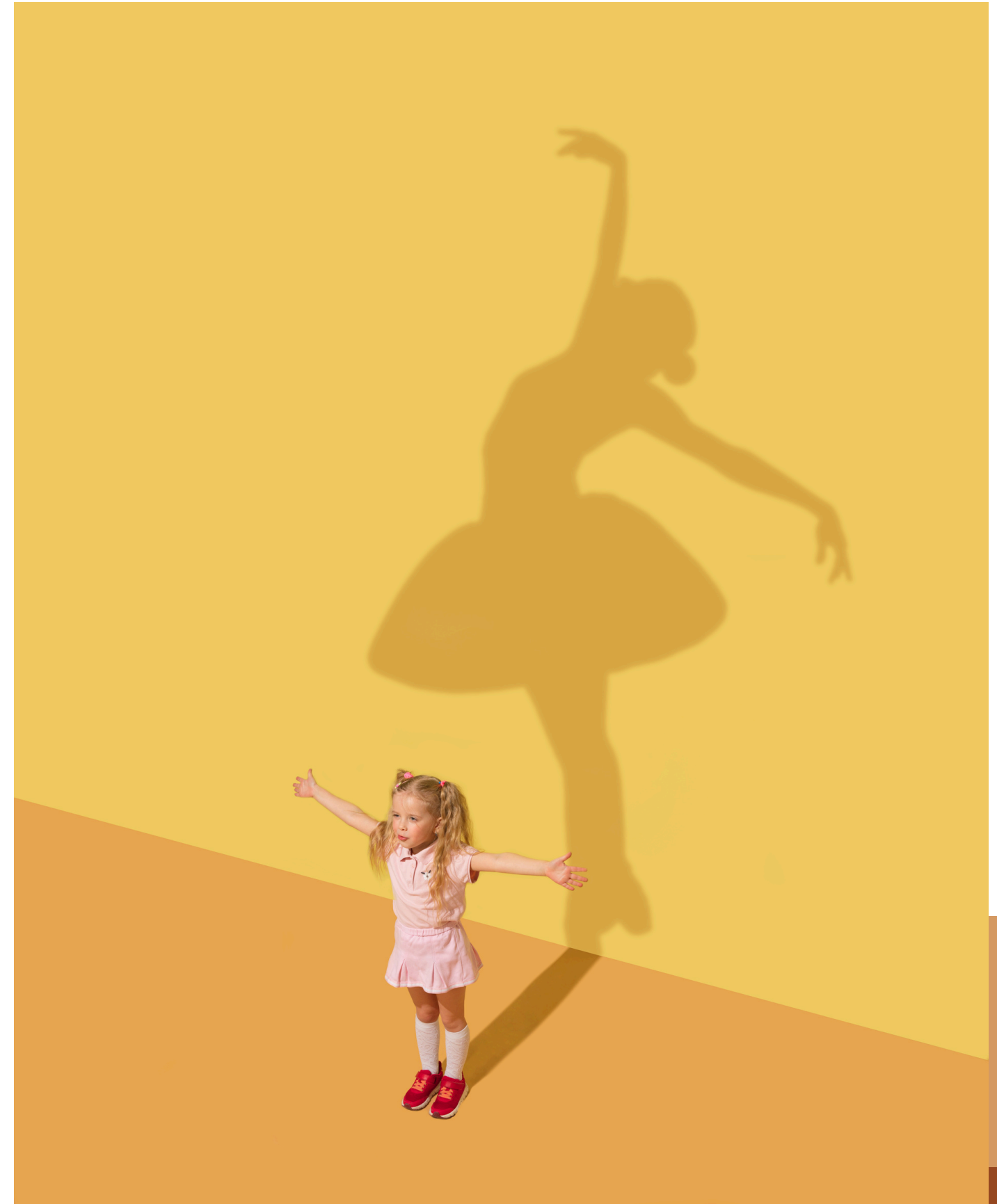
- Rauhattomuus, tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeudet
- Ilottomuus, passiivisuus, vetäytyminen
- Voimakkaat tunnereaktiot
- Eroahdistus ja univaikeudet
- Vatsavaivat
- Aggressiivinen käyttäytyminen

Stressin yksilölliset erot

Temperamentin vaikutus stressinsäätelyyn:

- Rauhalliset lapset: Tyyntyvät usein helpommin, mutta heidän avuntarpeensa voi jäädä huomaamatta → tunnistaminen ja sitä kautta tukeminen
- Voimakkaasti reagoivat lapset: Ilmaisevat tunteensa intensiivisemmin ja hyötyvät aikuisen tuesta merkittävästi

Aikuisen toiminnan merkitys



Herkkä lapsi ryhmässä

1. Roolit ja vuorovaikutus

- Usein aluksi tarkkailija, varautunut uusissa tilanteissa
- Voi olla myös rohkea ja avoin – jokainen lapsi on yksilö

2. Kasvattajan tuki

- Tärkeää huomioida ja ymmärtää lapsen yksilölliset tarpeet:
 - Ujoa herkkää rohkaistaan muiden pariin
 - Elämyshakuiselle herkälle opetetaan omia rajoja ja palautumista

3. Stressinhallinta ja tuki

- Voimakas reaktioherkkyys lisää tuen tarvetta, mikä tukee aivojen kehitystä ja stressinsäätelyä
- Uudet tilanteet ja muutokset voivat olla herkemmille lapsille stressaavia - yksilöllisen tuen merkitys stressaavissa tilanteissa

Herkän lapsen vahvuudet ryhmässä

Myötätuntoisuus: Erityishervät lapset osoittavat empatiaa ja ovat herkempiä toisten lasten tunteille, mikä tukee ryhmässä toimimista ja konfliktien ratkaisemista.

Tunnollisuus: He kiinnittävät huomiota yksityiskohtiin ja noudattavat sääntöjä tarkasti, mikä auttaa luomaan rauhallisen ja hallitun oppimisympäristön.

Luovuus: Erityishervät lapset ilmaisevat itseään usein luovasti esimerkiksi taiteen, musiikin tai kerronnan kautta. Tämä voi rikastuttaa koko ryhmän toimintaa ja ilmaisua.

Hyvinvoinnin edistäminen ja kuormituksen vähentäminen

Ympäristön huomioiminen: Luomalla rauhallisia ja ärsykeitä vähentäviä tiloja voidaan tukea erityisherkkien lasten hyvinvointia.

Positiivinen vahvistaminen: Korostamalla lasten empatiakykyjä ja luovuutta voidaan tukea heidän itsetuntoaan ja kasvattaa heidän sosiaalisia taitojaan.

Joustavat oppimismenetelmät: Antamalla lapsille mahdollisuus luovaan ilmaisuun ja yksilöllisiin työskentelytapoihin vahvistetaan heidän vahvuuksiaan ja luodaan positiivisia oppimiskokemuksia.

Kaikki tarvitsevat rakkautta, leikkiä, huomiota ja läsnäoloa.

Erityisherkkä lapsi aistii enemmän – aikuisen läsnäolo ja tapa toimia ovat ratkaisevia.

◆ Ole rauhoittava säätelijä:

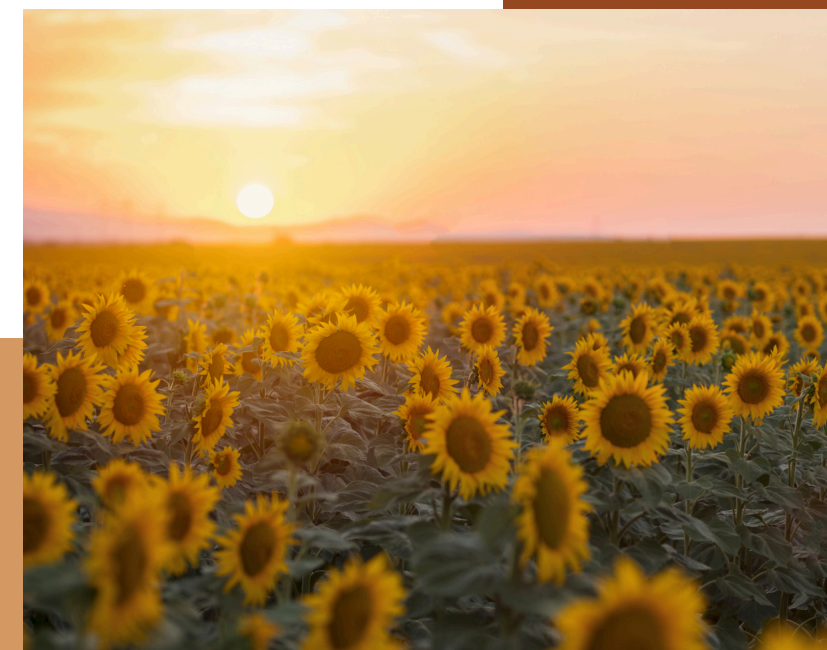
- Laske omaa vireystilaasi ennen haastavia hetkiä
- Älä lisää kiirettä tai painetta, puhu lempeästi

◆ Sanoita ja hyväksy tunteet:

- “Tuo taisi tuntua tosi pahalta.”
- Älä vähättele, ole myötätuntoinen

◆ Tuo turvaa ennakkoinnilla:

- Kerro, mitä on tulossa
- Valmistele siirtymiin ja yllätyksiin



Herkkyys ei ole ongelma – vaan jotain, mikä tarvitsee tilaa ja ymmärrystä.

◆ Salli palautuminen:

- Lapsi tarvitsee omaa aikaa ja rauhaa kuormituksen jälkeen
- Luo rauhoittava oma paikka/hetki

◆ Rakenna vahvaa minäkuva:

- Korosta herkkyyden vahvuuksia
- “Sinun tapa aistia on tärkeä.” / “Onpa hienoa, miten tarkasti huomaat.”

◆ Mallinna tunnetaitoja:

- Kerro omista tunteistasi rakentavasti
- Näytä, miten rauhoitut itse



Ole läsnä vaikeinakin hetkinä – miten pysyt vierellä myös silloin kun lapsi ei voi hyvin

- ◆ Kysy, älä korjaa heti:
 - “Mikä auttaisi sinua nyt?”
 - “Haluatko hetken olla yksin vai yhdessä?”
- ◆ Anna aikaa tunteelle:
 - Lapsi ei aina pysty puhumaan heti
 - Ole rauhallinen peili, ei kiireinen ratkaisija
- ◆ Rakkaus ei ehdoilla:
 - “Olen tässä, vaikka tunnet noin.”
 - “Rakastan sinua silloinkin, kun on tosi vaikeaa.”



Sanoilla rakennetaan identiteettiä



Aikuisen sanat vaikuttavat suoraan siihen, miten lapsi näkee itsensä →

Korosta herkkyyden vahvuuksia:

- *“Sinä huomaat asioita, joita moni ei huomaa.”*
- *“On hienoa ja täysin ok, miten syvästi tunnet.”*
- *“Herkkyytesi on lahja meille kaikille.”*

Aikuisen esimerkki ja mallintaminen → Kerro myös omista tunteista ja ole läsnä lapsen tunteissa, näin lapsi oppii ettei tunne ole vaarallinen tai häpeällinen:

- *“Minua ärsytti äsken, kun asiat ei sujuneet. Huomasin, että tarvitsen hengähdystauon.”*
- *“Olen tässä, kun olet valmis. Rakastan sinua silloinkin, kun olet tosi vihainen.”*

Yhteenveto kaikesta



- Herkät lapset kokevat helposti olevansa ”liikaa” tai ”vääränlaisia” → *Ole enemmän utelias kuin korjaava*
- Erityisherkkä lapsi kokee tunteet voimakkaasti ja tarvitsee tukea niiden sanoittamiseen ja säätelyyn → *Älä vähättele tai yritä ohittaa tunnetta*
- Uudet, yllättävät tilanteet voivat kuormittaa erityisherkkää lasta → *Ennakointi luo turvaa*
- Siirtymät voivat olla vaikeita, jos lapsi on syventynyt toimintaan → *Anna “siirtymävaroitusta”*
- Herkät lapset kuormittuvat helposti ärsyketulvasta ja sosiaalisista tilanteista → *Tue lasta tunnistamaan milloin hän tarvitsee omaa rauhaa.*

Lopuksi
kysymykseni sinulle...

Mitä otat mukaasi tältä
luennolta?



“Tulevaisuus on tulos siitä, mitä me teemme nyt.”

- Pema Chödrön

•   @energiakamariihme • energiakamariihme.fi •

A background image of a vast field of sunflowers stretching towards a horizon under a bright, hazy sky. A large, soft white sun flare is visible in the upper left quadrant, casting a warm, golden light over the scene. The sunflowers are in various stages of bloom, with their dark brown centers and bright yellow petals clearly visible.

Kiitos!

Sana vapaa, kysymyksiä?