



ERITYISHERKKÄ LAPSENI

Tietopaketti lapsen
erityisherkkyydestä ja sen
tukemisesta

Tietopaketti toteutettu
osana opinnäytetyötä

ERITYISHERKKYYDESTÄ

Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, osa ihmisen temperamenttia. Ihmisistä noin 15-20 % on erityisherkkiä.

Erityisherkkyyks voidaan jaotella neljään eri piirteeseen:

Emotionaalinen reaktiokyky

- voimakkaat tunteet negatiivisissa ja positiivisissa asioissa
- vahva empatian kokeminen
- Muiden tunteisiin ja tilanteisiin samaistuminen ja niiden ymmärtäminen

Syvällinen käsittely

- Tapa syvälliseen tiedonkäsittelyyn
- Tiedon käsitteleminen ottaen mukaan tehdyt havainnot ja liittäen niitä aiempiin kokemuksiin

Ärsykkeiden liiallisuus

- Ympärillä tapahtuvat asiat ja tilanteet kuormittavat erityisherkan nopeasti
- Suuren tietomäärän käsitteleminen saattaa uuvuttaa erityisherkan

Vivahteiden vaistoaminen

- Tapa huomata pienet asiat, jotka jäävät muilta usein huomaamatta
 - Kertoo kuitenkin aistitiedon syvällisestä käsittelystä, eikä niinkään aistien terävyydestä
-

LAPSEN ERITYISHERKKYYS

Erityisherkkä lapsi viettää mieluiten aikaa perheen tai läheisten kanssa, ja kaipaa omaa tilaa. Uudet ihmiset ja tilanteet voivat jännittää erityisherkkää lasta.

Erityisherkkän lapsen ylivilittyminen voi purkaantua itkuisuutena, kiukutteluna tai raivonpuuskina. Kuormittuessaan erityisherkkä lapsi saattaa mennä myös ylikierroksille, joka voi näyttäytyä rauhattomuutena ja ylivilkkaana käytöksenä. Ylivilittyneisyys voi näyttäytyä myös siten, että lapsi vetäytyy ja on omissa oloissaan.

Erityisherkkän lapsen ominaisuuksia:

- Herkkyys kivun kokemisessa
- Ärsytys tietyistä vaatemateriaaleista tai pesulapuista
- Helposti säikkyminen
- Vaikeus saada unta tunteikkaan päivän jälkeen, painajaisten näkeminen
- Muiden epämukavan olon aistiminen
- Varovaisuus kavutessa korkealle
- Pikkutarkkuus ja täydellisyyteen pyrkimys
- Vaikeus kohdata muutoksia
- Ongelmat syömisen kanssa
- Liiallinen huolestuneisuus
- Hallitsemattomat tunteenpurkaukset
- Loistava mielikuvitus
- Tunnollisuuden kokemus ja oikeudenmukaisuuteen pyrkimys
- Luovuus ja intuitiivisuus
- Ajatuksiin uppoutuminen

ERITYISHERKKÄ VANHEMMUUS

Vanhemmuus ylipäättään on yksi vaativimmista, mutta myös tärkeimmistä tehtävistä elämän aikana. Lapsen kasvatustapa vaikuttaa siihen, kuinka muun muassa lapsen tunnetaidot, omakuva sekä yhteyksien ja merkitysten kokeminen kehittyvät.



Tietoisku: Resilienssi

- Resilienssi tarkoittaa muun muassa joustavuutta, sopeutumis- palautumis- ja toipumiskykyä
- Lasten kohdalla resilienssi voidaan nähdä vaikeista tunteista selviytymisenä
- Lapsen resilienssi vahvistuu, mikäli lapsella on elämässään edes yksi häntä tukeva aikuinen tai vastaavasti sellainen taito, joka auttaa erilaisissa tilanteissa suoriutumisessa ja osaamisen kokemisessa
- Erityisesti erityisherkkälle lapselle sekä vanhemmalle onkin tärkeää löytää keinoja, jotka auttavat kuormittavista tilanteista palautumisessa

Erityisherkkän lapsen vanhempi voi itsekkin olla erityisherkkä, jolloin olennaista on tiedostaa, että vanhemmuus ja oma erityisherkyys ei välttämättä aina ole helppo yhdistelmä. Erityisherkkän vanhemman onkin tärkeää löytää itselleen sopivia tunteiden hallintakeinoja ja huolehtia näin omasta hyvinvoinnistaan. Sitä kautta myös erityisherkkän lapsen hyvinvointi lisääntyy.

Erityisherkkän vanhemman vahvuudet:

- Vahva ymmärrys erityisherkkän lapsen sisäisestä maailmasta
- Aito kokemus siitä, millaista on olla erityisherkkä
- Tilannetaju esimerkiksi äänenkäytön kanssa tai erilaisten mieltymysten ymmärtämisessä
- Ennakointi erilaisissa tilanteissa, kuten kutittavien pesulappujen leikkaaminen vaatteista tai yksikertaisen, selkeän ruuan valmistus

Erityisherkkän vanhemman tulisi ottaa huomioon:

- Oman tunnesäätelyn haasteet
- Omista tarpeista ja hyvinvoinnista huolehtiminen arjen keskellä
- Ymmärrys siitä, että oma lapsi ei välttämättä koe asioita samalla tavalla kuin itse, vaikka onkin erityisherkkä

VINKKIPANKKI

Kokosimme yhteen vinkkejä ja ajatuksia, jotka voisivat tukea erityisherkkää lasta ja hänen perhettään. Vinkit on koostettu opinnäytetyön teoriapohjan, teettämämme kyselyn sekä omien havaintojemme pohjalta.

Yhteistyön tekeminen varhaiskasvatuksen kanssa: avoin vuorovaikutus lapsen ryhmän kasvattajien kanssa, millaista ja millaisiin asioihin erityisherkkä lapsi kaipaa tukea, ja mitkä tilanteet voivat kuormittaa erityisherkkää.

Vanhemman on tärkeää huolehtia myös omasta jaksamisestaan. Olennaista on pitää kiinni niistä harrastuksista ja asioista, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Apua ja tukea arkeen täytyy tarpeen mukaan vaatia.

Suvussa kulkevien erityisherkkyyden piirteiden tutkiminen voi auttaa myös omien reaktioiden analysoinnissa. Omien reagoitapojen tiedostaminen voi puolestaan helpottaa lapsen reaktioiden ymmärtämistä.

Lue aiheesta, jotta erityisherkkyyden käsitteenä tulee tutuksi. Elaine Aron ja Heli Heiskanen ovat esimerkkejä hyvistä lähteistä aiheeseen liittyen.

Erityisherkkä lapsi kaipaa myös hiljaisia hetkiä.

Erityisherkkä lapsi tarvitsee ympäristön, jossa voi turvallisesti ilmaista kaikenlaisia tunteita ja huolia sekä käsitellä niitä aikuisen kanssa.

Huomaa erityisherkkyyden ihanat ja kauniit puolet. Näitä herkkyyden positiivisia ominaisuuksia korostamalla, lapsi oppii pitämään omaa herkkyyttään vahvuutena ja arvokkaana asiana.

Rakkaus, empatia, aito läsnäolo sekä lapsen todellinen ymmärtäminen ovat avainasemassa kaikessa toiminnassa.

Tarjoa erityisherkkälle lapselle mahdollisuutta olla luova esimerkiksi erilaisin taiteen keinoin. Myös luonnossa liikkuminen voi rauhoittaa herkkää mieltä.

TUKEA ARJEN TILANTEISIIN

Painajaisunista selviämiseen auttaa yleensä lapsen rauhoittaminen ja turvallisuuden tunteen varmistaminen. Unia on tärkeää käydä yhdessä läpi, sillä ne voivat olla voimakkaita ja mieltä vaivaavia.

Ongelmat syömisen kanssa voivat vaikeuttaa arkea suuresti. Erityisherkkä lapsi kannattaa ottaa mukaan ruokalistan suunnitteluun ja ruuan valmistukseen. Ruokailutilanne kannattaa yrittää pitää miellyttävänä kokemuksena.

Nukkumaanmenoa voi helpottaa pitämällä kiinni säännöllisistä iltatoimista. Kuvalliset ohjeet voivat helpottaa iltarutiinia.

Lempeät rajat ja johdonmukaisuus on tärkeää erityisherkkän lapsen kasvatuksessa. Erityisherkkä lapsi kokee seuraukset ja rangaistukset normaalia voimakkaammin. Lapsi rankaisee itseään tapahtumista, jos kokee tehneensä väärin. Usein erityisherkkälle lapselle toimiikin paremmin ohjaus oikeaan suuntaan. On kuitenkin tärkeää löytää tasapaino jämäkkyyden ja lempeyden välillä.

Eokuvien tai muiden tarinoiden surulliset ja voimakkaat tilanteet voivat vaikuttaa syvästi erityisherkkään lapseen. Lasta voidaan varoittaa ennakkoon voimakkaista kohtauksista, jolloin lapsi voi tietoisesti poistua huoneesta, tai laittaa kiinni silmänsä ja peittää korvansa.

Erityisherkkät lapset kokevat usein inhotusta tietyistä vaatemateriaaleista. Yhdessä lapsen kanssa on tärkeää opetella, millaiset vaatteet tuntuvat hyvältä lapselle.

Erilaiset muutokset ja siirtymät voivat haastaa erityisherkkää lasta. On tärkeää ennakoida tilanteita ja tuoda lapsella ilmi etukäteen, mitä tapahtuu, milloin, ja kuinka kauan se kestää.



LISÄTIEDOT JA LÄHTEET

Kabat-Zinn, J. & Kabat-Zinn, M. (2011). Jokapäiväiset ilonaiheet: Vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Basam Books.

Aron, E.N. (2015). Erityisherkkä lapsi. (K. Tielinen). Kustannusosakeyhtiö Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 2002).

Aron, E.N. (2013). Erityisherkkä ihminen. (S. Linteri). Kustannusosakeyhtiö Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 1999).

Heiskanen, H. (2022). Erityisherkkän lapsen kanssa. Minerva Kustannus.

Pojjula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.

Satri, J. (2019). Herkän ihmisen tietokirja. Viisas elämä Oy. (Alkuperäinen teos julkaistu 2014).

Satri, J. (2019). Herkkyys voimavaraksi – Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville. Viisas Elämä.

Sirkkilä, H. (2023). Erityisherkkien elämää: Vapaa-aika palautumisen, voimaantumisen ja ilon lähteenä. Readme.fi.



KIITOS!

TEKIJÄT: MARIA AHO JA SIRU
PITKÄNEN

Tietopaketti ja opinnäytetyö on tehty
yhteistyössä HSP Suomi ry:n kanssa.

SeAMK 



<https://www.erityisherkat.fi/>

