

Lapsen erityisherkkyys

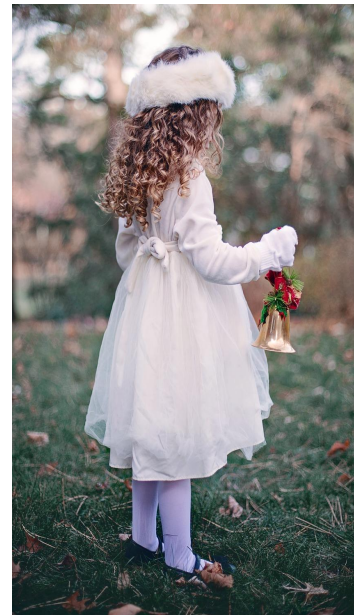


Tunnistaminen, tuki ja käytännön vinkit

Emma Mäkelä / HSP Suomi ry
Varhaiskasvatusmessut 4.10.2024

Esityksen sisältö

1. HSP Suomi ry
2. Erityisherkkyyys
3. Erityisherkkyytestit
4. Lapsen erityisherkkyyys
5. Lapsuudesta aikuisuuteen
6. Erilaisia herkkiä lapsia
7. Erityisherkkyyys ja autismin kirjo
8. Erityisherkkään lapsen kohtaaminen
9. Erityisherkkä lapsi päiväkodissa
10. Tukea arjen tilanteisiin



- rohkeasti herkkä

HSP Suomi ry (Eriyisherkät ry)

- Perustettu vuonna 2013
- Eriyisherkkyyttä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen Suomessa
- Hankkeet, paikallistoiminta, luennot ja opinnäytetyöt
- Toimintamme perustuu tohtori Elaine Aronin tutkimukseen, jonka mukaan erityisherkkyyden neljä pääryhmää ovat:

Syvällinen
tiedon
prosessointi

Kuormittumis-
alttius

Vahva
eläytymiskyky

Tarkka
havainnointi-
kyky

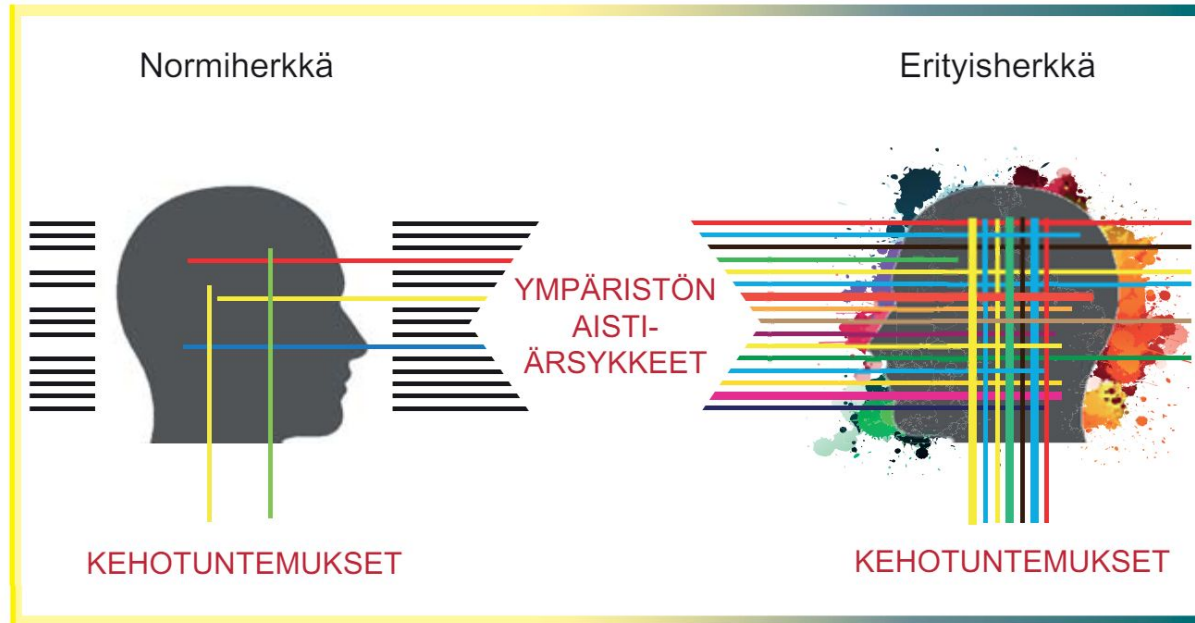
Erityisherkkyyys

- Noin 15-20 % ihmisistä on erityisherkkiä
- Hermostollinen ominaisuus - ei sairaus tai diagnoosi
- Tunnistaminen perustuu omaan kokemukseen
- Herkkä reagointi eri tilanteissa
- Reagointi mm. kofeiiniin
- Erityisherkkät ovat usein introverteja (70%), mutta erityisherkkyyttä esiintyy kaikissa persoonallisuuspiirteissä



Erityisherkkyyys

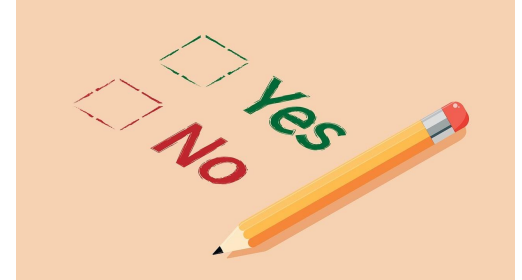
Erityisherkällä ei ole samoja epäolennaisen aisti-informaation suodattimia kuin muilla.



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

Erityisherkkyytestit

- Erityisherkkyyttä ei voi diagnosoida, mutta itseään tai omaa lasta varten voi tehdä itsearviointitestejä
- Verkkosivuiltamme 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/>



Lapsen erityisherkkyyys

Fyysinen herkkyys



- Melu
- Kirkkaat valot
- Lämpötila
- Nälkä
- Kiristävät vaatteet
- Vaatteiden pesulaput

Sosiaalinen herkkyys



- Ilmapiiri
- Toisten mielialat
- Toisten tunteet
- Vuorovaikutus

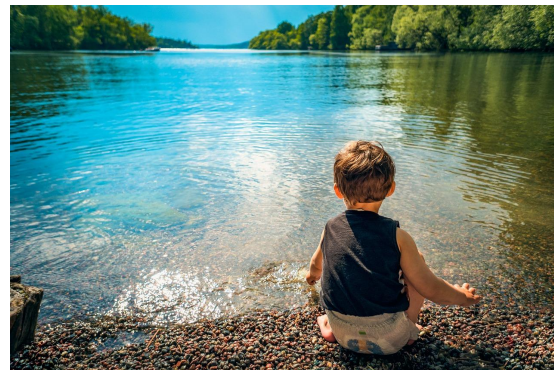
Psyykkinen herkkyys



- Itkuherkkyys
- Tunteiden syväallinen kokeminen
- Intuitio
- Oikeudenmukaisuus

Lapsen erityisherkkyyys

- Erityisherkkä lapsi valmistautuu yleensä huolellisesti tilanteisiin
- Mukautuu helposti toisten tunteisiin
- Voi olla vaikeaa tuoda esiin omia tarpeita
- Kokemukset vaikuttavat lapseen vahvasti
- Voi olla jännittäjä - tulkitaan helposti ujoksi tai araksi
- Toisiin tutustuminen vie oman aikansa
- Kaipaa vahvistusta uusissa tilanteissa
- Oikean tuen avulla voi kasvaa varsin tasapainoiseksi aikuiseksi



Lapsen erityisherkkyyys

Sylvi-Sanni Mannisen opetuksia herkästä lapsesta:

Reagoi herkästi
ympäristöön ja
kasvattajiin

Tarvitsee
rakkautta, lämpöä
ja leikkisyyttä

Jännittynyt
"kovassa"
ympäristössä

Kaipaa lempeää
ohjausta ja
opetusta

Voi olla eloisa ja
viehättävä, mutta
myös vetäytyvä

Kiltti hyvälle
ihmisille.

Voimankäyttö ja
rangaistukset tekevät
itsepäiseksi.

Lapsuudesta aikuisuuteen

- Lapsuus ja kokemukset vaikuttavat erityisherkkään enemmän
- Erityisherkkyys on eri asia kuin opittu herkkyys (esim. PTSD). Stressaavat elämäntilanteet lisäävät herkkyyttä myös muilla kuin erityisherkillä
- Erityisherkillä on alttius masennukselle, jos lapsuus on ollut vaikea
- Erityisherkkyys on pysyvä ja muuttumaton lapsuudesta aikuisuuteen



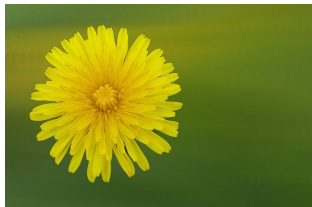
Erilaisia herkkiä lapsia

- Ryhmässä herkkä lapsi on usein aluksi tarkkailija
- Varautuneisuus uusissa tilanteissa
- Herkkä lapsi voi olla sosiaalinen, rohkea ja avoin
- Jokainen on yksilö. Kasvattajien huomio ja ymmärrys tärkeää
- Ujoa herkkää on hyvä kannustaa muiden pariin, elämyshakuiselle herkälle taas kannattaa opettaa omia rajoja ja palautumista
- Herkkä lapsi menestyy ja kukoistaa hänelle sopivissa olosuhteissa



Erilaisia (herkkiä) lapsia

Voikukkalapset (ei-herkät)



- Useimmat lapset
- Kukoistavat missä vain
- Luontainen vahvuus
- Menestyvät keskinkertaisissakin olosuhteissa

Orkidealapset (erityisherkät)



- Välittävän tuen merkitys
- Herkkiä uutta kohtaan
- Rutiinien merkitys
- Rohkaisun ja suojelun välinen tasapaino
- Herkkyys kasvuympäristölle

Kummatkin tarvitsevat rakkautta, leikkiä, huomiota ja läsnäoloa.

Erityisherkkyyys ja autismin kirjo

Erityisherkkä lapsi

- Aistiherkkyys
- Varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa
- Tarkka sosiaalisten tilanteiden lukeminen
- Hyötyvät rauhasta ja selkeydestä
- Ei erityisen tuen tarvetta

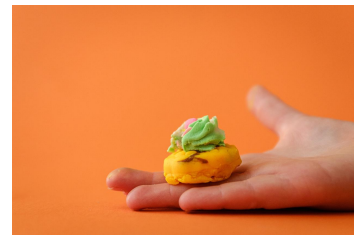
Kirjolla oleva lapsi

- Aistiherkkyys
- Varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa
- Tarkat kiinnostuksen kohteet
- Korostunut rutiinien merkitys
- Voi hyötyä erityistuesta

Kummatkin tarvitsevat yksilöllistä kohtaamista ja turvallisen ympäristön.

Erityisherkan lapsen kohtaaminen

- Hyväksyvä katse ja ymmärrys ovat avainasemassa
- Jokaisen yksilöllistä persoonaa on tärkeää kunnioittaa
- Lasta tulee arvostaa sellaisena kuin hän on ja puhua lapsen vahvuuksista ääneen
- Erityisherkkä lapsi voi reagoida herkästi esimerkiksi perheen tunneilmapiiriin
- Avoin keskusteluyhteys ja tunteiden sanoittaminen auttavat lasta
- Lapselle mielekkäiden ja mukavien asioiden tekeminen



Erityisherkkä lapsi päiväkodissa

- Pitkät, meluisat päivät ja aistiärsykkeet uuvuttavat herkkää lasta -> ylivirittyneisyys
- Herkkä lapsi on yleensä kiltti kodin ulkopuolella
- Ylikuormitus voi aiheuttaa huonoa käytöstä
- Palautumiseen tarvitaan oma rauhallinen tila
- Kaipaa kannustavaa palautetta ja hyväksyntää



Erityisherkkä lapsi päiväkodissa

Stressin ilmeneminen varhaiskasvatuspäivän jälkeen:

Rauhattomuus, tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeudet

Ilottomuus, passiivisuus, vetäytyminen

Voimakkaat tunnereaktiot

Eroahdistus ja univaikeudet

Vatsavaivat

Aggressiivinen käyttäytyminen



Erityisherkkä lapsi päiväkodissa

Erityisherkkien aikuisten kokemuksia omasta varhaiskasvatusajastaan:

Tilanteet jäivät askarruttamaan päivän jälkeen

Meteli, kirkkaat valot ja lapsipaljous aiheutti kärsimystä

Epäoikeudenmukaiset tilanteet olivat ahdistavia

Vahvat kokemukset tunnelmasta ja fyysisestä tilasta



(Nykänen, Tiina: Pro Gradu 2024.)

Tukea arjen tilanteisiin

- Muutoksia ja siirtymätilanteita on tärkeää ennakoida lapselle
- Lapsi rankaisee jo itseään virheistä, joten lempeä ohjaus toimii paremmin
- Elokuvien ja tarinoiden voimakkaista tilanteista kannattaa varoittaa etukäteen
- Tarjoa lapselle luovuutta ja luontoa
- Rakkaus, empatia, läsnäolo ja lapsen ymmärtäminen



Vinkkejä ja materiaalia

- Asiaa ymmärtävä toimintaterapeutti, neuvolan terveydenhoitaja tai psykologi voi merkitä erityisherkkyyden lapsen tietoihin
- Hyödyllisiä sivustoja:
 - <https://positiivinenkasvatus.fi/>
 - <https://kiintymysvanhemmuus.fi/>
- Kirjoja:
 - Elaine Aron: Erityisherkkä lapsi
 - Heli Heiskanen: Erityisherkkä lapsen kanssa



Lähteet

- Akola, Elina 2021. Erityisherkkyyys ja tiede 1: lapset ja nuoret
- Boyce, Tom 2020. Orkidea vai voikukka? WSOY
- Erityisherkan elämää-esite. <https://www.hspelamaa.net/>
- Harju-Panula, Mervi. Erityisherkkyyys tutuksi
- Nykänen, Tiina 2024. Erityisherkkien aikuisten kokemuksia omasta varhaiskasvatusajastaan. Tampereen yliopisto.
- Tietopaketti lapsen erityisherkkyydestä ja sen tukemisesta
- Tähtinen, Anna-Matilda 2015. Erityisherkkä lapsi päiväkodissa
- Tuomisto, Selja 2024. Erittäin herkkät lapset ja stressin ilmeneminen varhaiskasvatuspäivän jälkeen
- Vienonen, Elina. Autismikirjon lapset ja nuoret
- Vuortenväli-Havia, Kaisa & Sihto, Susanna 2023. Erityisherkkä lapsi



Emma Mäkelä
p. 050 409 67 91
emma.makela@erityisherkat.fi

Kansankatu 53, 2. krs.
(Kumppanuuskeskus)
90100 Oulu



– rohkeasti herkkä



Löydät meidät Facebookista ja
Instagramista nimellä **HSP Suomi ry**

www.erityisherkat.fi