

# Miten erityisherkkyyks ilmenee?

Erytyisherkkät lapset ovat keskenään erilaisia. Synnyttäiset piirteet ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaana erityisherkkyyks lapsella ilmenee. Erytyisherkkyyks voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella:

- **Fyysinen aistisherkkyyks ja muu kehollinen herkkyyks**

Melu, visuaaliset ärsykkeet, kirkkaat valot, lämpötila, nälkä, kosketus tai muut fyysiset ärsykkeet. Esimerkiksi kiristävät vaatteet, niiden pesulaput ja tarkka makuaisti.

- **Sosiaalinen herkkyyks - vuorovaikutustilanteet, empatia, tunneäly**

Vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan havaitseminen, vivahteiden ja rivien välistä toisen ihmisen ymmärtäminen, toisten ihmisten tunteiden kokeminen ja niiden ottaminen omikseen.

- **Psyykinen herkkyyks – tunneherkkyyks, luovuus**

Pienenkin asioiden ottaminen raskaasti, itku- tai raivoherkkyyks, omien tunteiden syvälinen kokeminen ja pohtiminen. Intuitio, herkkyyks taiteelle ja luonnolle, oikeudenmukaisuus. Syvälinen olemassaolon ja elämää suurempien asioiden pohtiminen.

Erytyisherkkän kuormittuminen on seurausta liian monesta ärsykkeestä.

Erytyisherkkän lapsen mieltä kuohuttavat muutokset ja ristiriitatilanteet. Kun lapsen mielessä pyörii monta asiaa, hän kuormittuu.

**Tämä voi aktivoida suojautumismekanismi, jolloin lapsi saattaa vaikuttaa tunteettomalta ja vaikeasti lähestyttävältä. Erytyisherkkä lapsi valmistautuu yleensä jo ennalta huolellisesti eri tilanteisiin.**

Siksi uusissa tilanteissa lapsi saattaa olla varautunut ja jännittynyt sekä analysoida jälkeinpäin syvälinisesti tapahtuneita asioita.

Erytyisherkkälle lapselle on ominaista tunnistaa taitavasti toisen ihmisen eleitä ja ilmeitä sekä mukauttaa niiden pohjalta omaa toimintaansa. Lapsi saattaa olla itseään kohtaan kriittinen ja arvioida itseään ankarasti. Hän kokee helposti saamansa palautteen voimakkaasti ja säilyttää sen mielessään pitkään. Erytyisherkkällä lapsella voi olla muita heikompi itsearvostus, ja hän saattaa aliarvioida omia kykyjään ja taitojaan. Oman mukavuusalueen laajentaminen lisää itseluottamusta.

Monille erityisherkkille lapsille on vaikeaa puolustaa ja tuoda esille itseään ja tarpeitaan. Samoin päätösten tekeminen voi olla hankalaa ja hidasta, koska liittyy tarve punnita asioita jokaiselta näkökannalta ja tehdä kaikki oikein.

Erytyisherkkällä lapsella toisiin tutustuminen ottaa oman aikansa. Koska lapset ovat tunnollisia, he eivät välttämättä suoriudu parhaalla mahdollisella tavalla tilanteessa, jossa on liikaa asioita käsiteltäväksi.

**Jännitys** voi saada erityisherkkän lukkoon tai alisuoriutumaan. Palautteen antoa tai arviointia kannattaa pehmentää esimerkiksi auttamalla esityksessä alkuun. Erytyisherkkä lapsi saattaa toisinaan vaikuttaa ujolta, vetäytyvältä tai levottomalta, vaikka tarvitsee vain aikaa tutustuakseen tilanteeseen rauhassa. Araksi, pelokkaaksi tai keskittymiskyvyttömäksi leimaaminen voi pahentaa tilanteita.

**Uusissa tilanteissa** erityisherkkä lapsi saattaa tarvita varmistelua. Tunteakseen olonsa turvallisemmaksi hän voi kysyä useita kertoja samoja tilanteeseen liittyviä asioita.

**Sekä kielteiset että myönteiset kokemukset vaikuttavat erityisherkkään voimakkaammin kuin muihin. Jos erityisherkkä lapsi tarvitsee tukea ja saa sitä, hänellä on poikkeuksellisen hyvät edellytykset kasvaa itseään toteuttavaksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi aikuiseksi.**



## MITÄ ERITYISHERKKYYS ON?

Erytyisherkyys (HSP, Highly Sensitive Person) on ihmisen hermoston tavallista herkempää reagointia erilaisiin aistiärsykkeisiin ja niiden syvällisempää prosessointia.

Synnyttäminen ja normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee noin 15-20 prosentilla väestöstä.

Erytyisherkydessä on monia hyviä puolia, kuten kyky nauttia syvällisesti luonnosta ja taiteesta, kyky kokea tunteita intensiivisesti, taito huomioida yksityiskohtia tarkasti ja ymmärtää toisia ihmisiä syvällisesti. Erytyisherkillä henkilöllä voi olla poikkeuksellista luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä.

Erytyisherkätkin ovat kaikki ainutlaatuisia yksilöitä. Huom! Erytyisherkyys ei ole sairaus tai vika, eikä tarkoita automaattisesti samaa asiaa, kuin hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkyys. Erytyisherkyteen ei voi saada diagnoosia.



*- rohkeasti herkkä*

Tule mukaan toimintaan,  
liity yhdistykseen, kysy lisää:

HSP Suomi ry  
[www.erityisherkat.fi](http://www.erityisherkat.fi)  
[info@erityisherkat.fi](mailto:info@erityisherkat.fi)

## ERITYISHERKKÄ LAPSI

Aistii ja havainnoi ympäristöä sekä omaa sisäistä maailmaa tarkasti. Lapset reagoivat havaintoihinsa voimakkaasti, vaikka kaikki ei näy ulospäin, sillä erityisherkkä lapsi saattaa olla käytökseltään hillitty ja rauhallinen.

