



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Alisa Ikonen & Iisa-Elina Jussila

---

## **Erityisherkkyydestä voimavaroja**

Opas erityisherikän lapsen kanssa toimiville

Opinnäytetyö  
Syksy 2024  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijät: Alisa Ikonen & Iisa-Elina Jussila

Työn nimi alaotsikoineen: Erityisherkkyydestä voimavaroja: Opas erityisherkan lapsen kanssa toimiville

Ohjaaja: Anu Aalto

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 59

Liitteiden lukumäärä: 0

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää käytännöllinen opas varhaiskasvatuserityisherkkien lasten kohtaamiseen varhaiskasvatuksessa ja kotiympäristössä. Erityisherkkyyden on temperamenttipiiri, jossa yksilö kokee ja prosessoi ympäristön ärsykeitä syvemmin; noin 15–20 % ihmisistä on erityisherkkä. Erityisherkkien lasten tarpeiden tunnistaminen on tärkeää heidän hyvinvointinsa edistämiseksi ja ylikuormittumisen ehkäisemiseksi.

Opas laadittiin hyödyntäen sekä teoretietoa että kerättyä aineistoa. Yhteistyökumppanina toimi seinäjokinen päiväkotijona, jonka varhaiskasvattajia ja lasten vanhempia haastatettiin oppaan sisällön suunnittelussa ja arvioinnissa. Opas tuotettiin suomeksi ja englanniksi, ja sitä testattiin päiväkodissa kolmen viikon ajan. Saatua palautetta kerättiin ja oppaaseen tehtiin tarvittavat parannukset. Eettiset periaatteet huomioitiin koko prosessin ajan.

Tuloksena synti opas, joka sisältää tietoa erityisherkkyydestä, erityisherkan lapsen arkipäivän kuvauksen sekä harjoituksia, jotka tukevat lapsen hyvinvointia. Opasta pidettiin visuaalisesti houkuttelevana ja sisällöltään selkeänä. Johtopäätöksenä todetaan, että opas auttaa varhaiskasvattajia ja vanhempia ymmärtämään erityisherkkyyttä ja tukemaan erityisherkkä lapsia arjessa. Jatkokehitysideana esitetään oppaan hyödyllisyyden tutkimista pidemmällä aikavälillä ja erilaisten harjoitteiden vaikutusten selvittämistä.

<sup>1</sup> Asiasanat: herkkyyden (psykologia), vahvuudet (psykologia), varhaiskasvatus, vanhemmuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Specialisation:

Author/s: Alisa Ikonen & Iisa-Elina Jussila

Title of thesis: Strengths of highly sensitivity: A guide for supporting highly sensitive children

Supervisor(s): Anu Aalto

Year: 2024

Number of pages: 59

Number of appendices: 0

---

This practical thesis aimed to develop a practical guide for early childhood educators and parents to better understand and support highly sensitive children in kindergarten and at home. High sensitivity is a temperament trait where individuals experience and process environmental stimuli more deeply. Approximately 15–20% of people are highly sensitive. Recognizing the needs of these children is crucial for promoting their well-being and preventing overstimulation.

The guide was created by combining theoretical knowledge with collected data. Our collaborator was a day care center in Seinäjoki, where early childhood educators and parents were interviewed. Based on the interviews, we planned and made the first version of the guide. Produced in both Finnish and English, the guide was tested over three weeks at the daycare and at homes. After that feedback was gathered, the necessary improvements were added to the guide. Then the improved and final version of the guide was taken back to the day care center and parents. Ethical principles were upheld throughout the process.

The result of this thesis is a guide that provides information on high sensitivity, depicts the daily life of a highly sensitive child, and offers exercises to support the child's well-being. The guide was found to be visually appealing and clear in content. The guide assists educators and parents in understanding high sensitivity and in supporting highly sensitive children in everyday situations. For future development, it is suggested to study the guide's long-term effectiveness and to explore the impact of various exercises.

<sup>1</sup> Keywords: sensitivity (psychology), strengths (psychology), early childhood education and care, parenthood

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvaluettelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA .....	9
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	9
2.2 Tutkimustaustaa .....	10
2.3 Varhaiskasvatuksen sosionomin näkökulma.....	11
3 HERKKYYS .....	13
3.1 Herkkyyden eri teorioita .....	13
3.2 Herkkyyden neurobiologiaa .....	15
3.3 Erytyisherkkyyys.....	16
3.4 Erytyisherkkyyys alle kouluikäisillä lapsilla.....	19
3.5 Erytyisherkan vahvuudet ja voimavarat.....	21
4 ERITYISHERKÄN LAPSEN ELINYMPÄRISTÖT .....	24
4.1 Erytyisherkkä lapsi kotiympäristössään.....	24
4.1.1 Fyysinen kotiympäristö.....	25
4.1.2 Psykkinen kotiympäristö.....	26
4.2 Erytyisherkkä lapsi varhaiskasvatusympäristössä .....	29
4.2.1 Positiivinen pedagogiikka.....	31
4.2.2 Päiväkodin rutiinit .....	33
4.3 Kasvuympäristön vaikutukset herkkään lapseen .....	35
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	37
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	37
5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi.....	38
5.3 Oppaan esittely .....	41
5.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	51

6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	52
7 POHDINTA .....	54
7.1 Kehittämiskohteet.....	54
7.2 Onnistumiset.....	55
7.3 Ammatillinen kasvu .....	55
7.4 Jatkokehitys ja -tutkimusideoita .....	56
LÄHTEET.....	58

## Kuvaluettelo

Kuva 1. Oppaan teon prosessi (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).....	41
Kuva 2. Erityisherkkyyden esittely (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	43
Kuva 3. Erityisherkkyydestä (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	44
Kuva 4. Erityisherkkään lapsen arkipäivän vinkkien Yleistä-osio (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	45
Kuva 5. Rauhoittumis- ja rentoutusharjoituksista perhoshengitys ja meritähtihengitys (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	46
Kuva 6. Oppaan kansikuva (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	47
Kuva 7. Erityisherkkään lapsen esimerkki arkipäivä (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	48
Kuva 8. Hyvän mielen ja itseluottamuksen harjoitukset (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA). .....	49
Kuva 9. Lisätietoa erityisherkkyydestä (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).....	50

# 1 JOHDANTO

Erityisherkkyyks on temperamenttipiirre, joka kuvaa yksilön syvempää tapaa kokea ja prosessoida ympäristön ärsykykeitä (Greven ym., 2019). Tieteellisissä yhteyksissä erityisherkkyyttä nimitetään sensorisen prosessoinnin herkkyydeksi (SPS, sensory processing sensitivity). Erityisherkkät henkilöt ovat tavallista herkempiä niin fyysisille kuin emotionaalisillekin ärsykykeille, ja he voivat huomata ympäristönsä hienovaraisia yksityiskohtia, jotka monilta jäävät huomaamatta. Tämä herkkyyks voi ilmetä voimakkaampana reagoitina ääniin, valoihin, tunteisiin ja sosiaaliin tilanteisiin. Erityisherkkyyden käsitteen loi alun perin Aronin (1997) tutkijapariskunta. Noin 15–20 % ihmisistä on erityisherkkiä (Greven ym., 2019). Heille ominaisia piirteitä ovat esimerkiksi aistiyliherkkyyks (kuten reaktiot ääniin tai valoon), tunneherkkyyks ja empatiakyky.

Erityisherkkyyden huomiointi on tärkeää niin kansanterveyden kuin työelämän kannalta (Greven ym., 2019). Erityisherkkien tarpeita tunnistamalla voidaan parantaa hyvinvointia ja elämänlaatua ja ehkäistä ylikuormittumista. Tarpeiden varhainen havaitseminen auttaa herkkiä yksilöitä hyödyntämään vahvuuksiaan ja selviytymään haasteista tehokkaammin, mikä on kaikkien kannalta hyödyllistä. Tieteellisten tutkimusten perusteella on selvää, että varhaislapsuuden kokemuksilla on suuri vaikutus myöhempään elämään, hyvinvointiin ja aikuisuuteen (Boyce & Sappinen, 2019/2020, s. 226). Lasten kanssa toimivilla on siis suuri vaikutus myös heidän tulevaisuuteensa.

Meidän opinnäytetyössämme kehittämishankkeena toimi käytännöllinen opas, jonka tavoitteena oli lisätä tietoa erityisherkkistä lapsista ja heidän kanssaan toimimisesta sekä edistää heidän hyvinvointiansa korostamalla erityisherkkyyden vahvuuksien ja lahjojen merkitystä. Tämä raportti on osa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa tehtyä toiminnallista opinnäytetyötä, jossa tuotimme oppaan erityisherkkien lasten kohtaamiseen varhaiskasvatuksessa ja kotiympäristössä. Oppaan sopivuus kohderyhmälle varmistettiin haastatteleamalla yhteistyötahona toimineen päiväkodin varhaiskasvattajia ja lasten vanhempia. Tuotosta voidaan pitää myös eräänlaisena tiedonantona, joka lisää ymmärrystä erityisherkkyydestä varhaiskasvatushenkilöstön ja vanhempien välillä. Me oppaan tuottajina mahdollistimme kohderyhmämme monipuolisen näkökulman esille tuonnin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä asiantuntijuus osoitetaan kehittämällä jokin uusi tuotos soveltaen asiantuntijaosaamista järjestelmällisesti ja dokumentoiden tuottamisen prosessi huolellisesti (Kostamo ym., 2022). Asiantuntijuuteen kuuluu, että kehittämistyössä tehtävät valinnat perustellaan ammatillisella lähdekirjallisuudella sekä prosessissa kerätyllä uudella aineistolla.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAA

### 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Työn tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ja käytännön keinoja erityisherkkien alle kouluikäisten lasten kasvattamiseen ja heidän kehityksensä tukemiseen. Lisäksi tavoitteena oli auttaa vanhempia ja kasvattajia tukemaan lapsen arkea siten, että erityisherkkä lapsi kokee olevansa hyväksytty ja arvokas juuri sellaisena kuin on. Laajemmin työn tavoitteena oli myös edistää erityisherkkyyden ymmärrystä ja arvostusta yhteiskunnassa. Yhteiskunnallisesti on tärkeää jakaa tietoa erityisherkkien lapsen kehityksen tukemisesta. Opinnäytetyön aihe valikoitui, kun mietimme aiheita ja havahduimme tarpeeseen löytää keinoja herkkien lasten kanssa toimimiseen. Konkreettinen opas ja toiminnallinen opinnäytetyö tuntuivat sopivan käytännöllisiltä. Aihe on meitä henkilökohtaisesti lähellä, koska koemme olevamme itse erityisherkkiä. Halusimme suunnata opinnäytetyömme lapsiin, koska lapsissa näemme tulevaisuuden ja tässä työssä potentiaalisen mahdollisuuden vaikuttaa positiivisesti lasten kasvamiseen ja kehittymiseen tasapainoisiksi aikuisiksi. Jos lapsuudessa ihminen on saanut kokea olevansa arvokas omana itsenään, vahvuuksineen ja heikkouksineen, on helpompi olla lempeä itselleen ja muille (Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), 2021).

Tarkoituksena oli vastata käytännön tarpeeseen luoda konkreettinen opas, joka auttaa erityisherkkiä lapsia kasvattavia vanhempia ja muita kasvattajia tukemaan lapsen kehitystä erityisherkkyyden piirteet huomioiden. Opas antaa vanhemmille ja kasvattajille työkaluja lapsen arjen tilanteisiin, kuten ruokailuun, pukeutumiseen ja tunteiden säätelyyn. Lisäksi oppaan avulla kasvattajat voivat tunnistaa ja ymmärtää omia mahdollisia erityisherkkyyden piirteitään, mikä tukee heidän toimintaansa lapsen kanssa. Opas on suunnattu alle kouluikäisten lasten kanssa toimiville, ja lisäksi jotkut vinkit ja harjoitukset soveltuvat ihan kaikenikäisille hyödynnettäviksi. Opas avustaa erityisherkkien lapsen vanhempia ja muita kasvattajia toimimaan lapsen kannalta parhaasta näkökulmasta. Oppaan avulla vanhempi ja kasvattaja pystyvät seurailemaan lapsen päivää sekä olemaan läsnä ja tukena arjessa. Opas sopii sekä vanhempien että varhaiskasvattajien käyttöön. Myös tietenkin muuta lapsen kanssa toimivat voivat hyödyntää opasta. Teimme oppaasta myös englanninkielisen version yhteistyötahon monikulttuurisuuden vuoksi. Yhteistyötahona

meillä oli päiväkotia Seinäjoelta. Haastattelimme päiväkodin työntekijöitä ja lasten vanhempia.

## 2.2 Tutkimustaustaa

Elaine Aron on löytänyt erityisherkkyyden ja tehnyt tutkimuksia siihen liittyen. Hän on kirjoittanut laajalti teoksia, jotka käsittelevät erityisherkkyyttä. Erityisherkkyydestä on tehty jonkun verran myös opinnäytetöitä.

Tuomisto (2024) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan herkkien lasten stressiä ja sen ilmenemistä varhaiskasvatuspäivän jälkeen verrattuna vähemmän herkkiin lapsiin. Sen teoriaosuudessa käsitellään herkkyyden eri teorioita, kuten erityisherkkyyttä ja biologista kontekstisherkkyyttä. Tutkimuksessa tuli esille stressin erilaisia ilmenemismuotoja. Nämä ilmenemismuodot ovat rauhattomuus, tarkkaavuuden ja keskittymisen vaikeudet, ilottomuus, passiivisuus ja vetäytyminen, voimakkaat tunnereaktiot, eroahdistus ja univaikeudet, vatsavaivat sekä aggressiivinen käyttäytyminen. Stressin ilmenemismuodoista kaikki muut paitsi aggressiivisuus liittyivät erityisesti herkkiin lapsiin. Kaikista eniten herkillä lapsilla ilmeni ilottomuutta, passiivisuutta ja vetäytymistä.

Hyvärinen ja Väyrynen (2022) tutkivat opinnäytetyössään narratiivisen menetelmän avulla vanhempien kokemuksia erityisherkkänä. Tutkimuksesta ilmeni kuusi pääteemaa, jotka olivat erilaisuuden kokemus, kuormittuminen, erityisherkkyyden vanhemmuuden voimavarana, erityisherkkyyden käsitteen tuntemattomuus, oman ajan tarve ja vertaistuki.

Hietanen ja Leivo (2020) tutkivat opinnäytetyössään varhaiskasvattajien kokemuksia ja tietämystä erityisherkkyydestä laadullisella tutkimuksella, jossa käytettiin Webropol-kyselylomaketta. Lisäksi he tutkivat, miten erityisherkkyyden on otettu huomioon päiväkodissa. Tutkimukseen osallistui vain kolme ihmistä. Vastausten perusteella he tiesivät, mitä on erityisherkkyyden sekä osasivat kuvata erityisherkkyyden piirteitä. Kahden vastaajan mielestä erityisherkkyyden huomioiminen on melko hankalaa. Kaikilla vastanneilla oli kokemusta erityisherkkän lapsen kanssa olemisesta.

Erkamaa ja Rissanen (2021) tekivät opinnäytetyössään tietopaketin vanhemmille alle kouluikäisten lasten erityisherkkyydestä voimavaranäkökulmasta. Tietopaketti koottiin teorian ja haastattelujen pohjalta. Heidän opinnäytetyönsä tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta erityisherkkien lapsen tunnistamisesta ja tukemisesta. Tietopaketissa on tietoa ja käytännönläheisiä vinkkejä erityisherkkien lasten kanssa toimimiseen kotona. Haastattelujen perusteella ylikuormittuminen ja levon tarve olivat keskeisimpiä huomioitavia asioita erityisherkkien lapsen kanssa. Myös aistisherkkyyden ja rutiinien tarve olivat tärkeitä asioita. Haastateltavia oli neljä vanhempaa, jotka pyrkivät tukemaan herkkiä lapsiaan erityisesti tunteiden sanoittamisen avulla. Erityisherkkyyttä ei aina koettu voimavaraksi, mihin vaikutti esimerkiksi vanhemman jaksaminen, onnistumiset ja erehdykset. Erityisherkkyyden nähtiin toisinaan suurena vahvuutena tai jopa supervoimana.

### **2.3 Varhaiskasvatuksen sosionomin näkökulma**

Varhaiskasvatuksen sosionomin tehtävän kuvan perustana on varhaiskasvatustalain (540/2018), varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteet ja indikaattorit (Talentia, i.a.). Tärkeää on huomioida, että varhaiskasvatuksen sosionomilla on aikaa yhteistyölle, arvioinnille, kehittämiselle ja suunnittelulle. Varhaiskasvatuksen sosionomin keskeisiä tehtäviä ovat lapsiryhmän opetus ja kasvatustehtävät sekä perheiden kanssa tehtävä yhteistyö. Myös monialainen yhteistyö, yhteisön toimintakulttuurin vahvistaminen ja kulttuurien moninaisuuden huomioiminen kuuluvat varhaiskasvatuksen sosionomin tehtäviin. Varhaiskasvatuksen sosionomin osaamiseen kuuluu esimerkiksi tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Erityisosaamista varhaiskasvatuksen sosionomilla on esimerkiksi lapsen ja perheen hyvinvoinnin, yhdenvertaisuuden ja turvallisuuden tukemisesta.

Oppaamme tarkoitus on auttaa lapsen hyvinvoinnin tukemisessa, tuen tarpeiden kartoittamisessa, vanhemmuuden tukemisessa ja perheiden kanssa tehtävässä yhteistyössä. Olemme huomioineet eri kulttuureista tulleita tekemällä myös englanninkielisen version oppaasta. Oppaamme tekeminen on ollut tutkimuksellista kehittämistyötä. Opas auttaa koko päiväkodin työyhteisöä tukemaan erityisherkkiä lapsia.



### 3 HERKKYYS

Tässä luvussa kuvailemme opinnäytetyön keskeisen tietopohjan ja taustateorian, eli Aronin & Aronin (1997) esittelemän erityisherkkyyden käsitteen, joka on osa laajempaa ympäristöherkkyyden kehystä. Kuten johdannossa todettiin, erityisherkkyyden on persoonallisuuspiirre, jolle on ominaista syvälinen aisti-informaation prosessointi, kohonnut emotionaalinen reaktiivisuus ja herkkyys ympäristön hienovaraisille ärsykeille. Siihen liittyvät myös huomion kiinnittyminen yksityiskohtiin ja asioiden syvälinen pohtiminen (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 32–33).

#### 3.1 Herkkyyden eri teorioita

Kaikkien elävien olentojen on oltava tehokkaassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jotta ne voisivat selviytyä ja menestyä (Greven ym., 2019). Olentojen on tehtävä havaintoja, käsiteltävä vastaanottamia ärsykeitä reagoiden niihin, sekä sopeuduttava sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöönsä. Yksilöiden välillä on merkittäviä eroja siinä, kuinka herkkiä ja reaktiivisia he ovat ympäristön ärsykeille. Jotkut ihmiset ja eläimet ovat paljon herkempiä ja reaktiivisempia kuin toiset, mikä näkyy jatkumona matalasta korkeaan herkkyyteen eri populaatioissa.

Ympäristöherkkyyden on yläkäsite ja kehys teorioille, jotka selittävät tällaisia yksilöllisiä eroja ympäristön ärsykkeiden käsittelyssä (Greven ym., 2021). Näiden teorioiden mukaan yksilöt eroavat toisistaan herkkyydessään sekä haitallisille että hyödyllisille ympäristöille. Yksi teorioista on sensorisen prosessoinnin herkkyys (SPS) eli erityisherkkyyden. Muita ympäristöherkkyyden malleja ovat eriävä alttiuteen (DS, differential susceptibility) ja biologinen kontekstiherkkyys (BSC, biological sensitivity to context) (Airaksinen & Satri, 2021, s. 71).

Eriävään alttiuteen kuuluu haavoittuvuusstressi ja hyötyherkkyyden, jotka ovat erilaisten ympäristöjen pitkäaikaisvaikutuksia (Airaksinen & Satri, 2021, s. 71). Haavoittuvuusstressi ilmenee negatiivisessa ympäristössä ja hyötyherkkyyden tukevassa sekä toimintakykyä rakentavassa ympäristössä. Geeni-ympäristö- ja temperamentti-vanhemmuus-suhteiden laadusta riippuen erityisen altis yksilö voi saada kehitykselleen joko erityistä haittaa tai hyötyä.

Biologisen kontekstiherkkyuden teoriassa orkidea-, tulppaani- ja voikukkalapset kuvaavat erivahvuisia herkkyyksiä (Lionetti, 2018). Orkideat menestyvät erityisen hyvin ihanteellisissa olosuhteissa ja erityisen huonosti huonoissa olosuhteissa. Voikukat menestyvät riippumatta ympäristöstä. Tulppaanit ovat siltä väliltä. Lapsuudesta aikuisuuteen kestävässä tutkimuksessa selvitettiin orkideoiden ja voikukkien eroja stressaavaan ympäristöön (Boyce & Sappinen, 2019/2020, s. 229). Orkideoilla stressireagoivuus on korkeaa ja voikukilla alhaista. Tutkimus osoitti, että herkkillä orkideoilla tulos vaihteli paljon liittyen vaarantuneeseen terveyteen ja kehitykseen riippuen stressistä sosiaalisessa ympäristössä. Sen sijaan ei-herkillä voikukilla stressin tai stressittömyyden vaikutus oli hyvin vähäistä. Herkät ovat poikkeuksellisen terveitä, jos heidän ympäristönsä on erityisen vähän stressaava. Erityisen stressaavassa ympäristössä he ovat sairaampia kuin ei-herkät.

Suomalainen Sylvi-Sanni Manninen on tutkinut väri-ihmisiä eli herkkiä ihmisiä etenkin 1950- ja 1960-luvuilla Lontoon, Harvardin ja Brandeisin yliopistossa (Manninen, 2014, s. 9). Nämä tutkimukset on julkaistu hänen silloisella nimellään Sylvia Honkavaara. Manninen (2014, s. 13) kertoo, että yliherkän väri-ihmisen vastakohta on jäykempi muotoihminen. Tutkimuksissa väri-ihmiset ratkaisivat havaintotehtävän värien avulla. Tutkimuksissa ilmeni, että muotoihmisten määrä lisääntyi vähemmän älykkäissä ja nuoremmassa henkilöissä. Tutkimusten mukaan aikuisten kohdalla naiset reagoivat harvemmin väriin kuin miehet. Mannisen (2014, s. 17) mukaan väri-ihmisen voi huomata jopa kasvojen tai äänen perusteella. Muotoihmisellä on karheampi ääni ja väri-ihmisen ääni on sointuvampi. Väri-ihmisen todennäköisiä ominaisuuksia ovat reaktioherkkyys, satunnainen tarve olla yksin, itsensä kuuntelun tärkeys ja pahan mielen salaaminen konfliktitilanteissa (mts. 21–37). Mannisen (2014, s. 119–120) väritestissä jotkut reagoivat voimakkaisiin väreihin vastenmielisesti. Väritestissä tutkittava sai valita mieleisimmän värikokonaisuuden (mts. 122–123). Vaihtoehdot olivat yhdessä kokonaisuudessa vaaleita pastellivärejä, toisessa samat värit voimakkaina ja kolmannessa harmaan, mustan sekä ruskean eri vivahteita. Manninen (2014, s. 121–123) käytti omien tutkimuksien pohjana Katzin (1913) ja Descoeudresin (1914) tutkimuksia. Niissä tutkittava valitsi kuvion, joka oli joko samanvärinen ja erimuotoinen tai samanmuotoinen ja erivärinen kuin mallikuvio.

Erityisherkkyyks on erityinen piirre laajemmassa ympäristöherkkyyden kontekstissa (Greven ym., 2019). Se viittaa temperamenttipiirteeseen, jolle on ominaista prosessoida aisti-informaatiota ja kokemuksia perusteellisemmin, reagoida voimakkaammin ja empaattisesti sekä kielteisiin että myönteisiin emotionaalisiin ärsykkeisiin, havainnoida herkästi hienovaraisia muutoksia ympäristössä sekä ylikuormittua. Erityisherkkyyks on siis pohjimmiltaan ympäristöherkkyyden erityinen ilmentymä. Se on mitattavissa oleva piirre, joka selittää, miksi jotkut yksilöt ovat herkempiä ympäristön vaikutuksille kuin toiset. Ympäristöherkkyyttä jaotellaan muilla mittareilla yksityiskohtaisemmin, mutta erityisherkkyyks tarjoaa yksityiskohtaisen kuvauksen juuri niistä, jotka ovat herkkyysspektrin korkeammassa päässä.

### 3.2 Herkkyyden neurobiologiaa

Herkkyyserot ovat peräisin neurobiologiasta (Airaksinen & Satri, 2021, s. 71). Herkkyyks ympäristölle on ollut tärkeää lajin säilymisen kannalta. Aistisherkkyyttä (SPS) on mitattu Highly Sensitive Person (HSP) -asteikolla (Acevedo ym., 2014). SPS:ään yhdistetään erilaisia geenejä (esimerkiksi serotoniinijärjestelmään liittyvät polymorfismit), käyttäytymismalleja, fysiologisia reaktioita ja aivojen aktivoitumismalleja. Tällaista ominaisuutta on todettu paitsi ihmisillä myös yli sadalla muulla lajilla. SPS:n uskotaan olevan yksi evolutiivinen strategia, joka parantaa lajin selviytymismahdollisuuksia, esimerkiksi havaitsemalla paremmin mahdollisuuksia ja uhkia ympäristössä. Tällainen herkkyyks voi olla hyödyllistä vain, jos sen hyödyt ylittävät sen haitat, kuten lisääntyneen kognitiivisen ja aineenvaihdunnallisen kuormituksen. Aistiherkkien ihmisten aivot aktivoituvat erityisen voimakkaasti visuaaliseen prosessointiin ja tarkkaavaisuuteen liittyvillä alueilla. Ihmisillä, joilla on korkea SPS, reagoivat vahvemmin uusiin tilanteisiin. Tällaiset ihmiset tekevät havaintoja herkemmin ja kiinnittävät huomiota pieniin ärsykkeisiin sekä ovat emotionaalisesti reaktiivisempia sekä positiivisiin että negatiivisiin asioihin. SPS:n omaavat ovat taipuvaisempia syvällisempään käsittelyyn ja oppimiseen, mikä voi hyödyttää heitä tulevaisuuden elämäntilanteissa.

Evolutiivisten teorioiden mukaan SPS voi tarjota etuja sosiaalisissa ympäristöissä, kuten parantaa kykyä vastata muiden tarpeisiin, mikä tukee yhteistyösuhteiden vakautta (Airaksinen & Satri, 2021, s. 71). Kuitenkin SPS voi myös lisätä haavoittuvuutta

kielteisissä ympäristöissä. Aivotutkimuksen mukaan aistiherkät ihmisten aivot aktivoituvat erityisen voimakkaasti emotionaalisiin reaktioihin liittyvillä alueilla, kun näkivät erilaisia kasvoniilmeitä. Lisäksi he ovat herkempiä toisten tunteille. SPS ja 5-HTTLPR s-alleeli liittyvät vahvasti ympäristön ärsykkeiden suurempaan herkkyyteen (Homborg ym., 2016). Ihmiset, jotka saavat korkeat pisteet HSP-asteikolla, sekä 5-HTTLPR s-alleelin kantajat saattavat olla alttiita affektiivisille häiriöille, kun he altistuvat haitallisille ympäristöärsykkeille lapsuudessa. Lisäksi tämän alleelin korostaminen auttaa meitä ymmärtämään tarkemmin ne neuronimekanismit, jotka vaikuttavat yksilöllisiin eroihin ympäristöherkkyydessä lapsilla, mikä on nuorella iällä tunnettu käyttäytymisen estyneisyytenä. Viimeaikainen tutkimus on osoittanut, että myöhemmin lapsuudessa estynyt temperamentti voi muovata käyttäytymisen joustavuutta ja suotuisaa sopeutumista negatiivisessa sosiaalisessa ympäristössä. Tämä voi johtaa sisäänpäin suuntautuvaan käytökseen sen sijaan, että käyttäytyminen olisi ulospäin suuntautunutta ja vaarallisempaa. Tämä temperamentti on rinnastettu SPS:ään tässä iässä. Tämän s-alleelin kantajilla on voimakkaampi alttius stressille ja mielialahäiriöille.

Erityisherkkyyks saattaa olla osin geneettistä, sillä se on kohtalaisen periytyvää (Greven ym., 2019). Aivokuvantamistutkimuksissa on havaittu erityisherkkyyden olevan yhteyksiä ja aivojen tiettyihin kognitiivisiin, sensorisiin ja emotionaalisiin prosessointimalleihin, mikä samoin viittaa piirteen biologiseen perustaan.

### **3.3 Erityisherkkyyks**

Tutkimusten mukaan erityisherkkiä on noin 15–20 % ihmisistä (Greven ym., 2019). HSP-asteikko on yleisesti käytetty itsearviointikysely, joka mittaa erityisherkkyyttä. Se arvioi positiivisia ja negatiivisia kognitiivisia ja emotionaalisia reaktioita erilaisiin ympäristön ärsykkeisiin, kuten kofeiiniin, taiteeseen, koviin ääniin, hajuihin ja materiaaleihin.

Erityisherkkyyttä voidaan kuvata neljän osa-alueen avulla (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 11–16). Osa-alueista muodostuu muistisääntö EVÄS (englannin kielessä DOES, depth of processing, overarousability, emotional intensity, sensory sensitivity), jonka kirjaimet tulevat kokonaisuuksista emotionaalinen reaktiokyky sekä empatia, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvällinen käsittely. Emotionaalinen reaktiivisuus ja



empatia tarkoittaa sitä, että erityisherkkä tuntee asiat, sekä positiiviset että negatiiviset, vahvasti ja imee itseensä muiden tunteet helposti. Erityisherkkä lapsi saattaa esimerkiksi itkeä helposti, ”lukea ajatuksia” tai tavoitella täydellisyyttä. Aron ja Tielinen (2002/2015, s. 12) tuovat esille Bianca Acevedon aivotutkimuksen, jossa havaittiin, että erityisherkkien aivosaaressa oli enemmän aktiivisuutta verrattuna ei-erityisherkkiin, kun he näkivät kuvia onnellisista tai surullisista kasvoista, varsinkin kumppaniensa kasvoista. Vivahteiden vaistoaminen tarkoittaa sitä, että erityisherkkä huomaa tarkasti esimerkiksi muutokset ympäristössään tai juhlien ilmapiirissä. Friederike Gerstenbergin tutkimuksessa osallistujat etsivät oikein päin, sivuttain tai ylösalaisin olevia T-kirjaimia L-kirjainten joukosta, ja erityisherkkät olivat ei-erityisherkkiä nopeampia ja tarkempia (mts. 13). Ärsykkeiden liiallisuus tarkoittaa sitä, että erityisherkkä kuormittuu liiallisista ärsykkeistä vielä herkemmin kuin monet muut. Tämä aiheuttaa ylivilittynyyttä, joka näkyy esimerkiksi nukahtamisvaikeuksina tai erityisenä kuormituksena aistiärsykkeistä. Syvällinen käsittely tarkoittaa sitä, että erityisherkkä ihminen miettii asioita tarkasti. Tämä voi näkyä esimerkiksi sillä tavalla, että sosiaalisissa tilanteissa erityisherkkä lapsi tarkkailee ensin ennen kuin menee mukaan, sekä päätöstenteeon vaikeutena ja huumorintajun nokkeluutena.

Erityisherkkyyden käsitteen luoja Elaine Aronin sekä Arthur Aronin kehittämä HSPS-testi kuvasi herkkyyttä vain yksilotteisesti (Airaksinen & Satri, 2021, s. 69). Kuitenkin myöhemmin Smolewska, McCabe ja Woody tutkivat asiaa ja jakoivat herkkyyden kolmeen osa-alueeseen. Ne ovat esteettinen herkkyyys, matala ärsykekyynys ja virittymistaipumus.

Enemmistö erityisherkkistä on turvallisuushakuisia, ja sen lisäksi on elämyshakuisia erityisherkkiä (Satri, 2014, s. 53). Elämyshakuisuus tarkoittaa sitä, että he kokeilevat uusia asioita helpommin kuin turvallisuushakuiset. Elämyshakuiset erityisherkkät eivät kuitenkaan yleensä kokeile extreme-lajeja, vaan kokeilevat uusia asioita mahdollisimman pienillä riskeillä. Elämyshakuisille erityisherkkille on erityisen tärkeää pysyä luovana (Aron, 2023). Elämyshakuiset erityisherkkät voivat tylsistyä, jos ei ole tarpeeksi uusia kokemuksia. Toisaalta joskus samoja asioita voi tehdä eri tavalla, esimerkiksi kävellä saman reitin eri säässä. Turvallisuushakuiset erityisherkkät pitävät rauhallisesta ja ennustettavasta elämästä (Aron, 2024). He viihtyvät tuttujen ihmisten seurassa, noudattavat mielellään päivittäisiä rutiineja ja arvostavat taidetta, joka on helposti ymmärrettävää.

Turvallisuushakuiset eivät kaipaa uusia, jännittäviä kokemuksia, eikä houkutu epätavallisista asioista tai yllättävistä vitseistä. Tuttujen paikkojen ja tilanteiden turvallisuus tuo turvallisuushakuisille erityisherkillä eniten iloa. Erityisherkillä lapselle on ominaista pohtia asioita etukäteen ja välttää riskejä (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 25–35; Zeff, 2015, s. 7). Tällainen lapsi valitsee mielellään rauhalliset leikit ja harkitsee tarkasti ennen kuin kiipeää korkealle telineisiin tai puihin. Riskien ennakointi tarkoittaa sekä asioiden huolellista läpikäymistä että vaarojen tai uhkien herkkää havaitsemista. Tämä harkitsevuus näkyy myös päätöksenteossa, joka voi olla erityisherkillä lapselle pitkä prosessi.

Erityisherkyys ei ole häiriö, vaan temperamenttipiirre (Greven ym., 2019). Kuitenkin haitallisissa ympäristöissä erityisherkkät voivat muita huonommin ja käyttäytyvät herkemmin epäsopivasti. Tukevissa ympäristöissä nämä henkilöt voivat kuitenkin kukoistaa ja osoittaa poikkeuksellista suorituskäkyä ja hyvinvointia. Tämän kaksinaisen ominaisuuden tähden ympäristön merkitys korostuu erityisherkkien yksilöiden kehityksessä. Vaikka erityisherkyudessa on yhtäläisyyksiä muihin persoonallisuus- ja temperamenttipiirteisiin, kuten introversioniin, neuroottisuuteen, avoimuuteen kokemuksille sekä käyttäytymisen estojärjestelmään (BIS, behavioral inhibition system) ja aktivoitijärjestelmään (BAS, behavioral activation system), sitä pidetään erillisilmionä, sillä se kuvaa erityisesti yleistä herkkyyttä ympäristön ärsykkeille.

Erityisherkyys on synnynnäinen ominaisuus eli se ei ole esimerkiksi sairaus tai vamma (HSP (highly sensitive person, suom. erityisherkkä henkilö) Suomi, i.a.). Erityisherkyuden kanssa samoja piirteitä voi esiintyä esimerkiksi autismin kirjossa, ADHD:ssa (attention deficit hyperactivity disorder, suom. aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), masennuksessa, julkisten paikkojen ja sosiaalisten tilanteiden pelossa, yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä tai pakko-oireisessa häiriössä. Kuitenkin monet mielenterveyden häiriöt alkavat vasta myöhemmin eikä oireita esiinny lapsuudessa. Autismin kirjossa samoja piirteitä erityisherkyuden kanssa voivat olla aistiherkyys, varovaisuus sosiaalisissa tilanteissa ja omiin oloihin vetäytyminen. Autismin kirjosta erityisherkyys eroaa siten, että erityisherkkät ovat hyviä lukemaan toisten tunteita ja sosiaalisia tilanteita toisin kuin monet autismin kirjon ihmiset. Autismin kirjoon liittyy siis muitakin piirteitä kuin aistitiedon käsittelyn vaikeudet, esimerkiksi sosiaaliset vaikeudet, kuten silmiin katsomisen ja vastavuoroisuuden vaikeus (Acevedo ym., 2018). Sen sijaan erityisherkillä aivot

aktivoituvat alueilla, jotka liittyvät empatiaan, sosiaaliseen prosessointiin ja reflektivaan ajatteluun. ADHD:ssa ja erityisherkkyydessä samoja piirteitä voivat olla huono keskittymiskyky, muistamattomuus ja levottomuus silloin, kun he ovat rauhattomassa ympäristössä ja kuormittuneita (HSP Suomi, i.a.). Kuitenkaan rauhallisessa ympäristössä ja ilman kuormitusta erityisherkillä ei esiinny näitä piirteitä. Myös ptsd (post traumatic stress disorder) eli traumaperäinen stressihäiriö voidaan sekoittaa erityisherkkyyteen, mutta siihen voi liittyä liiallinen valppaus tai dissosioituminen (Acevedo ym., 2018). Myös skitsofreniassa on aistitiedon käsittelyn ongelmia.

Herkkyyteen saatetaan liittää muitakin piirteitä, jotka on hyvä erottaa siitä (Satri, 2014, s. 35). Erityisherkkyyks ei siis ole esimerkiksi sama asia kuin introversio tai ujous. Vaikka introversio ja erityisherkkyyks eivät ole samoja asioita, suurin osa erityisherkkistä on introvertteja, ja he voivat olla myös ujoja. Herkkyys ja kovuus eivät ole vastakohtia toisilleen, koska myös erityisherkkä voi olla jämäkkä ja luja. Erityisherkkä ei ole jokaisessa tilanteessa käytökseltään sensitiivinen, koska kuormitus voi vaikuttaa ystävälliseen käytökseen heikentävästi. Herkkyys ei selitä tai aiheuta kaikkia ongelmia. Myös ei-erityisherkkä voi jännittää tai kärsiä heikosta itsetunnosta. Erityisherkkyyks voi vaikeuttaa ongelmia. Erityisherkkiä on mielenterveyspotilaista noin puolet, koska he ovat herkempiä ympäristön vaikutuksille (mts. 36). Erityisherkkyyks ei ole sidonnainen sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen. Erityisherkkyyks ei ole heikkous, vaan siinä on hyviä ja huonoja puolia.

### **3.4 Erityisherkkyyks alle kouluikäisillä lapsilla**

Erityisherkkät lapset saatetaan nähdä ujoina, hiljaisina ja yksinään viihtyvinä (Manninen, 2014, s. 24). Lisäksi he voivat olla hyvin herkkiä kauneudelle, mikä voi esimerkiksi näkyä niin, että he ihastelevat luontoa tai kertovat runoja siitä (mts. 25). Herkällä lapsella on tarve olla silloin tällöin yksin (mts. 26), ja he eivät välttämättä ilmaise omia tunteitaan (mts. 37). Erityisherkkien lasten suurimmat vaikeudet liittyvät ylivirittymiseen ja kuormittumiseen (Aron & Tielinen, 2015, s. 189). Eniten näitä aiheuttaa muutokset, esimerkiksi leikeistä ruokailuun siirtyminen, nuoremman sisaruksen syntyminen tai muutos päivärytmisissä.

Erityisherhän lapsen kasvatuksen neljä lähtökohtaa ovat omanarvontunnon tukeminen, häpeän välttäminen, viisas ohjaus ja taito keskustella herkkyydestä (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 131). Omanarvontunnon neljä osa-aluetta ovat tieto, että ainakin yksi ihminen rakastaa lasta riippumatta lapsen saavutuksistaan sekä sosiaalinen, fyysinen ja älyllinen omanarvontunto (mts. 133). Keinoja, miten voi tukea lapsen omanarvontuntoa, ovat se, että miettii, miten itse toimii, kiinnittää sanomisiinsa huomiota, viettää lapsen kanssa aikaa, kunnioittaa lapsen tunteita, tarpeita, mielipiteitä, mieltymyksiä ja päätöksiä, auttaa lasta ymmärtämään erilaisuuttaan sekä muistuttaa lasta hänen vahvuuksistaan (mts. 135–138). Häpeätaipumuksen lieventämisen keinoja ovat kasvattaminen mielummin kuin kasvatustehtävästä luopuminen, omaan puheeseen huomion kiinnittäminen, rohkaisu lapsen unelmia kohtaan, vertailun ja kiusoittelun välttäminen sekä huolehtiminen, ettei lapsi luule perheen ongelmien johtuvan hänestä (mts. 139–141). Viisaassa ohjaamisessa pyritään lempeään ohjaamiseen kurinpidon sijasta (mts. 142–156). Erityisherhät lapset ovat luontaisia sisäistäjiä, ja he voivat kokea syvää syyllisyyttä rikkoessaan sääntöjä. Selkeät säännöt ja periaatteet, joita myös muut lapsen kanssa toimivat aikuiset noudattavat, auttavat välttämään ylivirittäviä tilanteita. Lapsen ohjaamisessa on tärkeää ottaa huomioon sekä oma että lapsen vireystila, kuunnella ja osoittaa empatiaa. Säännöt tulee selittää ikätasoisesti ja perustellen. Johdonmukaisuus ja lempeät seuraukset ovat erityisen tärkeitä, sillä odottamattomat rangaistukset voivat ahdistaa lasta. Rangaistuksen sijaan tulisi keskittyä siihen, miten lapsi voisi toimia seuraavalla kerralla paremmin. Rauhallisuus, myötätunto ja rehellisyyden mallintaminen ovat avainasemassa. On tärkeää ennaltaehkäistä ylikuormittumista kunnioittamalla lapsen tunteita ja tarpeita sekä välttää pelottelua, uhkailua tai yleistyksiä. Neljäs kulmakivi on, miten puhua lapsen kanssa herkkyydestä (mts. 157–162). Todennäköisesti erityisherhät lapset tulevat jossain kohtaa huomaamaan olevansa erityisherhät, minkä takia erityisherkkyydestä on hyvä puhua. Erityisherkkyydestä kertomisessakin on tärkeää huomioida lapsen ikä. Erityisherkkyydestä voi kertoa esimerkiksi jonkun lapsen ihailijan tuttavien avulla. On siis hyvä tehdä lapselle selväksi, että hän ei ole maailman ainoa erityisherhät. Erityisherkkyyttä voi käsitellä tilanteessa, jossa lapsi kokee huonommuutta piirteistään. Lapselle voi kertoa, mitä hyviä piirteitä herkkyyks tuo hänelle. Lapselle voi myös kertoa yleisesti muilla olevista erottuvista piirteistä. Joskus on tarve keskustella herkkyydestä muiden lapsen kanssa olevien aikuisten kanssa, ja silloin on hyvä, että on keskustellut

jo lapsen kanssa asiasta. Kun puhutaan muiden kanssa erityisherkkyydestä, on otettava huomioon meneillään oleva tilanne ja keskustelukumppanin luonne.

### 3.5 Erityisherkan vahvuudet ja voimavarat

Herkkyyks on syntymässä saatu lahja. Herkkyyden lahjojen kirjo on laaja, ja ne ilmenevät kullakin yksilöllisillä tavoilla. Miten saada vahvistettua lahjoja ja löytää herkkyyden voima? (Heiskanen, 2016, s. 196)

Erityisherkillä on paljon vahvuuksia ja ne saattavat olla kuin siemen, jota tarvitsee kasvattaa ja ravita (Heiskanen, 2016, s. 196–199). Erityisherkan vahvuuksia ovat esimerkiksi aistierkkyyks ja nauttimisen kyky, empatia ja tunneherkkyyks, tunnollisuus ja oikeudentaju, luovuus ja mielikuviitus sekä intuitio, syvällisyys ja henkisyys. Toki muillakin kuin erityisherkillä voi olla näitä vahvuuksia. Kun tunnistaa erityisherkkyytensä ja hyväksyy itsensä, vahvuudet nousevat paremmin esiin. Elämän aikana syntynyt suojakuori voi estää lahjojen näkymistä. On siis hyvä yrittää purkaa tai ennaltaehkäistä rajoittavia suojakuoira. Myös stressi ja kuormitus vaikuttavat heikentävästi vahvuuksien näkymiseen. Erityisherkat ovat erityisen herkkiä kuormitukselle, joten sitä on hyvä pitää hallinnassa. Asenteellakin on merkitystä siihen, millaisena erityisherkkyyden näkee. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla voi löytää jokaisesta tilanteesta jotain hyvää.

Heiskanen (2016, s. 200) kuvaa erityisherkkyyden vahvuuksia herkkyyden lahjat -neliapilan avulla. Kuvio on neliapilan muotoinen, ja siinä on varsi, jossa lukee aistierkkyyks. Lehtiosan keskellä lukee tunteet ja empatia. Jokaisessa neljässä terälehdessä on oma sana: luovuus, intuitio, syvällisyys ja tunnollisuus. Kun varsi, eli hermojärjestelmä on kunnossa, myös lehtiosa kukoistaa paremmin. Varsiosaan liittyy myös nauttimisen taito. Tunteet ja empatia ovat neliapilan keskiosassa, koska ne ovat osa erityisherkan perusluonnetta. Lehdet kuvastavat erilaisia vahvuuskokonaisuuksia. Tunnollisuuteen kuuluu esimerkiksi oikeudentaju ja luovuuteen mielikuviitus.

Synnynnäisesti vahva empatia saa erityisherkan eläytymään toisten tuntemuksiin, mihin vaikuttaa toisten tunteiden, tunnelman ja ilmapiirin voimakas aistiminen (Heiskanen, 2016, s. 21). Empaattisuus voi lisätä myötätuntoa ja auttaa ryhtymään toimiin, kun erityisherkkä näkee kärsimystä (Suttie, 2023). Erityisherkkyyks ilmeneekin usein

hyväntahtoisuutena ja auttamisen haluna (Heiskanen, 2016, s. 204). Erityisherkkä kokee tunteet voimakkaampina (mts. 20). Syvät tuntemukset edistävät kykyä nauttia ja iloita pienistä asioista (mts. 202–203). Syväiset tunteet saavat kiinnostumaan muista ihmisistä ja aistimaan toisten tarpeita. Tämä kyky tekee erityisherkkästä erinomaisia auttajia. Erityisherkkät ovat taipuvaisia olemaan tunnollisia, ja tämä piirre saa heidät luonnostaan olemaan vastuuntuntoisia ja luotettavia (mts. 204). Vahva oikeudentaju ohjaa erityisherkkä toimimaan oikein ja oikeudenmukaisesti. Erityisherkkä kokee tunteensa syväisesti, mikä voi lisätä ihmissuhteiden merkityksellisyyttä ja auttaa vaikuttamaan muihin positiivisesti (Granneman & Sóló, 2023, s. 76). Herkkyyden ansiosta erityisherkkät ovat usein hyviä kuuntelijoita ja luotettavia ystäviä. Syvät tuntemukset mahdollistavat myös elämän rikkaan nauttimisen ja ilon löytämisen pienistä asioista, kuten luonnon kauneudesta tai musiikista. Tämä kyky muodostaa vahvoja siteitä ihmisiin ja lisää ilon kokemuksia arjessa.

Erityisherkkän herkkä elimistö ei kestä jatkuvaa suorittamista ja tämän oivaltaminen voi ajaa erityisherkkän tekemään muutoksen elämässään kohti itselle sopivaa ja hyvinvointia tukevaa elämää (Heiskanen, 2016, s. 165). Lapset sisäistävät pienestä pitäen arvoja vanhemmiltaan ja lähipiiriltään heidän hyvänä ja arvokkaana pitämästä elämästä. Erityisherkkä pitää arvokkaana useimmiten rauhallisuutta ja kiireettömyyttä. Herkkyyden ymmärtäminen voi edistää omien rajojen kunnioittamista.

Erityisherkkällä on yleensä voimakas intuitio, joka on kokonaisvaltaista tiedon muotoa, jossa yhdistyy tieto, tunne ja vaisto (Heiskanen, 2016, s. 27–28). Intuition avulla erityisherkkä kykenee näkemään asioiden ytimeen ja tekemään tarkkoja päätelmiä ympäristöstään. Pienellä lapsella intuitio on hyvin vahva ja puhdas, koska pieni lapsi ei kykene vielä monimutkaiseen ajatteluun ja asioiden kyseenalaistamiseen. Herkällä lapsella on kyky vaistota ja tunnistaa ilmapiirin ja vanhempien tunnetilat sekä toiveet voimakkaasti. Intuitionsa ansiosta erityisherkkät lapset saattavat pystyä ymmärtämään eläimiä ja luontoa syväisemmin.

Luovat kyvyt ovat erityisherkkän vahvuuksia (Heiskanen, 2016, s. 26). Luovuus voi näyttäytyä erinomaisena mielikuvituksena, ideointikykenä ja ongelmanratkaisutaitona. Luovuuteen liittyy lisäksi älykäs huumorintaju. Luovuus ei toimi yksin (Granneman &

Sólo, 2023, s. 68). Se perustuu muihin herkkyyden lahjoihin. Aistiälykyys, käsittelyn syvyys ja tunteiden syvyys yhdessä muodostavat luovan mielen.

Vahvan aistimisen avulla erityishervät voivat kokea miellyttävät tuntemukset erityisen nautinnollisina (Heiskanen, 2016, s. 201). Tätä piirrettä auttaa se, että keskittyy erityisesti mukaviin aistimuksiin. Monilla herkillä lapsilla kauneuden taju herää jo varhain (Manninen, 2014, s. 25). Aistiälykyuden ansiosta hervät ihmiset voivat jopa pelastaa ihmishenkiä (Granneman & Sólo, 2023, s. 70).

Hervät ovat harkitsevaisia ja pohtivat päätöksiään sekä seurauksia tarkasti (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 40), erityisesti silloin, kun he ovat varovaisia (Heiskanen, 2016, s. 213). He käsittelevät asioita syvällisesti, mikä näkyy huolellisena ja usein parempana päätöksentekona, laaja-alaisena ajatteluna sekä luovana yhteyksien löytämisenä eri asioiden ja ideoiden välillä (Granneman & Sólo, 2023, s. 73). Heillä on myös taipumus suosia merkityksellisiä ja syvällisiä pohdintoja, paneutua aiheisiin pintapuolisia analyyseja syvemmin sekä tuottaa omaperäisiä näkökulmia ja ennustaa tarkasti päätösten vaikutuksia. Tämä syvällinen käsittely voi myös auttaa ymmärtämään muita ihmisiä (Heiskanen, 2016, s. 213).

Erityishervät ovat yleisesti ottaen kiinnostuneempia henkisydestä ja sen eri muodoista (Heiskanen, 2016, s. 214). Henkisyudessa kiteytyy voimakkaasti syvällinen pohdiskelu, vahva intuitio ja luova mielikuviutus sekä toisten tunteiden aistiminen. Erityishervät jakavat ajattelumallia omasta tavasta kokea henkisyttä, jolloin he voivat haluta joustaa ideologisista ja uskonnollisista raameista. Eri elämäkatsomusten yhdistäminen on yleistä erityisherkillä.

## 4 ERITYISHERKÄN LAPSEN ELINYMPÄRISTÖT

### 4.1 Erityisherkkä lapsi kotiympäristössään

Erityisherkän ihmisen hermosto on herkempi havaitsemaan ympäristön pieniä yksityiskohtia ja vivahteita, mikä on normaali ja olennainen ero ihmisten hermojärjestelmissä (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 34; Heiskanen, 2016, s. 17). Erityisherkkät kokevat aistiärsykkeet voimakkaasti ja havaitsevat pieniä vivahteita ja yksityiskohtia, kuten hienovaraisia ääniä, hajuja ja tunteuksia, joita vähemmän herkät eivät välttämättä havaitse ollenkaan. Toisin kuin useimmat, erityisherkkät kiinnittävät helposti huomiota asioihin, kuten hälytysäänet, vilkkuvat valot, epämiellyttävät hajut tai ympäristön sekavuus, jotka voivat häiritä heidän hyvinvointiaan ja kuormittaa heitä erityisesti tilanteissa, joissa ärsykeitä on paljon.

Kuormittumisen säätely on perheen hyvinvoinnin kulmakivi (Heiskanen, 2022). Erityisherkkä lapsi kaipaa lempeää ohjausta, lähestymistapaa ja hyväksyvää suhtautumista sekä erityistä huomiota (Lapsenkasvatus.fi, i.a.). Lapsen kuormitusta voi vähentää tarjoamalla rauhallisen ja turvallisen ympäristön, jossa lapsen on helppo rentoutua (Satri, 2014, s. 128). Himmennetty valaistus ja hiljainen tila tukevat lapsen palautumista kuormittavista tilanteista. On tärkeää antaa lapselle aikaa olla yksin, mikä mahdollistaa rauhoittumisen ja energian palautumisen. Siirtymätilanteissa erityisherkän lapsen stressiä voidaan lievittää huolehtimalla hänen ravitsemuksestaan ja kertomalla ennakkoon tulevista tapahtumista, jotta lapsi voi valmistautua tilanteisiin omassa tahdissaan. Vanhemman on tärkeä huolehtia, että lapsi on fyysisesti valmis ottamaan vastaan muutoksen esim. varmistamalla, että lapsi on kylläinen ja jaksavainen (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 192). Olotilan muutokset, kuten väsymys, kylmyys, kuumuus, jano, näläntunne, vilustuminen, allergiat ja kiputilat, voivat aiheuttaa käytösongelmia. Nämä olotilat vaikuttavat voimakkaasti erityisherkkiin lapsiin.

Ylikuormittuminen voi johtaa voimakkaaseen reagointiin, jolloin tavalliset aistiärsykkeet ja arkiset asiat, kuten äänet, valaistus ja hajut, voivat alkaa tuntua ylivoimaisilta (Satri, 2014, s. 168). Kun ihminen on saavuttanut ärsykkeiden sietorajan, jopa pienet lisä-ärsykkeet, kuten viheltelyt, sormien naputtelu tai lamppujen surina, voivat tuntua sietämättömiltä ja



ärsyttää voimakkaasti. Tämä tila voi myös herkistää tunteita, jolloin ylikuormittunut henkilö saattaa olla tavallista itkuherkempi tai kokea voimakkaammin riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteita.

#### 4.1.1 Fyysinen kotiympäristö

Lapsilla on erilaisia synnynnäisiä biologisia tapoja reagoida ympäristöönsä (Boyce & Sappinen, 2019/2020). Voikukkalapsilla eli ei-herkillä lapsilla on ominainen kyky kohtaamisissaan ympäristöolosuhteissa. Orkidealapset eli herkät lapset ovat puolestaan tavattoman herkkiä ympäristölleen, mikä voi altistaa vastoinkäymisille useammin. Kannustavissa ympäristöissä herkät lapset voivat kuitenkin kasvaa hyvin elinvoimaisiksi ja luoviksi sekä menestyviksi.

Melu, väenpaljous ja tiukat aikataulut voivat kuormittaa erityisherkkää lasta liiallisesti (Zeff, 2010, s. 7). Kuormittavien tilanteiden vastapainoksi erityisherkkä lapsi tarvitsee aikaa ja tilaa rauhoittumiseen sekä hermoston palautumiseen (Satri, 2015, s. 60–63). Tämä mahdollistaa lapselle havaintojensa ja kokemustensa käsittelyn. Ylikuormituksen vähentämiseksi on tärkeää tarjota lapselle mahdollisuus levätä rauhallisessa ympäristössä, kuten hämärässä huoneessa. Monille erityisherkillä lapsille myös luonto tarjoaa rauhoittavan vaikutuksen. Yhä varhaisemmassa vaiheessa lapsilla alkaa ilmetä stressikuormitusta (Heiskanen, 2022, s. 15). Tähän vaikuttaa esimerkiksi lisääntynyt teknologia, kemikaalit ja sähkömagneettinen säteily.

Television katsominen sekä tietokone- ja konsolipelit voivat ylikuormittaa erityisherkkää lasta voimakkaasti (Zeff, 2015, s. 51–54). Erityisesti väkivaltaiset sisällöt voivat olla kuormitusta aiheuttavia tekijöitä. Liiallinen pelaaminen voi tehdä osasta erityisherkkiä lapsia ärtyneitä ja kärsimättömiä. Siksi vanhempien tulisi seurata, mitä heidän lapsensa katsovat ja pelaavat. Televisiota tai pelikonsolia ei tulisi käyttää lapsenvahtina, vaikka näin monissa perheissä usein tapahtuu. Mitä vähemmän aikaa lapset viettävät viihde-elektroniikan parissa, sitä iloisempia ja hyväntuulisempia he ovat.

Erityisherkkälle lapselle on tyypillistä säikähtää herkästi ja kokea haasteita sopeutua muutoksiin (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 25–26). Jännittävä päivä voi tehdä

nukahtamisesta vaikeaa. Hän voi olla herkkä vaatteiden tuntumalle, ja materiaalit, saumat tai pesulaput voivat ärsyttää tai kutittaa häntä. Myös likaiset ja märät vaatteet tuntuvat hänestä epämiellyttäviltä, ja hän kiinnittää tarkkaa huomiota voimakkaisiin hajuihin. Usein pohdinta ja päätöksenteon perusteellinen käsittely tapahtuvat lapsella kuitenkin tiedostamatta.

#### 4.1.2 Psyykinen kotiympäristö

Turvattoman ympäristön vaikutuksesta herkälle lapselle saattaa muodostua ilmapiiritutka, joka aiheuttaa jatkuvan ympäristön tarkkailun (Heiskanen, 2022, s. 87). Lapsi saattaa pelätä harmittomiakin tilanteita, ja jatkuva ympäristön tarkkaileminen on erityisherkkälle lapselle todella kuormittavaa. Tämä ilmapiiritutka voi helposti muodostua pelottavien kokemusten kautta, mitä lapsi on kokenut kotona. Turvaton vanhempien suhtautuminen sekä lapsen tarpeiden laiminlyönti voi entisestään voimistaa tätä tutkaa. Ilmapiiriin on tärkeä olla myönteinen, hyväksyvä ja lempeä. Erityisherkkä lapsi imee kaiken energian ympäristöstä itseensä herkän aistimusten ja intuition takia.

Motivaatio vanhemmuudessa kehittymiseen kasvaa, kun vanhempi muistaa, minkälaista kohtelua sai, ja miten tuli kohdatuksi lapsena vanhempiensa puolesta sekä mitä toivoi heiltä (Heiskanen, 2022, s. 44–51). Näin vanhempi pystyy muuttamaan omaa toimintaansa oman lapsensa kohdalla. Vanhemman lapsena kokema tunneyhteys omiin vanhempiinsa ja heidän kohtaamiseensa vaikuttavat siihen, miten vanhempi tulee kohtaamaan omat lapsensa. Vanhemman lapsena saama kohtelu ja reaktiot siirtyvät kehon muistiin. Nämä herkästi heräävät eloon oman lapsen kanssa.

Kun myötätunto omaa lastaan kohtaan ulottuu myös vanhemman omaan sisäiseen lapseen, vanhemman sisäisen minän eheytyminen on helpompaa (Heiskanen, 2022, s. 51–53). Aikuinen pystyy antaa itselleen sellaista kohtelua ja rakkautta, mitä kaipasi lapsena saavansa omilta vanhemmiltaan ja lähipiiriltään. Tämä on hyvin korjaavaa aikuisen itsetunnolle ja omanarvontunnolle. Lapsi on peili, josta vanhempi näkee itsensä. Jos vanhempi ei ole hyväksynyt jotain itsessä hänen on todennäköisesti vaikea hyväksyä

näitä samoja piirteitä lapsessa, ja päinvastoin tyytyväiset piirteet itsessä auttavat vanhempaa näkemään lapsessa hyvinä nähtyjä piirteitä, ja näin hyväksymään paremmin lapsensa ominaisuudet. Mitä paremmin vanhempi hyväksyy itsensä, sitä helpompaa on herkän lapsen tukeminen.

Lasten kasvattamiseen vaaditaan vanhemmilta tasapainottelua sisäisen tiedon eli intuition ja ulkoisen ohjeistuksen välillä (Heiskanen, 2022, s. 13–18). Kukaan vanhempi ei ole täydellinen, ja siksi vanhemman on tärkeä suhtautua lempeästi, hyväksyä tehdyt virheet ja antaa ne itselle anteeksi. Armollinen ja lempeä asenne vanhempana auttaa kehittymään paremmaksi kasvattajaksi. Tieto siitä, että virheet toimivat vanhempia varten heitä kasvattamalla, ja että vanhemmat ovat parhaansa yrittäneet niillä tiedoilla ja taidoilla, mitä sillä hetkellä on ollut käytössä voi olla voimaannuttavaa.

Elämässä ensimmäinen kiintymyssuhde on tunnesuhde, joka muodostuu vauvan ja häntä hoitavan ihmisen välille (Tokola & Airo, 2024). Erityisherkkiin vaikuttaa voimakkaammin se, että ei ole kohdattu lapsena tarpeeksi esim. lapsena ei ole nähty, kuultu ja otettu huomioon (Heiskanen, 2022, s. 13–18). Tällaista esiintyy yleensä välttelevässä kiintymyssuhdemallissa. Välttelevä kiintymyssuhdemalli vaikuttaa vahvasti myöhempään aikuisuuteen, ja se voi olla este terveeseen parisuhteen syntymiselle. Välttelevä kiintymyssuhdemalli voi näkyä niin, että henkilö pyrkii välttämään läheistä tunneyhteyttä toiseen ihmiseen, koska pelkää mitätöidyksi ja hylätyksi tulemistä. Lapsen kohdalla tämä voi tarkoittaa, että hän kokee jäävänsä yksin tunteidensa kanssa, eikä tule otetuksi riittävästi huomioon sekä tulleen rakastetuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Erityisherkkään lapseen vaikuttavat sekä ääneen lausutut että ääneen sanomattomat asiat, asenteet, ajatusmallit, uskomukset ja tavat toimia. Jos erityisherkkä lapsi ei koe pystyvänsä olemaan oma itsensä ympäristössä, ja se ei tue ja turvaa hänen itsensä ilmaisemista, hänelle voi syntyä erityisherkkyydestä suuri rasite. Perheissä, erityisesti isä-lapsi-suhteissa näyttäytyy voimakkaasti välttelevä kiintymyssuhdemalli. Tämä voi juontaa juurensa suomalaisesta historiasta sota-ajoilta, jolloin miehet välttelivät ylitunteellisuutta, ja pitivät paljon asioita sisällään. Erityisherkkät lapset voivat epäsuotuisissa olosuhteissa kasvaessaan muodostaa suojamuurin ympärilleen. Tämä voi näyttäytyä ulospäin kontrolloimisen tarpeena, miellyttämisenä ja suorittamisena. Näiden suojamuurien ylläpitäminen on kuitenkin hyvin kuormittavaa. Erityisherkkät, jotka ovat kylmettäneet

herkkyytensä, eivät näin pääse kiinni sisimpäänsä ja todelliseen potentiaaliinsa. Se vaikuttaa aitoon yhteyteen itseensä ja omaan sisäiseen lapseensa. Erityishervät lapset alkavat oireilla, jos ympäristö on suorituskeskeinen ja sitä huomataan nykyään yhä pienemmillä lapsilla.

Toinen turvattomista kiintymyssuhdemalleista on ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli (Tokola & Airo, 2024). Ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli syntyy, kun lapsi kasvaa epäjohdonmukaisessa tunneilmapiirissä, jossa hänen tarpeisiinsa vastataan ristiriitaisesti, esimerkiksi toisinaan suuttumalla ja toisinaan auttamalla. Lapsi ei osaa ennakoida aikuisen reaktioita, mikä aiheuttaa jatkuvaa jännitystä ja varuillaan oloa. Hän saattaa pyrkiä miellyttämään aikuisia ja toisinaan liioitella omia tunteitaan saadakseen huomiota. Aikuisena tällainen ihminen voi olla herkästi uupuva, ahdistuva ja vältellä konflikteja omien tunteidensa kustannuksella. Vanhempana hän saattaa olla epäjohdonmukainen tunneilmaisussaan, toisinaan menettäen malttinsa herkästi ja toisinaan joutuen liikaa. Hän saattaa myös hakea hyväksyntää lapselta ja kokee vaikeuksia pitää rajoista rauhallisesti kiinni.

Kolmas turvattomista kiintymyssuhdemalleista on kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli (Tokola & Airo, 2024). Kaoottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli syntyy perheissä, joissa ilmapiiri on hyvin epäjohdonmukainen ja lapselle vahingollinen. Vanhemmat voivat olla epäluotettavia tai jopa vaarallisia, ja perheessä voi esiintyä esimerkiksi alkoholiongelmia tai väkivaltaa. Lapsi ei voi luottaa aikuisiin, ja perheenjäsenet kärsivät usein psyykkisistä ongelmista. Tällaisen kiintymyssuhdemallin saanut lapsi kokee herkästi sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita, koska hänen hermostonsa on pitkäaikaisessa ylivireystilassa. Tämä on harvinaisin kiintymyssuhdemalli.

Turvallisen kiintymyssuhdemallin saanut ihminen kykenee luottamaan muihin ja ilmaisemaan tunteitaan rohkeasti, uskoen, että hänet kuullaan ja ymmärretään (Tokola & Airo, 2024). Aikuisena, ja erityisesti vanhempana, hän pystyy huolehtimaan lapsestaan, näkee lapsensa itsestään erillisenä henkilönä, jolla on omat tarpeet ja toiveet, ja vastaa näihin tarpeisiin. Lisäksi turvallisen kiintymyssuhteen saanut vanhempi kykenee olemaan tunnetasolla läsnä lapselleen sekä hoivaamaan ja rauhoittamaan lasta tarpeen tullen.

## 4.2 Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatusympäristössä

Päiväkotimaailma on nykyään hektinen, ja ryhmäkoot sekä hoidossaoloaika ovat kasvaneet mittavissa määrin (Reipas, 2012). Suuret ryhmäkoot, kiire, epätarkoituksenmukaiset tilat ja henkilöstön vaihtuvuus haastavat laadukasta varhaiskasvatusta.

Varhaiskasvatuslain tavoitteena on edistää lapsen kokonaisvaltaista terveyttä, kasvua, kehitystä ja hyvinvointia (Varhaiskasvatuslaki 580/2015, 2 luku a §). Laki varmistaa, että lapsella on oppimista edistävä terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. Varhaiskasvatusympäristön tulee tukea lasta kunnioittavaa toimintatapaa ja varmistaa mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä. Lapsen yksilöllisen tuen tarpeen ja edun huomioiminen on kirjattu lakiin ja tämän tulee toteutua varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatusympäristön tulee edistää lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä sosialisatiota.

Herkälle lapselle päiväkodin aloitus on iso muutos elämässä, kun rauhallinen kodikas ympäristö vaihtuu usein todella pitkiin päiviin sekä meluisaan ja vilkkaaseen ympäristöön (Heiskanen, 2014, s. 157–161). Uudessa ympäristössä lapsi altistuu jatkuvasti sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja joutuu toimimaan suurissa ryhmissä. Lapsen aistit eivät ole kuitenkaan tottuneet tähän, ja tämä voi olla hyvin kuormittavaa. Päiväkodin aloitus kannattaakin tehdä vähitellen ja varata lapsen vapaa-aika ärsykkeistä palautumiseen.

Päiväkodissa kasvattajan rooli on erityisen tärkeä lapsen yksilökohtaisessa tukemisessa (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 271). Kasvattajan on tärkeää huomioida lapsen herkkyyden piirre, joka vaikuttaa lapsen kyvykkyyteen ja haavoittuvuuteen. Herkkää lasta ei tarvitse suojella liikaa kuormittumiselta ja ärsykkeiltä, vaan lapsen on tärkeä altistua näille stressinsäätelykyvyn kehittymisen kannalta (Aron & Linteri, 1999/2013, s. 234; Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 310). Kasvattajan on tärkeä opetella tunnistamaan, milloin lapsi tarvitsee tukea, ja milloin hän kaipaa rauhaa ja omaa tilaa (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 312). Herkällä lapsella saattaa olla huonoja kokemuksia ja epäonnistumisia suorituspainesta, minkä takia kasvattajan on erityisen tärkeää varhaiskasvatuksessa tukea lapsen olemista ja tekemistä (mts. 274–275). Aikuisen suhtautuminen lapseen vaikuttaa myös valtavasti herkän lapsen tuntemukseen itsestään ja lapsi voi tarvita

aikuisen apua tunnistamaan hermostollisia viestejä. Tutut tilanteet ja ihmiset ovat herkälle lapselle erittäin tärkeitä hänen tutustuessaan uuteen paikkaan. Kasvattajan tehtävä on antaa lapsen sopeutua ympäristöönsä omassa tahdissaan ja olla prosessissa tukena (Satri, 2015, s. 65). Kasvattajan on hyvin merkityksellistä auttaa lasta pääsemään osaksi päiväkotiryhmää kertomalla etukäteen lapselle toimintatavoista ja ryhmästä.

Suuret ryhmäkoot vaikuttavat herkkiin lapsiin niin, että hiljaisemmat lapset saattavat jäädä kovaäänisempien lasten varjoon (Cantell, 2010, s. 70–79). Herkille lapsille omien mielipiteiden ja ajatusten ilmaiseminen voi olla hyvin vaikeaa minkä takia kasvattajalla on erittäin tärkeä rooli lapsen itseilmaisun tukemisessa. Kasvattaja voi esimerkiksi sopia lapsen kanssa yhteisistä tavoitteista, että lapsi pyrkisi ilmaisemaan itseään edes vähän ryhmätilanteissa. Kasvattajan on tärkeää myös antaa lapselle paljon huomiota ja kontaktia. Herkkä lapsi reagoi herkästi ryhmään, ja sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta on tärkeää tunnistaa sekä ymmärtää, miten ryhmä käyttäytyy lapsen ympärillä (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 216–219). Ryhmän ilmapiirin tukeminen ja kannustaminen yhteiseen tekemiseen on tärkeää kiinteän suhteen syntyä ryhmädynamiikassa.

Kasvattajan sensitiivisyys ja pedagoginen herkkyys auttavat lasta näkemään ja tuntemaan itsensä arvokkaaksi (Hännikäinen, 2017, s. 56–61). Empaattinen läsnäolo on herkän lapsen kannalta erityisen tärkeää ja se auttaa lapsen tunteiden älyllistä ymmärtämistä. Herkässä kohtaamisessa painottuu ystävällinen äänensävy, ymmärtäväinen katse ja lempeät eleet kannustuksen ja rohkaisun lisäksi. Onkin tärkeää, että kasvattaja tuntee lapsen hermostolliset piirteet ja kykenee kohtaamaan lapsen oikeanmukaisella tavalla.

Herkkien lasten näkökulmasta oppimis- ja kasvu ympäristöjen asettamat vaatimukset ja kurinpitokeinot eivät ole heille soveltuvia, sillä he yrittävät hyvin tunnollisesti noudattaa sääntöjä ja täyttää ympäristönsä odotukset (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 257). Kun muistutus tai rangaistus annetaan koko ryhmälle tai herkälle lapselle itselleen, sen viesti voi musertaa herkän lapsen. Viestin tarkoituksena on yleensä tavoittaa myös itsepintaisemmat, ei-herkät lapset.

Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen oppimisympäristöissä on samoja toiminnan odotuksia, jotka voivat olla erityisherälle lapselle haastavia (Aron & Tielinen, 2002/2015,

s. 256–257). Oppimisympäristössä hän altistuu sietämättömän monille ärsykeille. Suurin osa muista lapsista ei ole herkkiä, äänenvaimennus voi olla riittämätön, lapsiryhmät ovat usein suuria, päivät pitkiä, ja lasten tuottama melu voi olla korviahuumaavaa.

Herkkien lasten mieli voi herkästi harhailla, sillä he oppivat uudet asiat nopeasti, kun taas monille muille oppilaille samaa asiaa saatetaan täytyä kerrata useasti (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 257). Kun heidän huomionsa palaa opetukseen, he saattavat huomata jääneensä jälkeen, mikä voi aiheuttaa ongelmia.

Päiväkodin sosiaalinen ympäristö vaikuttaa herkkään lapseen ja hänen minäkuvaansa (Mattila, 2014, s. 60–61). Jos häntä pidetään ujona, se voi vahvistaa hänen epävarmuuttaan. Vaikka lapsi voi aluksi vaikuttaa aralta, hän saattaa rohkaistuna ja ylittää omia rajojaan. Herkkä lapsi tarvitsee ympäristönsä hyväksyntää tavallista enemmän tunteakseen olevansa rakastettu, myös silloin kun hän ei vastaa rohkeusodotuksiin. Ilman tätä tukea hän voi alkaa kokea itsensä huonommaksi kuin muut.

Herkät lapset voivat kokea koulun sosiaalisen ympäristön haastavaksi (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 257). Monien herkkien lasten vanhemmat kertovat, että lapsi leikkii kotona tai ystävien kanssa vapaasti ja innostuneesti, mutta koulussa hänen käytöksensä muuttuu. Lapsi saattaa hiljetä ja vetäytyä tarkkailijaksi ympäristön ollessa täynnä ärsykeitä, jolloin hän jää helposti toiminnan ulkopuolelle. Herkät lapset erottuvat käytöksellään ja kun he lopulta pääsevät mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen ja oppivat ryhmän säännöt, muut lapset ovat usein jo ystäväystyneet keskenään.

#### **4.2.1 Positiivinen pedagogiikka**

Erytyishervät lapset kokevat epämukavuutta useammin, nopeammin ja voimakkaammin kuin muut lapset (Lerner, 2023). Erytyisherkkä lapsi kaipaa empaattista lapsen tunteiden huomioimista. Kasvattajana on kuitenkin osattava olla reagoimatta lapsen tunteisiin kuin omiin tunteisiin, sillä se voi lisätä erityisherkan lapsen ahdistusta. Kasvattajan on tärkeä sietää erityisherkan lapsen ahdistusta ja asettaa rakkaudellisia rajoja, jotta lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan ja kohtaamaan elämän haasteita. Ongelmien ratkaiseminen erityisherkan lapsen puolesta ei edistä lapsen omaa parasta, vaan kasvattajan tulisi auttaa

lasta kehittämään omia ongelmanratkaisutaitojaan. Kiukunpuuskien aikana kasvattajan on hyvä välttää liiallista puhetta, pysyä rauhallisena sekä olla läsnä. Erityisherälle lapselle on tärkeää saada mahdollisuus kohdata epämukavuus, jotta hän voi kasvaa kestäväksi ja itsenäiseksi.

Erittäin herkkä ja reaktiivinen hermosto voi suotuisissa olosuhteissa tukea luovuuden, intuition ja epätavanomaisen ajattelun kehittymistä. Haitallisissa olosuhteissa se voi ylikuormittua, mikä johtaa hajanaiseen käytökseen, vähentää lapsen tuotteliaisuutta ja heikentää lapsen itsetuntoa (Baryła-Matejczuk, 2020). Sopivien olosuhteiden luominen erittäin herkän lapsen kehitykselle edellyttää, että vanhemmat ja opettajat ymmärtävät lapsen tarpeet ja auttavat häntä kehittymään neljällä keskeisellä osa-alueella: itsetunnon kehittämisessä, häpeän tunteen vähentämisessä, sekä herkkyuden taitavassa tunnistamisessa (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 131–163). Tätä tukee positiivinen pedagogiikka.

Positiivinen pedagogiikka on lapsen hyvinvoinnin edistämistä, lapsen hyväksymistä ja arvostamista sellaisena kuin on, hyvään keskittymistä ja myönteistä suhtautumista asioihin, lapsen kykyihin uskomista, lapsen välittävää kohtaamista pedagogista rakkautta sekä laadukasta pedagogista toimintaa, joka tukee kaikkea näitä (Leskisenoja, 2019). Positiivinen pedagogiikka on kokonaisvaltainen suhtautumistapa, joka näkyy toiminnassamme, puheissamme ja vuorovaikutuksessa ollessamme muiden kanssa. Se on ennen kaikkea hyvän huomaamista sekä vahvuuksien löytämistä ja hyödyntämistä. Positiivinen pedagogiikka on kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista. Tukipilareita kuten myönteisiä tunteita, toimintaan sitoutumista, välittäviä ihmissuhteita, merkityksellisyyden kokemuksia ja saavutuksia hyödynnetään positiivisen kasvatuksen ja opetuksen keskiössä supervoimana.

Positiivisella psykologialla, jota käytetään positiivisessa pedagogiikassa, tähdätään parempaan maailmaan (Leskisenoja, 2019). Välittäjälähtöisellä, läsnäolevalla sekä lasta kannattelevalla työotteella kasvattajat pystyvät vaikuttamaan valtavasti siihen, miten lapsen elämänpolku muotoutuu. Kasvattajien tehtävänä on osoittaa ja näyttää lapselle hänessä itsessään oleva hyvä ja saada lapsi uskomaan siihen. Tarkoituksena on rakentaa lapsen ympärille positiivinen rakennelma, joka suojaa lasta elämän vastoinkäymisissäkin.



Positiivisella pedagogiikalla on hyviä vaikutuksia lapsen ja aikuisen väliseen vuorovaikutukseen varhaiskasvatuksessa (Leskisenoja, 2019). Aikuisen viettäessä paljon aikaa lapsen kanssa, luottamussuhde pääsee syntymään tiiviiksi. Luottamussuhteen ollessa vahva, lapsi uskaltaa tulla kertomaan ajatuksiaan ja näyttämään tunteensa aikuiselle luottaen siihen, että aikuinen ei jätä häntä yksin. Läheinen suhde näyttäytyy myös fyysisenä läheisyytenä, esimerkiksi lapsen sylissä pitämisenä ja silittämisenä. Positiivinen toimintatapa tarttuu lapsiin ja vahvistaa yleistä ryhmän ilmapiiriä myönteisemmäksi, kun päiväkotiin on mukava tulla. Positiivisessa pedagogiikassa ei mitätöidä haasteita, vaan keskitytään enemmän lapsen vahvuuksiin. Kun kasvattaja kohtaa lapsen arvostavasti ja kunnioittaen, lapsen halu kunnioittaa aikuista kasvaa. Positiivinen pedagogiikka vahvistaa ryhmähenkeä. Aikuisten kohdellessa toisiaan ja lapsia lämpimästi, lapset mallioppivat tästä. Hyvän havaitseminen tarttuu. Aikuisen rohkaisevien ja kannustavien sanojen käyttö voi yleistyä lapsen sanavarastossa toisia lapsia kohtaan. Yhteistyö vanhempien kanssa tiivistyy myös positiivisen pedagogiikan avulla. Positiivinen lähtökohta on valtava etu yhteistyön ja luottamussuhteen rakentamisessa perheiden kanssa. Vanhemmat voivat luottaa, että heidän lapsistaan välitetään aidosti sekä lämmin yhteistyö ja luottamussuhde helpottaa kiperien asioiden esiin tuomista. Kun yhteistyö perustuu positiiviselle vuorovaikutukselle, on helpompaa lähteä etsimään ratkaisukeskeisesti erilaisia toimintamalleja, jotka helpottavat lasta, perhettä ja päiväkodin arkea. Positiiviset toimintamallit myös välittyvät perheisiin ja heidän käyttöönsä.

#### **4.2.2 Päiväkodin rutiinit**

Päiväkotikokemukset ovat tärkeitä herkille lapsille (Aron & Tielinen, 2002/2015, s. 227). Lastenhoitajat ja opettajat suosittelevat päiväkotiin menemistä jo varhain, sillä esiopetukseen siirtyminen voi olla vaikeaa ilman aiempaa päiväkotikokemusta. Päivittäinen osallistuminen, edes lyhyeksi ajaksi auttaa lasta sopeutumaan arjen rutiineihin ja tekee koulumaailmaan siirtymisestä helpompaa.

Lapselle asetetut rajat tukevat hänen kehitystä ja kasvua, turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia (Ahonen, 2017). Säännöllinen päivärytmi selkeyttää päivää ja lisää sen ennustettavuutta sekä auttaa lasta ymmärtämään, mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten tilanteissa toimitaan.

Päiväkodin arkea rytmittävät ohjatut tuokiot, joilla tarkoitetaan aikuisen organisoimaa toimintaa, jota ohjailee pedagogiset tavoitteet (Ahonen, 2017). Näitä ovat esimerkiksi aamupiirit ja opettavaiset musiikki- ja leikkiohjelmatuokiot tukemassa pedagogiikkaa. Tuokiot vaativat lapsilta paljon keskittymiskykyä ja hiljaa paikoillaan olemista. Toiminnallisilla tuokioilla on tutkitusti paljon lapsia aktivoitavia vaikutuksia. Toiminnalliset leikit tempaavat hauskuudellaan ja mielekkyydellään mukaansa myös huonosti keskittyviä lapsia.

Toiminnan suunnittelu lapsikohtaisten tavoitteiden perusteella on tärkeää (Ahonen, 2017). Vetäytyvän lapsen kohdalla kasvattaja voi keskustella, millä tavalla lapsi osallistuu toimintatuokioihin. Lapselle annetaan mahdollisuus seurata tuokiota ensin sivusta ja liittyä omassa tahdissaan aikuisen kanssa toimintaan. On tärkeää kartoittaa etukäteen, miten tilanteessa toimitaan. Liikunnalliset tuokiot voivat olla hyvin meluisia. Aistiherkkä lapsi voi kokea tällaiset meluisat, levottomat tilanteet tukaliksi, jolloin kasvattajan olisi tärkeä hakeutua lapsen kanssa rauhallisempaan tilaan hengähtämään tai tarjota kuulosuojaimet. Päiväkodissa lasten huomioiminen toiminnassa on mahdollista aikuisten suuremman lukumäärän ja pienryhmätoiminnan ansiosta.

Pienemmissä ryhmissä varhaiskasvattajat pystyvät luomaan lapsiin läheisemmän vuorovaikutussuhteen (Ahonen, 2017). Ärsykkeiden määrä pienryhmätoiminnassa on myös vähäisempää. Pienryhmätoiminta auttaa tehokkaammin sosiaalisemotionaalista tukea tarvitsevia lapsia mahdollistaen aktiivisemmän osallistumisen toimintaan ja mahdollistaa helpommin aikuisen tuen.

Siirtymätilanteet näyttäytyvät päiväkodissa haastavina tilanteina (Ahonen, 2017). Siirtymätilanteita ovat esimerkiksi ulos lähteminen sekä päiväunille ja ruokailuun siirtyminen. Sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevat lapset hyötyvät vahvasti hyvin ohjeistetuista ja strukturoiduista tilanteista. Tiedottomuus siitä, miten tilanteissa toimitaan, ja odottelu aiheuttaa lapsilla usein levotonta käyttäytymistä. Vaikka siirtymätilanteiden ajatellaan olevan vähämerkityksellisiä, ne siitä huolimatta aiheuttavat stressiä lapsille (Beban & McCormilla, 2012). Siirtymätilanteiden aikana lasten yksilölliset tarpeet tulisi huomioida ohjatessa ja visuaalisten merkkien käyttöä lisätä helpottamaan lapsen opastamista tilanteissa. Kiireetön ilmapiiri edistää myös siirtymätilanteita. Tiivis ja

turvallinen suhde kasvattajan ja lapsen välillä edistää myös siirtymätilanteiden sujuvuutta ja mielekkyyttä.

Päivälepo voi olla joillekin lapsille päiväkodissa vaikea tilanne (Hotokka, 2022). Päivälepohetkellä lasta voi häiritä esimerkiksi musiikki, vieruskaveri tai sisäinen levottomuus. Päiväkodin henkilökunnan on tärkeää huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet päivälevolla. Tietyn ajan paikoillaan makaaminen voi olla joillekin lapsille liian suuri vaatimus. Tärkeintä päivälevossa on rauhoittua vauhdikkaiden tekemisten välissä. Päiväkodissa on yleensä paljon melua ja touhua, joten lapsi voi olla päiväkotipäivinä erityisen väsynyt. Rauhoittumiskeinoina voi käyttää rauhoittavaa lelua kädessä, silittämistä, painopeittoa tai säkkituolissa lepäämistä. Joskus rauhoittumiseksi voi riittää myös esimerkiksi piirtäminen, kirjojen katselu tai tehtävien tekeminen. Lapsen kanssa voi keskustella, mikä häntä auttaisi rentoutumaan. Varsinkin erityisherkillä lapsille päivälepo on välttämätön asia yliviirittymisen ehkäisemiseksi (Hotokka, 2019).

Erityisherkkää lasta voi koetella ruokailutilanteessa esimerkiksi suussa oudolta tuntuva ruoka (Hotokka, 2019). Erityisherkillä lapsille voi olla tärkeää, että tietyt ruokalajit eivät kosketa toisiaan (Satri, 2014, s. 132–133). Lisäksi he voivat erottaa tarkasti ruoasta eri maut ja hajut. Herkät lapset ovat yleensä ruokailutilanteissakin kilttejä, joten ruokailuun pakottaminen ei kannata. Lapsen, joka suhtautuu aistiherkkyytensä vuoksi epätyypillisesti ruokailutilanteisiin, kohdalla painostaminen ei hyödytä, vaan se voi entisestään lisätä kielteisiä tunteita ruokailuun liittyen (Ahonen, 2017). Lapsen syömisen tarkkailuun ei kannata liikaa kiinnittää huomiota, vaan panostaa ruokailun hyvään ilmapiiriin luoden sosiaalisesti mielekkään tapahtuman. Tämä voi kannustaa lasta uusien ruokien maistamiseen, kun huomio on siirretty myönteisiin asioihin ja pois lapselle haasteellisesta tilanteesta.

### **4.3 Kasvuympäristön vaikutukset herkkään lapseen**

Ympäristön merkitystä herkän lapsen kannalta on tärkeää tarkastella, sillä kasvuympäristö vaikuttaa lapseen niin positiivisella kuin negatiivisella tavalla riippuen tietenkin ympäristön laadusta (Satri, 2015). Kannustavissa ja ei-kannustavissa ympäristöissä erityisherkkä lapsi altistuu stressitekijöille, joiden vaikutuksesta muokkautuminen ympäristöön helpottuu.

Kannustavat olosuhteet tukevat lapsen potentiaalia ja kasvattavat tämän kompetenssia elämää varten. Puolestaan ei-kannustava ympäristö vahvistaa valppauskykyä luontaisen hengissä selviytymisen takaamiseksi. Tämä stressireaktio joka tapauksessa auttaa lasta selviytymään ympäristössä, on se sitten myönteinen tai kielteinen (Belsky & Pluess, 2009, s. 886–887).

Haastavan lapsuuden kokeneet ovat taipuvaisempia olemaan sisäänpäin kääntyneempiä kuin muut, ja heistä kasvaa usein ympäristön vaikutuksesta muita lapsia ujompia ja sensitiivisempiä erilaisille ärsykeille (Satri, 2015, s. 40). Tunne-elämässään heillä heijastuvat herkemmin kielteiset tunteet. Herkät lapset ovat myös alttiimpia ahdistukselle ja masennukselle sekä usein myöhemmin elämässään kantavat syyllisyyden ja häpeän tunnetta.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvailemme tuottamamme oppaan valmistusprosessin vaihe vaiheelta, alkaen aiheen valinnasta ja päättyen eettisiin näkökulmiin. Työn teoreettinen perusta on esitelty edellä luvuissa 3 ja 4.

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on eräs opinnäytetyön muoto ja toteutustapa ammattikorkeakouluissa (Kostamo ym., 2022). Siinä varsinainen kehittämistyö on osa laajempaa kokonaisuutta, jossa kehittämistyön vaiheet dokumentoidaan ja tehtävät valinnat perustellaan ammatillisella lähdekirjallisuudella sekä prosessissa kerätyllä uudella aineistolla.

Toiminnallinen opinnäytetyö on teoreettiseen tietoon ja asiantuntijuuteen perustuvaa tutkimuksellista kehittämistä, mutta siltä ei edellytetä tieteellisen tutkimuksen ominaisuuksia (Kostamo ym., 2022). Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kehittämistyön tuotoksesta ja tähän liittyvän prosessin raportista. Pedagogisesti työn päämäärä on kehittää ja osoittaa opiskelijan asiantuntijuutta. Luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö on tavoitteellinen ja käytännönläheinen työ, jossa osallistetaan kohderyhmää. Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheita ovat ideointi ja suunnittelu, sitoutuminen, kehittäminen sekä tuotos, viimeistely ja raportointi. Näitä vaiheita ei kuitenkaan ole välttämättä ajateltava perättäisinä vaan osin päällekkäisinä ja toisteisina.

Toimintatutkimuksessa voidaan soveltaa sekä määrällistä että laadullista tiedonhankintamuotoja (Heikkinen ym., 2023). Toiminnallisessa tutkimuksessa usein yhdistellään näiden menetelmien synnyttämiä tietoja. Toimintatutkimus on laaja lähestymistapa, jonka tavoitteena on vaikuttaa tutkimuskohteeseen kehittämällä sen toimintaa. Toimintatutkimusta voidaan kuvailla kolmen tiedonintressin: teknisen, praktisen ja kriittisemansipatorisen toimintatutkimuksen avulla. Teknisessä toimintatutkimuksessa tutkijoiden ja muiden toimijoiden roolit ovat erilliset. Tavoitteena on parantaa toimintaa ja tehdä siitä rationaalisempaa. Johtajat osallistuvat suunnitteluun tutkijoiden kanssa, mutta tutkijat vastaavat toteutuksesta. Heidän tehtäviinsä kuuluvat tiedon keruu, hankkeen

seuranta, arviointi ja raportointi organisaatiolle. Tutkimuksen kiinnostus keskittyy siihen, miten tehostaa toimintaa ja parantaa sen vaikuttavuutta ja tuottavuutta. Praktisessa toimintatutkimuksessa painotetaan toiminnan tehostamisen lisäksi osallistujien ymmärryksen syventämistä omista työprosesseista ja organisaation logiikasta. Tavoitteena on, että osallistujat näkevät oman roolinsa selkeämmin ja osallistuvat rohkeammin hankkeen suunnitteluun yhdessä tutkijoiden ja johdon kanssa. Kriittis-emansipatorisessa toimintatutkimuksessa toimijat ja tutkijat jakavat vastuun kaikista hankkeen vaiheista tavoitteenaan muuttaa toimintatapoja ja luoda uusia organisoitumisen mahdollisuuksia. Tutkija toimii muutosagenttina, joka lisää osallistujien tietoisuutta rajoittavista käytännöistä ja uskomuksista, edistäen avointa ja demokraattista kehitystä.

Tämä opinnäytetyö ei täytä täysin toimintatutkimuksen piirteitä. Kuitenkin siitä löytyy yhteistä rajapintaa. Esimerkiksi teknisessä toimintatutkimuksessa yhteinen piirre on se, että tutkijat vastaavat suurimmalta osin työn toteutuksesta, kuten tiedonkeruusta, prosessin seurannasta, arvioinnista ja raportoinnista. Opinnäytetyössämme toimintatutkimus näyttäytyy myös kohderyhmän osallistamisena. Oppaan teon kahdessa vaiheessa kysimme oppaan tulevien käyttäjien kommentteja ja toiveita. Teimme yhteistyötä myös päiväkodin johtajan kanssa. Tietoa toiminnallisen opinnäytetyön aikana on kerätty tutkimuskirjallisuudesta, verkkoartikkeleista, haastateltujen omakohtaisista kokemuksista sekä sosionomikoulutuksesta tulleesta tietotaidoista.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, mikä tarkoittaa, että kehittämistyö ja sen tuotos, erityisherkkyysoapas, ovat keskeisessä roolissa. Toiminnallinen lähestymistapa sopii työhömme, koska halusimme luoda konkreettisen työkalun varhaiskasvattajien ja vanhempien käyttöön. Prosessi sisälsi ideoinnin, suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin, jotka kaikki dokumentoimme tässä raportissa.

## **5.2 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi**

Kehittämistyö toteutui kahden kyselykierroksen pituisena prosessina. Syksyllä 2023 saimme idean oppaasta, joka on suunnattu alle kouluikäisten erityisherkkien lasten kanssa toimiville. Vuoden 2024 alussa otimme yhteyttä seinäjokiseen päiväkotiin ja menimme käymään siellä. Kerroimme ideastamme yhteyshenkilölle, joka vaikutti kiinnostuneelta.

Aloitimme oppaan tekemisen suunnittelemalla oppaan sisältöä, työn tekemisen vaiheita ja aikataulua. Lisäksi hankimme tutkimusluvan Seinäjoen kaupungilta. Jäsensimme myös opinnäytetyön raportin rungon. Päiväkodin yhteyshenkilö suositteli, että mieluummin haastattelisimme kuin lähettäisimme kyselyn, koska silloin saisi paremmin vastauksia. Seuraavaksi teimme kysymykset haastatteluja varten. Toukokuussa 2024 kävimme päiväkodissa haastattelemassa työntekijöitä ja vanhempia liittyen oppaaseen ja erityisherkkyyteen. Haastattelut olivat melko nopeita ja lyhyitä. Vastaajia oli 13 vanhempaa ja työntekijöitä 7. Kysymyksiä oli enimmillään kahdeksan riippuen aiemmista vastauksista. Jos vastaajalla ei ollut kokemusta erityisherkkyydestä, kysymyksiä oli vähemmän.

Kysyimme vastaajien kokemuksia erityisherkkyydestä. Kartoitimme esimerkiksi vastaajien tietämystä erityisherkkyydestä, erityisherkan lapsen vahvuuksista ja haasteista sekä tukitoimista. Kysyimme myös oppaaseen liittyviä toiveita. Vastaajat tunsivat erityisherkkyyden käsitteen yleisesti, vaikka syvälinen ymmärrys vaihteli.

Erityisherkkyyteen liitettiin tyypillisesti aistiyliherkkyyttä, reaktiivisuutta ympäristön ärsykkeisiin, kuten ääniin ja kosketukseen, sekä intuitiivisuutta ja ympäristön tarkkaa havainnointia. Moni koki, että erityisherkat reagoivat voimakkaammin kuin muut. Osa vastaajista oli tunnistanut erityisherkkyyttä omissa, päiväkodin tai tuttujen lapsissa. Tyypillisiä piirteitä olivat vaikeudet isoissa ryhmissä, tietyt aistimuksille herkkyyttä vaativat tilanteet, kuten pukeminen, sekä tunneherkkyys, joka ilmenee esimerkiksi taipumuksena vetäytyä kuormittavissa tilanteissa. Haasteisiin kuuluivat kuormittuminen, levottomuus ja reaktiot ryhmätilanteissa. Moni mainitsi äänten ja vaatetuksen aiheuttamat vaikeudet sekä tunteiden käsittelyn haasteellisuuden. Vahvuuksia olivat empatia, luovuus, yksityiskohtien tarkka havainnointi ja kyky aistia muiden tunnetiloja. Useat vastaajista myös arvostivat lasten kykyä nauttia pienistä asioista.

Vastaajat pitivät erityisherkan lapsen kanssa toimiessa tärkeinä kiireettömyyttä, rauhallisuutta ja herkkyyttä lapsen tunteita kohtaan. Oman kokemuksen tai koulutuksen kautta hankittu tietämys ja vuorovaikutus olivat auttaneet tukemaan erityisherkkiä lapsia. Lapsen tunteiden sanoittaminen ja aktiivinen havainnointi mainittiin hyödyllisinä keinoina. Useimmat vastaajat korostivat rauhallista, kiireetöntä lähestymistapaa ja lapsen tunnetilan huomioimista. Vinkkinä oli lapsen kohtaaminen hänen tasollaan ja empaattinen keskustelu. Tilanteiden sanoittaminen, kärsivällisyys ja ympäristön mukauttaminen olivat

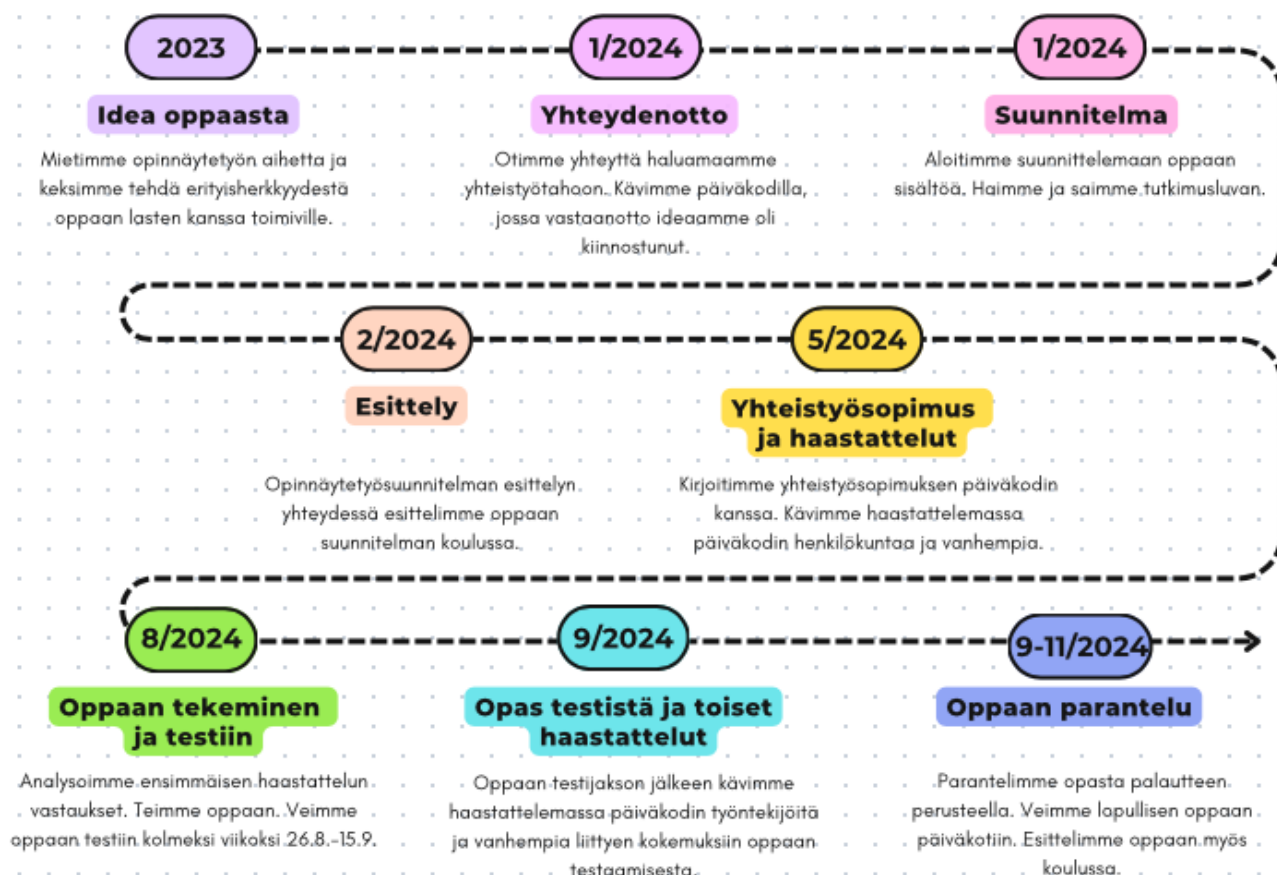
myös tärkeitä keinoja. Oppaalta toivottiin yksinkertaisuutta, käytännönläheisiä vinkkejä, vähän teoriaa, pehmeitä pastellisävyjä ja kuvia. Elokuussa 2024 vastausten perusteella aloimme suunnitella oppaan rakennetta tarkemmin. Teimme oppaan haastatteluista tulleiden toiveiden ja vastausten mukaisesti sekä monipuolisia lähteitä käyttäen.

Kun oppaat olivat valmiit sekä suomeksi että englanniksi, veimme ne testiin päiväkotiin ja lähetimme päiväkodin johtajalle, joka välitti ne työntekijöille ja vanhemmille sähköpostin ja WhatsAppin kautta. Tulostimme päiväkotiin sekä suomen- että englanninkielisiä oppaita neljä kappaletta. Oppaat olivat testissä kolme viikkoa, jonka jälkeen pyrimme varmistamaan oppaan soveltuvuuden käyttäjille haastattelemalla opasta testanneita työntekijöitä ja vanhempia uudelleen. Haastattelussa kyselimme myös parannustoiveita. Työntekijät olivat testanneet opasta enemmän kuin vanhemmat. Teimme myös mahdolliseksi sen, että meille pystyi laittamaan palautetta sähköpostin kautta. Tällä tavoin oppaan testaamiseen annoimme neljä päivää lisää aikaa. Emme kuitenkaan saaneet yhtään vastausta sähköpostilla, vaikka jotkut sanoivatkin, että voisivat laittaa vastauksen myöhemmin.

Haastatteluista kävi ilmi, että oppaat olivat testanneiden mielestä kauniita ja selkeitä. Osa haastatteluista eivät keksineet lainkaan kehitysehdotuksia. Muutamia kehitysideoita tuli kuitenkin. Kun oppaita testanneet vertailivat suomen- ja englanninkielistä opasta, he sanoivat, että harjoitteista kertovat kuvat ovat kivoja ja hyödyllisiä. Niiden avulla voi olla helpompi löytää etsimänsä harjoite kuin tekstin avulla, jos on visuaalinen oppija. Lisäksi harjoitteisiin liittyen oli muitakin toiveita. Harjoitteista sanottiin, että niitä ei ollut ainakaan liikaa vaan voisi olla enemmänkin. Erityisesti pienemmille lapsille sopivia harjoitteita toivottiin lisää. Toivottiin myös, että harjoitteissa kerrotaisiin, minkä ikäisille ne sopivat. Se voi myös helpottaa oikean harjoitteen löytämistä. Oppaan teoriaosuuteen toivottiin, että kerrotaisiin myös hieman erityisherkkyyden haasteista. Lisäksi kehitysehdotuksena oli se, että opas olisi pienempi eli A5-kokoinen ja vihkon muotoinen. Teimme saamiemme vastausten ja ehdotusten perusteella parannuksia oppaaseen. Toive pienemmästä koosta jäi toteuttamatta, koska opasta olisi pitänyt muokata paljon enemmän, että fontit eivät ole liian pieniä ja muiden teknisten asioiden takia. Alla olevassa kuvassa 1 kerrotaan oppaan teon prosessi.



# Oppaan teon prosessi



Kuva 1. Oppaan teon prosessi (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

## 5.3 Oppaan esittely

Loimme oppaan Canva-alustalla sen monipuolisten visuaalisten työkalujen vuoksi. Alkuperäisessä oppaassa on 17 sivua. Ensimmäinen on kansi. Seuraavana tulee sisällysluettelo. Sen jälkeen on erillisillä sivuilla oppaan esittely, erityisherkkyyden esittely ja erityisherkkyyden lapsella -testi. Sivulta 5 alkaen kerrotaan erityisherkkään lapsen arkipäivästä ja annetaan apukeinoja erilaisiin tilanteisiin päivän aikana. Seuraavaksi on Harjoitteita-osio. Yhdellä sivulla on sisällysluettelo harjoitteista, jotka on jaettu kuudelle sivulle. Harjoitteiden kategoriat ovat rauhoittumis- ja rentoutusharjoitukset, hyvän mielen ja itseluottamuksen harjoitukset, läsnäoloharjoitukset sekä luovat harjoitukset. Rauhoittumis- ja rentoutumisharjoituksiin kuuluu perhoshengitys, meritähtihengitys, ilmapallohengitys ja asteittain etenevä rentoutus. Hyvän mielen ja itseluottamuksen harjoituksiin kuuluu kaksi

mielikuvaharjoitusta (mukava paikka ja turvakupla), positiivinen puhe ja lempeä kosketus peilin edessä, kiitollisuusharjoitus ja ilonaiheet sekä lapsen omien rajojen asettaminen. Läsnaoloharjoituksiin kuuluvat luonnon tutkiminen ja aistiharjoitus. Luoviin harjoituksiin kuuluvat tunnemaalaus/-piirustus sekä tanssiminen. Oppaan viimeisellä sivulla kerrotaan, mistä voi hakea lisää tietoa ja apukeinoja.

Parannellussa versiossa on 18 sivua. Erityisherjän lapsen arkipäiväosioon lisäsimme toiveesta vinkin aisti- ja stressileluihin kuormittumiskohtaan. Harjoitteisiin valitsimme yhden uuden harjoitteen, joka sopii kaikista nuorimmillekin lapsille. Harjoite on lapsen hierominen ja silittäminen. Muokkasimme oppaiden visuaalisuutta niin, että tekstit olivat kuin omissa laatikoissaan eli eivät olleet koko sivun mittaisia. Englanninkieliseen versioon lisättiin kuvia toiveesta. Oppaiden lopulliset versiot ovat Theseus-sivustolla kaikkien käytettävissä.

Opas on pyritty tekemään sekä kauniiksi että saavutettavaksi. Käytimme Kansion (2023) Saavutettavuusopasta apuna. Valitsimme oppaan teksteihin helppolukuiset fontit, tasasimme tekstit vasemmalle, käytimme tarpeeksi vahvoja kontrasteja, vältimme alleviivausta, suuraakkosia ja kursivointia, laitoimme mahdollisimman ison fontin ja jätimme sivuille tarpeeksi tyhjää tilaa.

Valitsimme tiedot oppaaseen luotettavista ja ajankohtaisista lähteistä, joita olemme käyttäneet myös tässä tutkimusraportissa. Hyödynsimme lisäksi analysoimiamme haastatteluaineistoja. Oppaan harjoitteisiin valitsimme tietoja perustuen myös koulutuksemme pohjalta kertyneeseen asiantuntijuuteen.

Kuvissa 2–9 on esimerkit oppaiden eri sivuilta sekä suomen- että englanninkielisestä versiosta. Suomenkielisestä versiosta on esimerkkinä erityisherkkyyden esittelysivu, erityisherkkyyys lapsella -testi sekä myös yhdet sivut arkipäivä- ja harjoiteosioista. Englanninkielisestä versiosta esimerkkeinä ovat kansi, yksi sivu erityisherjän lapsen arkipäivä- ja yksi harjoiteosioista sekä lisätietosivu. Kaikki ovat eri sivuilta, eli esimerkkeinä ei ole samaa sivua suomeksi ja englanniksi. Kuvat valitsimme siitä näkökulmasta, että esittelemme oppaita mahdollisimman monipuolisesti.

Seuraavaksi kuvissa 2–5 on esimerkit suomenkielisestä oppaasta, jossa esitellään erityisherkkyyttä, autetaan tunnistamaan herkkyyttä lapsessa sekä tarjotaan konkreettisia

rauhottumis- ja rentoutusharjoituksia erityisherikän lapsen tueksi. Sisältö on jaoteltu selkeisiin osioihin, ja visuaalinen ilme on toteutettu pehmeillä väreillä sekä kukka- ja lehtikoristeilla, mikä luo rauhoittavan ja helposti lähestyttävän tunnelman. Erityisherkkyyden esittely voimavarakeskeisestä näkökulmasta on sivulla 3.



Kuva 2. Erityisherkkyyden esittely (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

Erityisherkkyydestin avulla vanhempi tai kasvattaja voi tunnistaa erityisherkan lapsen. Testi on oppaan kolmannella sivulla.

## Erityisherkkä lapsi -testi

Arviointikysely vanhemmalle (ja kasvattajalle). Vastaa kysymyksiin parhaan kykysi mukaan. Vastaa K (kyllä), jos välttämä sopii tällä hetkellä lapseen ainakin jossain määrin tai on pitänyt paikkansa merkittävän ajan menneisyydessä. Vastaa E (ei), jos välttämä ei juurikaan kuvaa lasta tai ei ole aiemminkaan pitänyt paikkaansa hänen kohdallaan.

Lapsi...

1. pelästyy helposti.
2. valitsee kutittavista vaatteista, hiertävistä saumoista tai hankaavista pesumerkeistä.
3. ei yleensä nauti isoista yllätyksistä.
4. oppii paremmin lempeällä ohjauksella kuin ankarista rangaistuksista.
5. vaikuttaa lukevan ajatuksiani.
6. käyttää ikäisekseen hienoja sanoja.
7. huomaa vähäisenkin pienen hajun.
8. on nokkelan huumorintajuinen.
9. on hyvin herkkävalstoinen.
10. on vaikea käydä nukkumaan jännittävän päivän jälkeen.
11. sopeutuu huonosti isoihin muutoksiin.
12. haluaa vaihtaa vaatteensa, jos ne ovat kostuneet tai hiekkaiset.
13. kysyy paljon.
14. tavoittelee täydellisyyttä.
15. vaistoo muiden huolestuneisuuden.
16. pitää rauhallisista leikeistä.
17. tekee syvällisiä ja ajatuksia herättäviä kysymyksiä.
18. on hyvin kipuherkkä.
19. ei viihdy meluisissa paikoissa.
20. havaitsee pienet yksityiskohdat (esim. jonkin tavaran vaihtaneen paikkaa, muutoksen toisen ihmisen olemuksessa).
21. ei kilpeä harkitsematta korkeisiin suihin, telneisiin jne.
22. Suorittuu parhaiten tutussa seurassa.
23. tuntee syvästi.

**PISTEYTYS**

Jos vastasit kyllä (K) ainakin kolmeentoista välttämään, lapsi on todennäköisesti erityisherkkä. Yksikään psykologinen testi ei ole niin aukoton, että lapsen kasvatuksen voisi perustaa pelkästään sen varaan. Voi myös olla aiheellista olettaa lapsen olevan erityisherkkä, vaikka vain yksi tai kaksi kohtaa sopivat häneen, jos ne kohdat ovat erittäin kuvaavia.

Testi on kirjasta Erityisherkkä lapsi (kirjoittanut Elaine N. Aron, suomentanut Kirsimarja Tiainen).

4

Kuva 3. Erityisherkkyydesti (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

Oppaassa on monia vinkkejä erityisherikän lapsen arkipäivään, esimerkiksi pukeutumiseen, rutiineihin ja syömiseen, liittyen. Lopuksi on Yleistä-osio, joka on oppaan sivulla 8.



Kuva 4. Erityisherikän lapsen arkipäivän vinkkien Yleistä-osio (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

Hengitys- ja keho tietoisuusharjoitukset auttavat lasta käsittelemään kuormittavia tilanteita ja tukevat tunne-elämän tasapainoa tarjoten aikuisille välineitä lapsen turvallisen ja hyväksyvän kasvu ympäristön luomiseen. Harjoitteiden vieressä on kuvat harjoitteen toteuttamisesta. Rauhoittumis- ja rentoutusharjoitukset alkavat sivulta 10.

## Rauhoittumis- ja rentoutusharjoitukset



**Perhoshengitys (4 v)**  
Laita kädet rintakehän päälle kuin perhosen muotoon. Nostele hitaasti vuorotellen kumpaakin kättä ja hengitä rauhallisesti.

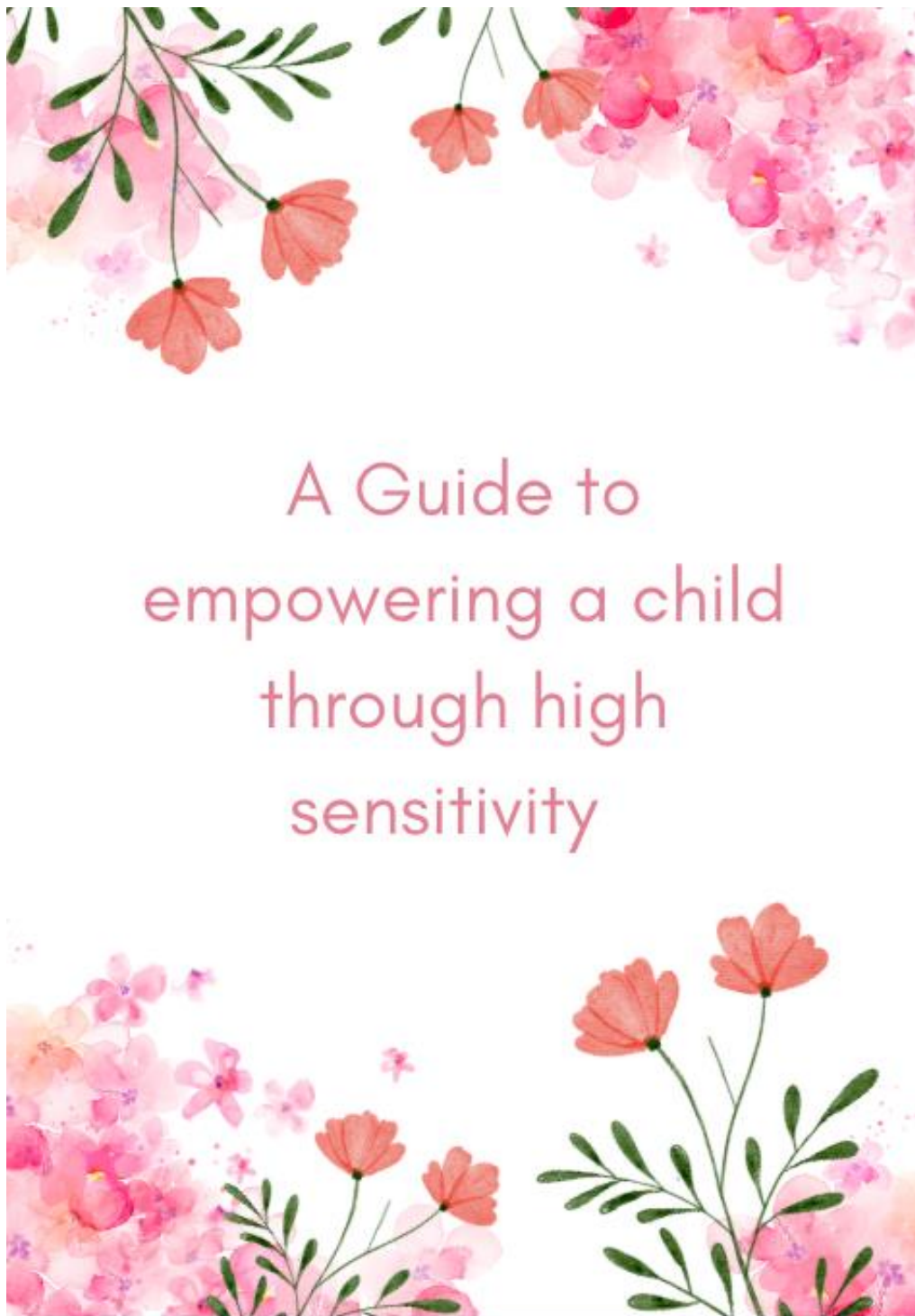
**5 sormen hengitys - meritähtihengitys (5 v)**  
Laita toinen (esim. vasen) käsi eteesi sormet auki ja ota valmiiksi toisen (esim. oikean) käden sormi. Aloita esim. peukun ulkoreunasta ja liu'uta sormea ylöspäin samalla hengittäen sisään. Kun vasemman käden sormi on peukun kärjessä, lähde toista puolta alaspäin samalla ulos hengittäen. Seuraavaksi nouse etusormen reunaa pitkin sisään hengittäen ja toista reunaa pitkin ulos hengittäen. Käy hitaasti oikean käden sormella jokainen vasemman käden sormi läpi ja tarvittaessa myös toiseen suuntaan.



10

Kuva 5. Rauhoittumis- ja rentoutusharjoituksista perhoshengitys ja meritähtihengitys (suomenkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

Seuraavaksi kuvissa 6–9 esittelemme esimerkkisivuja englanninkielisestä oppaasta, joka tukee herkän lapsen voimauttamista ja ymmärtämistä. Kansilehti on koristeltu kukka-aiheella, ja se esittelee oppaan otsikolla "A Guide to empowering a child through high sensitivity".



Kuva 6. Oppaan kansikuva (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

Oppaan 5 sivulla käsitellään päivittäisiä rutiineja ja ylläsitoksen hallintaa herkän lapsen arjessa tarjoten konkreettisia vinkkejä, kuten rauhalliset tauot.



## A day in the life of a highly sensitive child

### Routines

**Daily Routines:** Different routines throughout the day are important so that a sensitive child knows what to expect.

**Morning Routines:** For example, dim lighting and soft music. Gentle touch and a calm voice. Prepare breakfast in advance to avoid rushing. Carry out morning activities calmly in the same order.

**Evening Routines:** For example, a warm bath/shower, reading a book, practicing gratitude and relaxation exercises. The most important thing is to consistently wind down and go to bed at the same time each evening. (See page 10 for relaxation exercises).



### Managing overwhelming

**Sensory Overload:** Offer the option to use ear protectors if needed.

**Quiet Space:** Provide a calm place to retreat to during the day.

**Recharge Time:** Give the child time to relax after a day at daycare (quiet, dim, and calm environment).

**Sensory/Stress toys:** These can help with managing overwhelming. For example pop it, sensory bottle, blu-tack and stress ball



5

Kuva 7. Erityisherhän lapsen esimerkki arkipäivä (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).



Oppaan 14. sivu sisältää harjoituksia positiiviseen itsepuheeseen ja rajojen asettamiseen, joiden avulla lapsi voi vahvistaa myönteistä minäkuvaa.

**POSITIVE SELF-TALK AND GENTLE TOUCH IN FRONT OF THE MIRROR (0 y)**

Speak gently and positively about the child in front of the mirror. Praise them and tell them how wonderful they are. As an adult, show your love for yourself by speaking kindly about yourself too. The child can repeat positive things about themselves after you. For example, "I am important" and "I am valuable." You can also gently touch yourself or the child, like stroking an arm. This exercise helps both the child and the adult feel better about themselves. It can be done, for example, while brushing teeth before bed or in the morning.



**GRATITUDE AND JOY EXERCISE (4 y)**

At home before bed, or in a small group at daycare, talk with the child about things they are grateful for and things that made them happy. For example, "I am grateful for my friends/toys/parents/drawing, etc." or "It was fun to play outside today."



**SETTING BOUNDARIES (4 y)**

Stop Game: Stand in pairs far apart (e.g., about 3 meters). One person walks towards the other. The other says stop when they don't want the person to come any closer. After the exercise, you can talk about how it felt.

14

Oppaan viimeinen sivu tarjoaa lisätietoa ja apukeinoja, kuten kirjoja, nettisivuja ja podcasteja, syventämään ymmärrystä herkkyyden käsittelystä. Oppaan pehmeä visuaalinen tyyli tukee hyvin aihetta ja kohderyhmää.



**Further information and tools**

**Books:**

- The highly sensitive child by Elaine Aron
- The highly sensitive person by Elaine Aron

**Websites:**

- [hsperson.com](https://hsperson.com)
- [highlysensitive.org/sites](https://highlysensitive.org/sites)
- [highlysensitivehumans.com](https://highlysensitivehumans.com)

**Videos/podcasts:**

- <https://player.fm/podcasts/HSP>
- Youtube channel: Highly Sensitive Humans

17

Kuva 9. Lisätietoa erityisherkkyydestä (englanninkielinen versio) (Ikonen & Jussila, 2024, CC BY-NC-SA).

## 5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus on eettistä ja luotettavaa sekä tulokset ovat uskottavia, kun se täyttää tieteellisen tiedon menettelytavan peruseriaatteen, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2024). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa toimintatapoja, joilla varmistetaan tieteellisen työn laadukkuus koko sen elinkaaren ajan. Ne ovat osa tutkimusorganisaatioiden laatujärjestelmiä, ja niiden laiminlyönti voi johtaa epäilyyn hyvän tieteellisen käytännön rikkomisesta ja sen tutkimiseen. Hyvät käytännöt jaetaan kahdeksaan osa-alueeseen: 1) toimintaympäristö, 2) koulutus ja ohjaus, 3) tieteellinen työ, 4) eettisyys, 5) tutkimusaineistojen hallinta, 6) yhteistyö, 7) tekijyys ja julkaiseminen sekä 8) asiantuntija- ja arviointitehtävät.

Jokainen tutkija ja tutkimusryhmän jäsen on vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, mutta vastuu kuuluu myös koko tiedeyhteisölle, kuten tutkimusryhmille, johtajille ja tutkimusorganisaatioiden johdolle (TENK, 2024). Yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen on varmistettava, että tutkimuseetiikan opetus on osa perus- ja jatkokoulutusta. Tutkimuslaitosten tulee tarjota henkilökunnalleen tutkimuseetiikan koulutusta, ja tutkijankoulutusohjelmissa tulee käsitellä myös alakohtaisia erityiskysymyksiä liittyen hyvään tieteelliseen käytäntöön.

Pidimme huolta eettisistä seikoista kehittämistyötämme tehdessä. Kehittämistyöhön hankimme tutkimusluvan ennen toiminnallisen tutkimuksen aloittamista. Tutkimukseen vapaaehtoisesti osallistuvia olivat seinäjokisen päiväkodin henkilökunta ja lasten vanhemmat, jotka osallistuivat oppaan muodostamiseen kertomalla toiveita ja antamalla palautetta oppaasta. Osallistujille annettiin kirjallinen tiedote tutkimuksesta päiväkodin johtajan välittämänä. Huolehdimme tietosuojasta säilyttämällä aineiston omassa tiedostossamme pilvipalvelussa ja tietokoneella salasanojen takana. Emme keränneet tutkittavien henkilötietoja. Noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) laatimia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita.

## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tuloksena syntyi käytännöllinen opas varhaiskasvattajille ja vanhemmille erityisherkkien alle kouluikäisten lasten kanssa toimimiseen. Opas sisältää tietoa erityisherkkyydestä, erityisherkan lapsen arkipäivän kuvauksen sekä monipuolisia harjoituksia, jotka tukevat lapsen hyvinvointia ja arjen sujuvuutta. Oppaasta laadittiin sekä suomen- että englanninkieliset versiot, jotta se palvelisi laajasti eri taustoista tulevia käyttäjiä.

Oppaan ensimmäinen versio oli testissä kolme viikkoa yhteistyötahonamme toimivan seinäjokisen päiväkodin työntekijöillä ja vanhemmilla. Palautetta kerättiin varhaiskasvattajilta ja lasten vanhemmilta haastatteluiden kautta. Saadun palautteen perusteella teimme parannuksia oppaaseen. Lisäsimme harjoituksia erityisesti pienemmille lapsille, tarkensimme harjoitteiden soveltuvuutta eri ikäisille ja muokkasimme oppaan visuaalista ilmettä käyttäjäystävällisemmäksi. Oppaan harjoitteita ja erityisherkkyydestä pidettiin mielekkäinä ja tiedon määrää sopivana. Erityisesti kiitettiin oppaan voimavarakeskeistä lähestymistapaa, joka korostaa erityisherkkyyden vahvuuksia.

Työssä onnistuttiin luomaan visuaalisesti houkutteleva ja sisällöltään selkeä opas, joka auttaa varhaiskasvattajia ja vanhempia ymmärtämään erityisherkkyyttä sekä tukemaan erityisherkkiä lapsia arjessa. Opas edistää lasten hyvinvointia sekä varhaiskasvatusympäristössä että kotona, ja se tarjoaa konkreettisia työkaluja lapsen tarpeiden huomioimiseen.

Johtopäätöksenä todetaan, että toiminnallinen opinnäytetyö tuotti hyödyllisen työkalun, joka vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Prosessi osoitti, että yhteistyö varhaiskasvattajien ja vanhempien kanssa on keskeistä oppaan sisällön kehittämisessä ja soveltuvuuden varmistamisessa. Tähän syynä on se, että vanhemmilla ja varhaiskasvatushenkilökunnalla oli omakohtaista kokemusta sekä tietoa erityisherkkyydestä, ja he tuntevat päiväkodin lapset yksilöllisesti. Lisäksi on tärkeää osallistaa kohderyhmää monipuolisen tiedon saamiseksi.

Työn aikana tunnistettiin myös kehittämiskohteita. Organisoinnin ja prosessin dokumentoinnin osalta todettiin, että perusteellisempi teoriaosuuden kirjoittaminen ennen

oppaan laatimista sekä systemaattisempi tiedostojen hallinta olisivat tehostaneet työskentelyä. Ajankäytön hallinnassa ja oppimispäiväkirjan pitämisessä on myös parannettavaa, jotta prosessin eri vaiheet voidaan analysoida ja hyödyntää tehokkaammin.

Kun erityishervät lapset kasvatetaan erityisen hyvin, heistä kehittyy erinomaisia ja tasapainoisia ihmisiä monine lahjoineen ja kykyineen. Tällä tavalla oppaan merkitys on yhteiskunnallinen, koska erityishervät voivat parantaa maailmaa empaattisuudella ja herkkyydellä, kun he löytävät oman voimansa. Lisäksi ne apukeinot, jotka auttavat erityisherkkiä, auttavat myös muita lapsia.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Kehittämiskohteet

Prosessin aikana tunnistimme useita kehitysalueita, joista voimme oppia tulevia projekteja varten. Ensinnäkin olisi ollut hyödyllistä kirjoittaa laajemmin teoriaosuutta ennen oppaan laatimista. Opinnäytetyön alussa selkeän kansiorakenteen luominen tiedostoille olisi tehnyt työskentelystämme sujuvampaa ja järjestelmällisempää. Hajanaiset tiedostot johtivat toisinaan siihen, että tärkeät suunnitelmat unohtuivat tai katosivat, mikä hidasti työn etenemistä. Yhdenmukainen tiedostojen tallentaminen olisi säästänyt aikaa ja selkeyttänyt työskentelyämme.

Työnjaossa ja aikataulutuksessa oli ajoittain haasteita. Välillä emme tieneet, mistä jatkaa prosessia, ja aikataulut muuttuivat merkittävästi työn edetessä, mikä vaikutti työvaiheiden järjestykseen. Oppaan testaus siirtyi muutamalla kuukaudella, mutta pystyimme onneksi järjestämään testijakson niin, että saimme siitä paljon irti eikä viivästys haitannut merkittävästi työn edistymistä. Jatkossa voisimme laatia tarkemman yhteistyösopimuksen esimerkiksi kustannusten osalta.

Ajankäytön hallinnassa on meillä kehitettävää. Olisimme voineet käyttää koulussa vietetyn ajan tehokkaammin kirjoittamiseen sen sijaan, että keskityimme epäolennaisiin asioihin. Oppimispäiväkirjan pitäminen prosessin aikana olisi auttanut selkeyttämään ja jäsentämään työn kulkua sekä mahdollistanut aiempiin vaiheisiin palaamisen ja niiden analysoinnin jälkikäteen. Työskentelymme olisi voinut olla johdonmukaisempaa.

Oppaan testaamisen edistämiseksi olisimme voineet käydä kaikissa päiväkodin ryhmissä esittelemässä opasta. Vanhempien oli vaikea tutustua oppaaseen, koska emme olleet kasvotusten esittelemässä sitä, mikä saattoi vaikuttaa oppaan käyttöön.

## 7.2 Onnistumiset

Onnistuimme luomaan oppaasta visuaalisesti kauniin ja sisällöltään selkeän. Oppaamme harjoitteita ja erityisherkkyydestä pidettiin mielekkäinä, ja tiedon määrä oli testajien mielestä sopiva. Erityisherkkyyden esittelytekstiä kiiteltiin sen voimavarakeskeisen näkökulman ansiosta. Oppaan saatavuus myös englanninkielisenä versiona nähtiin arvokkaana lisänä, erityisesti koska päiväkodeissa on yhä enemmän maahanmuuttajataustaisia perheitä, jotka hyötyvät englanninkielisestä materiaalista.

Pysyimme aikataulussa melko hyvin ja saimme opinnäytetyön valmiiksi tavoiteajassa. Osasimme asettaa itsellemme realistisia aikarajoja, jotka auttoivat edistymään ja pitämään työskentelyn tehokkaana. Sopeuduimme aikataulumuutoksiin joustavasti, mikä on tärkeä taito myös työelämässä. Yhteistyömme sujui tasapuolisesti ja mutkattomasti. Ymmärsimme toistemme ideoita ja pystyimme tekemään molempia tyydyttäviä ratkaisuja. Jaamme samankaltaisen kirjoitustyylin ja tavoitetason, mikä vahvisti yhteistyötämme ja tyytyväisyyttämme työn sisältöön ja edistymiseen.

Löysimme yhteistyötahon nopeasti ja helposti, sillä päiväkotituttu oli meille molemmille tuttu. Kirjallisten sopimusten ja muiden asiakirjojen valmistelu, täyttäminen ja allekirjoittaminen sujuivat vaivattomasti. Saimme tutkimusluvan ajoissa, mikä mahdollisti opinnäytetyön etenemisen suunnitellusti.

## 7.3 Ammatillinen kasvu

Tämä prosessi auttoi meitä kehittymään ammatillisesti monin tavoin. Opimme kehittämistyötä sekä yhteistyötä pitkän ja laajan kehittämis- ja kirjoitusprosessin kautta. Saimme arvokasta kokemusta yhteistyötahon kanssa toimimisesta. Työmme aikana kehitimme sosionomin ammatillisia kompetensseja: sosiaalialan eettistä osaamista, asiakastyön taitoja, kriittistä ja osallisuutta edistävää yhteiskuntaosaamista, tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista sekä työyhteisöosaamista.

Oppaan laatiminen vahvisti eettistä osaamistamme yhdenvertaisuuden ja moninaisuuden edistämisen kautta. Kannustimme oppaassa sensitiiviseen kohtaamiseen, ja englanninkielisen version tekeminen osoitti ymmärrystä kulttuurisesta moninaisuudesta.

Sosiaalialan asiakastyön osaaminen toteutui selkeästi, sillä oppaan vinkkien hyödyntäminen edistää erityisherkkien lasten hyvinvointia ja tukee heidän kasvuaan. Opas voi toimia varhaisen tuen menetelmänä.

Kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaamisemme näkyi siinä, että tarkastelimme aiheitamme myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Projektissamme asiakaslähtöisesti tehty kehittämistyö liittyy tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen. Asiakaslähtöisyys ilmeni siten, että huomioimme kohderyhmän toiveet ja tarpeet kehittämistyötä tehdessämme. Työyhteisöosaaminen toteutui siten, että opas auttaa päiväkodin työyhteisöä toimimaan erityisherkkien lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lisäksi meidän ammattitaitomme kehittyi erityisherkkyyden tietämyksen näkökulmasta. Opimme erilaisia arjen vinkkejä ja harjoitteita, joita voimme käyttää tulevassa työelämässä. Saimme paremman käsityksen erityisherkkyyden tutkimuksen kentästä. Opimme myös erityisherkkyyden syvemmästä biologisesta pohjasta. Itsetuntemus lisääntyi prosessin aikana erityisherkkyyden ja opiskelun näkökulmasta. Tulevina sosionomeina pystymme auttamaan asiakastyössä erityisesti herkkiä ihmisiä. Tapauskohtaisesti kykenemme karttuneiden tietotaitojemme ansiosta tarjoamaan yksilöityjä työkaluja ja menetelmiä asiakkaille.

#### **7.4 Jatkokehitys ja -tutkimusideoita**

Jatkokehitysideana esitetään oppaan hyödyllisyyden tutkimista pidemmällä aikavälillä sekä erilaisten harjoitteiden vaikutusten selvittämistä eri-ikäisille erityisherkkille lapsille. Tässä yhteydessä voisi kuulla vielä lasten mielipiteitä oppaasta ja sen harjoitteista. Lisäksi voisi olla hyödyllistä kehittää opas erityisherkkien lapsen päiväkodin aloituksen tueksi tai tutkia erilaisten päiväkotien soveltuvuutta erityisherkkille lapsille. Näin voitaisiin edelleen edistää erityisherkkien lasten hyvinvointia ja tukea heitä kasvamaan tasapainoisiksi aikuisiksi. Voisi olla hyödyllistä tutkia erilaisten päiväkotiryhmien tai päiväkotien soveltuvuuden testaamista erityisherkkille lapsille. Erityisherkkille lapsille voisi luoda mielekkään tehtäväkirjan, jossa on heille soveltuvia harjoitteita, jotka edistävät heidän hyvinvointiaan ja minäpystyvyyden kokemustaan. Olisi merkittävää, jos muillakin aloilla otettaisiin huomioon



erityisherkyys toimivien ympäristöjen luomisessa, esim. talon suunnittelu ja rakennuttaminen huomioiden erityisherkan ihmisen tarpeet ja voimavarat.

## LÄHTEET

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). *The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). *The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders*. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 373(1744). <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Ahonen, L. (2017). *Haastavat kasvatustilanteet: lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja*. PS-kustannus.
- Airaksinen, A., & Satri, J. (2021). *Herkkyyks ja yksilölliset olemisen kehukset*. *Sosiaalipedagogiikka*, 22, 63–84. <https://doi.org/10.30675/sa.103222>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://wellesu.com/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. (2013). *Erityisherkkä ihminen* (S. Linteri, käänt.). Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 1999).
- Aron, E. (2015). *Erityisherkkä lapsi* (K. Tielinen, käänt.). Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 2002).
- Aron, E. (22.7.2023). *Highly Sensitive and High Sensation Seeking Individuals*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-highly-sensitive-person/202307/highly-sensitive-and-high-sensation-seeking-individuals>
- Aron, E. (2024). *High sensation seeking test*. <https://hsperson.com/test/high-sensation-seeking-test/>
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009). *Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences*. *Psychological Bulletin*. 135(6). 885–908. [https://www.hsperson.com/pdf/Belsky\\_and\\_Pluess\\_2009\\_Beyond\\_Diathesis\\_Stress\\_-\\_Differential\\_Susceptibility\\_to\\_Environmental\\_Influences.pdf](https://www.hsperson.com/pdf/Belsky_and_Pluess_2009_Beyond_Diathesis_Stress_-_Differential_Susceptibility_to_Environmental_Influences.pdf)
- Baryła-Matejczuk, M. (2020). *The highly sensitive child as a challenge for education – Introduction to the concept*. E-motion. [The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept – E-motion Potential of Highlysensitivity](https://www.hsperson.com/pdf/Baryla-Matejczuk_2020_The_Highly_Sensitive_Child_as_a_challenge_for_education_-_introduction_to_the_concept_-_E-motion_Potential_of_Highly_sensitivity.pdf)

Beban, M. & McCormilla, L. (2012). *Plan effective transitions for children in education and care services*. Child Australia. <https://www.acecqa.gov.au/sites/default/files/2021-01/PlanEffectiveTransitionsForChildren.PDF>

Boyce, T. (2020). *Orkidea vai voikukka?: Miksi lapset ovat niin erilaisia ja miten kaikki voivat kukoistaa* (J.-V. Sappinen). WSOY. (Alkuperäinen teos julkaistu 2019).

Cantell, H. (2010). *Ratkaiseva vuorovaikutus: Pedagogisia kohtaamisia lasten kanssa*. PS-kustannus.

Erkamaa, J. & Rissanen, E. (2021). Voimavarakeskeisyys erityisherikän lapsen kasvun tukena: alle kouluikäisten lasten vanhemmille tietoa erityisherikyydestä [AMK-opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120423736>

Granneman, J. & Sólo, A. (2023). *Sensitive: The Power of a Thoughtful Mind in an Overwhelming World*. Penguin Random House.

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebien, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98. (TARKISTA) <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>

Heikkinen, H. L. T., Kaukko, M., Friman, M., Salo, P., Kiilakoski, T., Huttunen, R., . . . Kemmis, S. (2023). *Toimintatutkimus: Käytännön opas*. Vastapaino.

Heiskanen, H. (2016). *Herikyyden voima: Opas omannäköiseen elämään*. Origenova.

Heiskanen, H. (2022). *Eriyisherikän lapsen kanssa*. Minerva.

Hietanen, N. & Leivo A. (2020). *Eriyisherikkyys varhaiskasvatuksessa : Varhaiskasvattajien tiedot ja kokemukset erityisherikyydestä* [AMK-opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020111322852>

Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping

environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 71, 472–483.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>

Hotokka, M. (24.6.2019). *Herkkä vaan ei heikko – erityisherkkä lapsi päiväkodissa*.  
<https://www.talentia.fi/talentia-lehti/herkka-vaan-ei-heikko-erityisherkka-lapsi-paivakodissa/>

Hotokka, M. (31.10.2022). *Parempia päivälepoja*. Talentia-lehti.  
<https://www.talentia.fi/talentia-lehti/parempia-paivalepoja/>

HSP (highly sensitive person, suom. erityisherkkä henkilö) Suomi ry. (i.a.). *Mitä erityisherkyys ei ole?* <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkyys/mita-erityisherkyys-ei-ole/>

Hyvärinen, S. & Väyrynen, K. (2022). ”*Luulen erityisherkkyyden kääntyvän voimavaraksi, vaikka se välillä syökin akkuja kovasti*”: -erityisherkkien vanhempien kokemuksia [AMK-opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202203253987>

Hännikäinen, M. (2017). Kasvattajan pedagoginen herkkyys ja pienten lasten emotionaalinen hyvinvointi. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti – NMI bulletin*. 27(1). 54–63.

Ilkko, J. (2018). *Herkän lapsen kasvun tukeminen varhaiskasvatuksessa* [kandidaatin tutkielma, Oulun yliopisto]. Oulun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201805241925>

Kansio, Kansallinen Sivistysliitto. (3.1.2023). *Saavutettavuusopas*.  
<https://www.kansio.fi/yleinen/saavutettavuusopas/>

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.

Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.

Lapsenkasvatus.fi. (i.a.). *Erityisherkkä lapsi – näin tuet lastasi*.  
<https://lapsenkasvatus.fi/erityisherkka-lapsi-nain-tuet-ja-vahvistat-lastasi/>

Lerner, C. (2023). *How to support and not enable highly sensitive children*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/zero-to-six/202309/how-to-support-versus-enable-highly-sensitive-children>

Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa: toteuta käytännössä*. PS-kustannus.

- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*. *Translational Psychiatry*, 8(24).  
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (4.3.2021). *Lapsuuden kokemukset*.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/>
- Manninen, S.-S. (2014). *Outolintu, erilainen*. Ajatushattu Kustannus.
- Mattila, J. (2014). *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. Kirjapaja.
- Reipas, S. (2012). Läsä lapsen arjessa: Pienryhmätoiminta ja sen kehittäminen päiväkodissa kasvattajien kokemana [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012060712027>
- Satri, J. (2014). *Sisäinen lepatus: Herkän ihmisen tietokirja*. Basam Books.
- Satri, J. (2015). *Herkkyys ja kiusaaminen*. Basam Books.
- Seinäjoen kaupunki. (i.a.). *Marttilan päiväkot*. <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/paivakodit/marttilan-paivakoti/>
- Suttie, J. (2023). *The Superpowers of Sensitive People*. Greater Good Magazine.  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the\\_superpowers\\_of\\_sensitive\\_people](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_superpowers_of_sensitive_people)
- Talentia. (i.a.). *Varhaiskasvatuksen sosionomi*. <https://www.talentia.fi/nain-vaikutamme/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin-tehtavakuva/>
- Tokola, S., & Airo, R. (2024). *Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>
- Tuomisto, S. (2024). *Erittäin herkät lapset ja stressin ilmeneminen varhaiskasvatuspäivän jälkeen* [pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-202406263344>
- Varhaiskasvatuslaki 580/2015. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>
- Zeff, T. (2015). *The power of sensitivity: success stories by highly sensitive people thriving in a non-sensitive world*. Prana Publishing.