



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

ERITYISHERKKÄ LAPSI

Vanhemman kokemuksia

erityisherkkän lapsen arjesta kotona

TEKIJÄ: Johanna Vierikko

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Vierikko Johanna	
Työn nimi Erityisherkkä lapsi. Vanhemman kokemuksia erityisherkkän lapsen arjesta kotona	
Päiväys	5.4.2017
Sivumäärä/Liitteet	54/1
Ohjaaja(t) Aho Sari ja Juntunen Anne-Leena	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Suomen erityisherkkät ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aihe on erityisherkkä lapsi. Opinnäytetyön tavoitteena tuotettiin tietoa erityisherkkästä lapsesta vanhemmille sekä varhaiskasvatuksen työntekijöille. Lisäksi tuotiin erityisherkkien lasten vanhempien ääni kuuluviin. Vanhemmat kirjoittivat kokemuksistaan tunnistaa erityisherkkän lapsen piirteitä ja erityisherkkän lapsen sopeutumisesta arjen rutiinien muutoksiin.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosassa käsiteltiin yleisesti erityisherkkyyttä, temperamenttia sekä kodin kasvuympäristöä ja arjen rutiineja. Erityisherkkästä lapsesta kuvailtiin piirteet, joista lapsen erityisherkkyyys voidaan tunnistaa. Lisäksi käsiteltiin erityisherkkän lapsen vanhemmuutta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja narratiivista lähestymistapaa käyttäen. Tutkimusaineisto kerättiin neljältä erityisherkkän lapsen vanhemmalta kertomuksina. Narratiivisen analyysin jälkeen tutkimusaineistossa korostuivat kolme teemaa, joista tuotettiin kaksi kertomusta. Nämä kolme teemaa olivat erityisherkkän lapsen piirteet, arjen rutiinit ja sopeutuminen arjen rutiinien muutoksiin.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan vanhemmat olivat tietoisia erityisherkkyydestä ja osasivat tunnistaa erityisherkkän lapsen piirteet. Erityisherkkyyys käsittää monia erilaisia piirteitä ja ilmenee jokaisella lapsella yksilöllisesti. Erityisherkkyyys tuo piristystä ja iloa, mutta myös haasteita perheen arkeen. Kotiympäristössä haasteet ilmenevät arjen rutiinien muuttuessa yllättävällä tavalla. Haasteet ilmenevät myös erityisherkkän lapsen ollessa kuormittunut liiallisista ärsykkeistä. Opinnäytetyön loppuosioon on kirjoitettu kaksi kuvitteellista tarinaa tutkimustulosten mukaan. Ensimmäinen tarina on erityisherkkästä lapsesta ja toinen on erityisherkkän lapsen vanhemmuudesta.</p>	
Avainsanat herkkyyys, temperamentti, kotiympäristö, rutiinit, narratiivisuus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Vierikko Johanna			
Title of Thesis A highly sensitive child. Parent's experiences about the everyday life at home with a highly sensitive child			
Date	5.4.2017	Pages/Appendices	54/1
Supervisor(s) Aho Sari and Juntunen Anne-Leena			
Client Organisation /Partners Suomen erityisherkät ry			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is about a highly sensitive child. The purpose of this thesis was to collect information about the highly sensitive children to their parents and workers in early childhood education. The purpose was also to provide an opportunity to the highly sensitive children's parents to tell their story. The parents wrote about their experiences of being a parent of a highly sensitive child. Stories told about how the parents know that their children are highly sensitive children and how their children are managing in their everyday life with changing routines.</p> <p>The theoretical part of this thesis is about temperament, routines, environment of growth and being a highly sensitive person. The theoretical part also presents features which may help parents and early childhood workers recognize if the child is a highly sensitive person. Theory about sensitive children's parenthood was also presented.</p> <p>The study was a qualitative research and the style of approach was narrative. The research material was collected from parents of four highly sensitive children. Parents wrote stories. After narrative analysing narrative three themes were highlighted. These three themes helped to write two stories about the highly sensitive child and the parent of a highly sensitive child.</p> <p>The research results show that the parents are aware of the fact that their children are highly sensitive. They also explain how they know about their child's high sensitivity. Having a highly sensitive personality includes various features and all highly sensitive children are individuals. Having a highly sensitive child in family brings happiness and joy but also challenges. Challenges occur when everyday routines change. Also challenges occurs when the highly sensitive child is too stressed about stimuli.</p>			
<p>Keywords</p> <p>sensitivity, temperament, home environment, routines, narrative</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	LAPSEN ARKI KOTONA.....	7
2.1	Lapsiperheen arjen rutiinit kotona	9
2.2	Koti kasvuympäristönä	10
3	ERITYISHERKKÄ IHMINEN	12
3.1	Introvertti ja ekstrovertti	13
3.2	Erytyisherkkyyden neljä pääpiirrettä ja aistiherkkyys	14
3.2.1	Emotionaalinen reaktiokyky	15
3.2.2	Vivahteiden vaistoaminen	15
3.2.3	Ärsykkeiden liiallisuus	16
3.2.4	Syvällinen ja perusteellinen asioiden käsittely	16
3.2.5	Aistiherkkyys osana erityisherkkyyttä.....	17
4	ERITYISHERKKÄ LAPSI	19
4.1	Erytyisherkkään lapsen piirteitä	21
4.2	Erytyisherkkään lapsen vanhemmuus	23
4.3	Aikaisemmat tutkimukset erityisherkkästä lapsesta	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
5.1	Narratiivinen tutkimusmenetelmä.....	28
5.2	Kertomusten kerääminen.....	30
5.3	Narratiivinen analyysi	31
5.4	Kertomusten kirjoittaminen.....	32
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
6.1	Erytyisherkkään lapsen piirteet.....	34
6.2	Erytyisherkkään lapsen arjen rutiinit	36
6.3	Erytyisherkkään lapsen sopeutuminen arjen rutiinien muutoksiin.....	39
7	TARINA ERITYISHERKÄSTÄ LAPSESTA.....	42
8	TARINA ERITYISHERKÄN LAPSEN VANHEMMUUDESTA.....	44
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	46
10	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	48

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT 51

LIITE 1: OHJEISTUSKIRJE VANHEMMILLE 54

1 JOHDANTO

Ihmistä jopa 15–20 prosenttia on erityisherkkiä, kertoo *highly sensitive person* eli erityisherkkä käsitteen luonut yhdysvaltalainen psykologian tohtori Elaine N. Aron (2015a, 23). Voidaankin todeta tämän tarkoittavan varhaiskasvatustilain (1973) mukaisesti seuraavaa: päiväkodissa alle kolmevuotiaiden 12 lapsen ryhmässä voi olla 2,4 erityisherkkää lasta ja yli kolmevuotiaiden 24 lapsen ryhmässä taas 4,8 erityisherkkää lasta kolmea työntekijää kohden (Varhaiskasvatustilain 19.1.1973/36, § 5a.) Erityisherkkyyttä esiintyy siis mahdollisesti jokaisessa päiväkodin lapsiryhmässä, mutta onko päiväkodin työntekijöillä vielä tarpeeksi tietoa ja taitoa ymmärtää sekä kohdata erityisherkkä lapsi? Tämän kysymyksen avulla lähdin pohtimaan tutkimukseni tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä.

Tutkimukseni tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten vanhemmat kokevat erityisherkkän lapsen sopeutuvan arjen muuttuviin rutiineihin kotona. Rajasin tutkimukseni käsittävän lapsen kotiympäristöä, sillä aikaisemmin on tutkittu erityisherkkää lasta päiväkotiympäristössä (Tähtinen 2015, Kortesoja 2016 ja Mäki ja Paloranta 2015). Mielestäni on tärkeää tutkia, millaista erityisherkkän lapsen arki on kotiympäristössä vanhemman näkökulmasta. Erityisherkkän lapsen vanhemmat saavat opinnäytetyössä äänensä kuuluviin ja voivat jakaa omia kokemuksiaan. Kokemukset antavat tietoa erityisherkkän lapsen piirteistä ja arjesta vanhemmille sekä varhaiskasvatustilain työntekijöille. Erityisherkkyyden on ajankohtainen aihe. Varsinkin lasten erityisherkkyyden on noussut suosituksi keskusteluaiheeksi varhaiskasvatustilain. Elaine N. Aronin lisäksi toimeksiantajani Suomen erityisherkkät ry on sitä mieltä, että tutkimukset erityisherkkästä lapsesta ovat tärkeitä, koska niitä on vielä vähän.

Tutkimukseni alussa esittelen tutkimukseni teoreettiset taustat. Näitä ovat lapsen arki kotona, kotikasvu-ympäristönä, erityisherkkyyden ja erityisherkkä lapsi. Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, koska tutkin uutta ilmiötä ja tuon uutta tietoa aiheesta erityisherkkyyden. Tutkimuskysymykseni ovat: millaisia kokemuksia vanhemmilla on erityisherkkän lapsen sopeutumisesta arjen rutiinien muutokseen kotona ja mistä vanhempi tietää, että hänen lapsensa on erityisherkkä?

Tutkimusmenetelmäksi olen valinnut kerronnallisen eli narratiivisen lähestymistavan, sillä halusin tutkia vanhempien omakohtaisia kokemuksia. Narratiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimukseen, jossa tarkoituksena on tutkia kertomusten avulla kohderyhmän kokemuksia. Lähtökohtana on ajatus siitä, että kertominen on ihmiselle luontainen tapa ilmaista itseään ja jakaa omia kokemuksia. Tutkimuksen perustana ovat kertomukset, jotka välittävät ja kokoavat tietoa kokemuksista. (Hyvärinen ja Löyttyniemi 2005, 189.) Tutkimusaineisto muodostuu neljän 4–5-vuotiaan erityisherkkän lasten vanhempien kirjoittamista kertomuksista. Narratiivisen analyysin avulla analysoin tutkimusaineiston ja sen tuotoksena kirjoitin tutkimusaineiston pohjalta kertomukset erityisherkkästä lapsesta sekä erityisherkkän lapsen vanhemmuudesta. Heikkisen (2015, 161) mukaan tuotettu kertomus muodostaa tutkimuksesta kokonaiskuvan. Kertomukset koostuivat tutkimusaineiston keskeisistä teemoista sekä vanhempien kirjoittamista kokemuksista. Kuvitteellisen tarinoiden tarkoituksena on havainnollistaa ja kertoa ytimekkäästi vanhempien kokemuksia.

2 LAPSEN ARKI KOTONA

Taina Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 15) kirjassaan *Lapsen hyvä arki* kuvaa lapsiperheen arjen muodostuvan rutiineista ja toistoista, joiden tapahtuminen on tavanomaista. Päivittäin, viikoittain ja kuukausittain tietyt asiat toistuvat tuttuina ja samanlaisina. Rytmityksen arkeen muodostavat vanhempien työt, lasten hoito- ja koulupäivät, harrastukset, kaupassa käynti, ulkoilu, ruokailut ja nukkumaajat. (Määttä ja Rantala 2010, 53.) Lapsiperheen arki on jatkuvaa tunteiden työstämistä, sopivan ilmapiirin ylläpitämistä, rutiinien ja aikataulujen yhdistämistä. Vaikka samat asiat toistuisivat päivästä toiseen, niin arkea täytyy muovata ja työstää kaiken aikaa. (Rönkä, Malinen ja Lämsä 2009, 13.)

Aikuiselle ja lapselle arkielämä näyttäytyy erilaisena. Aikuisen ajatukset käsittävät pyykin pesun, ruoan laittamisen, kaupassa käynnin ja lasten harrastukset. Lapselle tämä on toisenlaista: lapsi ei pysty hahmottamaan sitä kaikkea, mitä perheen arkielämään kuuluu. Lapsi elää tässä hetkessä. Lapselle merkittäviä asioita ovat yhdessä olo perheenjäsenten kanssa, mielenkiintoiset ja ikään sopivat leikit sekä leikkikaverit. (Riihonen ja Laru 2015b.)

Kotikasvatuksen menetelmiä ovat muun muassa rutiinit. (Hellström 2010, 153). Sujuvan lapsiperheen arjen muodostaa päiväohjelma, jolle pohjan luovat lapsen herääminen aamulla, ruoka-ajat sekä nukkuma-aika. Nämä muodostavat rungon päiväohjelmalle ja muut päivän tapahtumat suunnitellaan näiden mukaisesti. (Matilainen 2008, 45.) Kuviossa 1. havainnollisesta merkittävimmät tekijät, jotka vaikuttavat lapsen arkeen. Lapselle ihanteellinen arki koostuukin leikistä, riittävästä unen saannista, ruokailusta, kuulluksi tulemisesta sekä yhdessäolosta perheen kanssa. Lapsen on tärkeää saada vanhemmiltaan rakkautta ja hyväksyntää sellaisenaan kuin hän on. Hellyys, rakkaus, lohdutus ja vanhemman läsnäolo ovat asioita, joita lapsi tarvitsee kotiympäristössään vanhemmiltaan. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 151–150.)



KUVIO 1. Lapsen arjen muodostavat tekijät (mukaiillen Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15–21 ja 151–150).

Kuviossa 1. Lapsen arjen muodostavat tekijät olen tuonut esille leikin olevan osa lapsen kokemaa arkielämää. Lapsen päivään kuuluu leikki ja Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 79 ja 85) kuvailee sen olevan pohjana hyvälle lapsen arjelle. Sen kautta lapsi oppii ilmaisemaan itseään, tuomaan esille kokemuksia, tuntemuksia sekä mielipiteitä. Jokainen lapsi iästään riippumatta tarvitsee arkeensa rauhallisten paikan ja ajan leikille, jonka kotiympäristö mahdollistaa. Aikuinen tarjoaa lapselle turvallisen leikkiympäristön sekä leikille mahdollisuuden, kuten aikuiselta saadaan lupa käyttää vilttejä, vaatteita tai maalaamiseen alustoja (Sinkkonen 2008, 243).

Lapsi tarvitsee kasvun ja kehityksen kannalta riittävästi unta. Jos unen saanti jää liian vähäiseksi lapselle voi tulla esimerkiksi pää kipeäksi, hän saattaa olla levoton ja hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia. Väsyneenä lapsi on kiukkuinen ja ärsyyntyy helposti. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee vähintään 10 tuntia unta yöllä. Nukkumaanmeno tilanne tulisi olla rauhallinen, kiiretön ja säännöllinen. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 151–152.) Päiväkoti-ikäisellä lapsella on tarve päiväunille tai rauhoittumishetkelle. Päiväohjelman hahmottaminen kokonaisuudeksi auttaa jäsentämään aamulla heräämisen, päiväunet ja illalla nukkumaan menemisen ajankohdat. Aamulla tulisi herätä tarpeeksi ajoissa, jotta lapsi nukkuisi päiväunet ja illalla nukahtaisi tarpeeksi ajoissa. (Matilainen 2008, 109.)

Sinkkonen (2008, 30) kirjoittaa lasten harrastuksista tulleen osassa lapsiperheissä välttämätöntä ja harrastaminen aloitetaan hänen mukaansa liian aikaisin. Sinkkonen toivoisi vanhempien miettivän lastensa harrastusten lähtökohdista ja sitä, millaista arkielämä olisi ilman määrättyjä aikatauluja. Lasten harrastuksia mietittäessä on tärkeää huomioida, miten ne vaikuttavat lapsen päiväohjelmaan.

Lapsen harrastuksien tärkeimpiä tekijöitä ovat hauskuus ja vapaaehtoisuus. Satunnaisesti harrastuksiin kannustaminen on välttämätöntä, mutta jatkuvalla patistamisella voidaan tuhota harrastamisen ilo. (Sinkkonen 2015, 90.) Lisäksi harrastaminen ei saisi mennä säännöllisten ruoka-aikojen ja nukumisaikojen edelle (Matilainen 2008, 56).

Kyrönlampi-Kylmäsen (2010, 152) mukaan vanhemman olisi hyvä tietää, milloin ja mitä tietokone- tai pelikonsolipeliä hänen lapsensa pelaa. Hänen mukaansa vanhempien tulisi myös asettaa selkeä peliaika, koska muuten pelaaminen vie aikaa leikkimiseltä. Myös Sinkkonen (2008, 162) ottaa kantaa lasten tietokonepeleihin. Hänen mielestään pelaaminen on tärkeää lopettaa ajoissa ennen nukkumaan menemistä, jotta lapsi ja hänen aivonsa rauhoittuisivat. Television katsomisesta voidaan myös sopia säännöt lapsiperheissä, mitä ohjelmia minkäkin ikäiset lapset saavat katsoa (Matilainen 2008, 57). Kirsti Ijäs toteaa kirjassaan *Arvot asuvat kotona* (2009, 65–66) median olevan yksi kasvattaja lapsiperheessä. Hänen mukaansa televisio on joissakin perheissä aina auki silloin kun joku perheenjäsenistä on hereillä. Lisäksi radio, puhelimet ja tietokone aiheuttavat kodissa taustahälyä, mikä synnyttää levottoman ilmapiirin. Lapset myös altistuvat sellaisille ohjelmille ja äänille, jotka saattavat olla heille vahingollisia ja pelottavia.

Lapsiperheen arjen haasteita ovat vanhempien työt, harrastukset, niihin kuljettamiset ja kotityöt. Nämä koetaan kuormittavina tekijöinä, jotka vaikeuttavat yhteisen ajan löytämistä perheen kanssa. Siirtymätilanteet tuovat myös omat haasteensa lapsiperheiden arkeen, kuten töihin ja päivähoitoon lähtemiset sekä kotiin palaamiset. Näihin vaikuttavat esimerkiksi vanhempien työaikojen ja lasten päivähoiton yhteensovittaminen. Lisäksi perheenjäsenten ollessa erilaisissa elämänvaiheissa heillä on omat tarpeensa. Tämä on myös yksi haastetta lisäävä tekijä lapsiperheen arjessa. (Rönkä, Malinen ja Lämsä 2009, 16.)

2.1 Lapsiperheen arjen rutiinit kotona

Lapsen kasvua ja kehitystä tukevat arjen rutiinit, koska ne toistuvat lapselle tutussa ja samanlaisessa järjestyksessä päivittäin. Lapselle rutiinit ovat tavanomaisia asioita, kuten ruokailu-, nukkumaanmeno- ja ulkoiluajat, hampaiden pesu ja iltasadun kuuleminen ennen nukkumaan menemistä. Toistuvien asioiden vuoksi lapsi muodostaa kuvan ympäröivästä maailmasta ja oppii mieltämään, mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämä muokkaa arjesta sujuvampaa ja vähentää yllättäviä tilanteita. Lapsi voi alkaa lopettamaan leikkejään kaikessa rauhassa, kun hän tietää kohta olevan nukkumaanmeno-aika. (Matilainen 2005, 23–24.)

Tutut arjen rutiinit vahvistavat lapsen itsetuntoa ja minäkuvausta sekä auttavat jaksamaan (Neuvokasperhe s.a). Rutiinit tuovat lapsen elämään turvallisuuden tunteen. Rutiinit toistuvat ja ovat ennakoitavissa, tämä vapauttaa aikaa muihin asioihin. Muutostilanteissa arjen rutiinit auttavat lasta sopeutumaan uuteen ja yllättävään tilanteeseen, koska ne pysyvät ulkoisista muutoksista huolimatta tuttuina ja turvallisina. (Matilainen 2015, 24–26.) Joskus totutut rutiinit rikkoutuvat kokonaan odottamattomasta syystä ja aiheuttaa arjen struktuurin rikkoutumisen, mikä aiheuttaa lapselle hämmennyttä (Määttä ja Rantala 2010, 74). Sinkkonen ja Korhonen kirjoittavat kirjassaan *Pulassa lapsen*

kanssa (2015,115) iltarutiinien rikkoutumisen vaikeuttavan niin lapsen kuin vanhemmankin nukahtamista. Kun iltarutiinit rikkoutuvat, myös tilanne sekä ilmapiiri muuttuvat. Tilanne saattaa myös lopulta edetä lapsen ja vanhemmat väliseksi valtataisteluksi.

Rutiinien puuttuminen aiheuttaa lapselle stressitilan, joka vaikuttaa lapsen kehittymiseen (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 19–20). Sinkkosen (2008, 121) mukaan osa vanhemmista ei ymmärrä, että myös lapsi voi kokea stressiä. Lapsen keskushermosto eroaa aikuisen keskushermostosta ja on haavoittuvaisempi pitkäkestoiselle stressille. Pitkäkestoisen stressin seurauksena lapsesta tulee arka, levoton ja vihainen. Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 20) kuvaa stressin vaikeuttavan lapsen kielenkehitystä, lisäävän lapsen ongelmakäyttäytymistä ja vaikuttavan lapsen sosiaalisen taitojen kehittymiseen. Lapsen on vaikea keskittyä leikkimään toisten lasten kanssa.

Opinnäytetyössäni tarkastelen lapsiperheen arjen rutiineja kotiympäristössä vanhempien näkökulmasta, koska Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 143,) mukaan arjen rutiinit ovat yksi merkittävimmistä tekijöistä, joiden avulla lapsi kokee kodin turvallisimmaksi ja tärkeimmäksi paikaksi koko maailmassa. Hyvinvoivan lapsen taustalla on myös muita merkittäviä tekijöitä, kuten vanhemmat. Lapsen ja vanhemman yhdessä vietetty aika on rutiinien rinnalla myös yksi merkittävä tekijä, vaikka sen toteutuminen kiireettömänä jokaisena arkipäivänä luo vanhemmille omat haasteensa.

2.2 Koti kasvuympäristönä

Lapsiperheen arki liittyy usealla eri tavalla lapsen kasvuympäristöön. Koti, varhaiskasvatus ja koulu ovat lapselle keskeisiä kasvuympäristöjä, joista koti on ensimmäinen ja merkittävin. (Määttä ja Rantala 2010, 53.) Myös Hellsröm kirjassaan *Sata sanaa kasvatuksesta* (2010, 152) kirjoittaa kodin olevan ensimmäinen, alkuperäisin ja tärkein osa kasvatusjärjestelmää. Hänen mukaansa koti on kasvatuksen peruskivi. Koti on lapselle läheisin kasvuympäristö, johon hän muodostaa perheeseensä pysyvimmän, lujimman ja pitkäkestoisimman siteen. Perhe huolehtii lapsen tarpeista niin fyysisistä, psyykkisistä kuin sosiaalisista. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 36.)

Maritta Törrösen (2012, 113–114) mukaan kodin tunnelma vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi kasvuympäristöksi koti mielletään. Myönteinen tunnelma näyttäytyy perheenjäsenten hyvinä väleinä ja sujuvana arkena, mitkä lisäävät kodissa turvallisuuden tunnetta. Kodista muodostuu turvallinen paikka, jossa levätään ja jaetaan ilot sekä surut (Envall 2005, 88).

Jokainen lapsiperhe rakentaa oman arkensa perheen tarpeita ja mahdollisuuksia mukaillen. Lapsiperheen arkeen vaikuttavat keskeiset kehitysympäristöt, joita ovat kodin lisäksi päivähoito ja koulu. Lisäksi kunnalliset palvelut vaikuttavat perheen arkeen esimerkiksi niiden sijainti, saatavuus ja harrastustoiminta mahdollisuudet. Ekokulttuurisen teorian mukaan perheen arjen sujuminen, vanhempien hyvinvointi ja lapsen kehitys muodostavat vahvan yhteyden toisiinsa. Arkielämän monipuoliset toimintatilanteet ovat lapsen kehityksen lähtökohtia ja lapsen kasvuympäristöt tarjoavat niitä lapselle. CHILD-niminen tutkimusryhmä Los Angelesin yliopistossa kehitti ekokulttuurisen teorian vastamaan kysymykseen, miten lapsen kasvuympäristö tulisi järjestää, jotta sen avulla voitaisiin vaikuttaa

myönteisesti lapsen kehitykseen. Teoria auttaa vanhempia hahmottamaan, mihin asioihin arkielämässä tulisi kiinnittää huomiota. (Määttä ja Rantala 2010, 53–55.)

Ekokulttuurisen teorian mukaan lapsen kehityksen kannalta merkittävää on lapsen osallisuus arkias-kareisiin ja toimintoihin kotona, joiden kautta lapsi oppii uusia asioita. Ekokulttuurinen teoria havainnollistaa lapsiperheen rutiinien ja kasvuympäristön arvioinnin. Olennaista on huomioida keitä on lapsen kanssa vuorovaikutustilanteissa kotona, mitä arkirutiineita lapsiperheen arkeen kuuluu ja pysytäänkö lapselle tutuissa totumuksissa eli rutiineissa. (Määttä ja Rantala 2010, 55.) Myös Hellström (2010, 225) kirjoittaa kirjassaan perheen arjen, rutiinien ja tapojen muodostavan lapsiperheen kasvatuksen päätekijät. Perheen arjen toiminnassa lapsi omaksuu luontevasti arvot ja elämäntavat.

Ekokulttuurisen teorian mukaan normit ja säännöt ohjaavat vuorovaikutusta (Määttä ja Rantala 2010, 53). Niitä opetellaan vuorovaikutuksessa perheen arjessa. Arjen rutiineista voidaan tehdä mukavia ja hauskoja, kun vanhemmat tulevat lapsia vastaan asettumalla lapsentasolle. Lapset oppivat säännöt ja normit paremmin, kun ne jäävät mukavina muistoina mieleen. Siivoaminen tai ruoanlaittaminen on yhdessä lasten kanssa mukavaa yhteistä tekemistä. Arki myös helpottuu ja siitä tulee sujuvampaa. Sääntöjen ja normien opettelussa on muistettava kehua sekä kannustaa, erityisesti sinnikkäästä yrittämisestä. Lapsella on lapsuudessaan monia asioita opittavana. (Riihonen ja Laru 2015b.)

Kotona tapahtuvan kasvatuksen mahdollistaa perheenjäsenten välinen vuorovaikutus. Lapsiperheessä perhe on se tekijä, joka kasvattaa. (Hellström 2010, 152 ja 223.) Perheissä, joissa on useita lapsia, sisarukset ovat läsnä vuorovaikutustilanteissa kotiympäristössä. Sisarukset lohduttavat ja ovat tukena sekä turvana. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 144.) Vuorovaikutustilanteissa sisarukset toimivat ohjaajina ja esimerkkeinä, kuinka erilaisista arkitilanteista opitaan selviämään itsenäisesti (Määttä ja Rantala 2010, 55). Perheen sisäiset roolit jakautuvat niin, että vanhemmat kasvattavat ja lapset ovat kasvatettavia. Perheenjäsenten roolit voivat olla perheen sisällä erilaisia esim. esiköisen ja kuopuksen roolit eroavat toisistaan syntymäjärjestyksen ja iän vuoksi. (Hellström 2010, 224.) Lemmikkieläimet ovat lapselle osa perhettä ja ne kuuluvat kotiympäristöön. Niiden paikallaolo tuo lapselle turvallisuutta. Taina Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 128) kertoo useiden tutkimusten osoittaneen, että lemmikkieläimen hoitaminen auttaa lasta oppimaan sosiaalisia taitoja ja lisäämään empatiakykyä. Lapsi oppii tunnistamaan lemmikkieläimen sanatonta viestintää ja suhtautumaan toisiin ihmisiin myönteisesti. Lemmikkieläin voi olla lapselle paras ystävä ja sen avulla lapsi oppii myöhemmin muodostamaan ystävyysuhteita.

3 ERITYISHERKKÄ IHMINEN

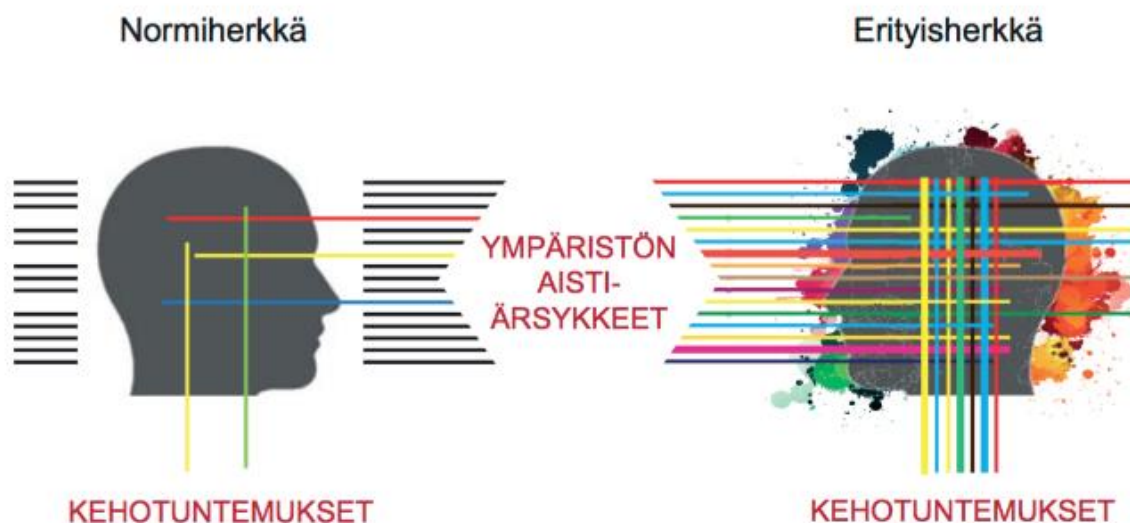
Erityisherkillä ihmisellä on herkemmin aistiva ja reagoiva hermojärjestelmä, mikä johtuu synnynnäisestä temperamentti- ja aistiherkkydestä. Se ei ole vamma, sairaus tai vika ihmisessä, vaan synnynnäistä tunne- ja aistiherkkyttä, empaattisuutta, tarkkuutta ja taitoa tehdä hienovaraisia havaintoja sekä pohtia asioita syvällisesti. Erityisherkkä ihminen havainnoi ja aistii asioita voimakkaammin sekä syvemmin kuin ihminen, joka ei ole erityisherkkä. Monesti erityisherkkä ihminen tuntee olevansa poikkeavampi kuin vähemmän herkät. Toisinaan taas herkkyys koetaan voimavaraksi, joskus taas taakaksi. Erityisherkkä ihmisen elimistö kuormittuu helposti ärsyketulvassa vastaanottaessaan tietoa ja havaintoja ympäristöstään. Erityisherkkyyden tunnistaminen ei vaadi diagnoosia, vaan tunnistaminen tapahtuu yleisimmin itsearvioinnin kautta (Heiskanen 2016, 14–15.)

Herkkiä eli sensitiivisiä ihmisiä on Satrin (2015a, 17) mukaan viidesosa väestöstä. Aronin (2015a, 23) mukaan perinnöllistä hermoston reagoitiherkkyttä esiintyy noin 15–20 prosenttia ihmisistä. Myös Heiskanen (2016, 14) kirjoittaa edellisistä arvioituista määristä, mutta lisäksi hänen mukaansa myös eläimissäkin on saman verran erityisherkkiä kuin ihmisissäkin. Hän ja Tedd Zeff (2015, 1) kertovat erityisherkkyyttä esiintyvän niin naisilla kuin miehilläkin riippumatta kansallisuudesta. Kuitenkin miehillä koetaan olevan vaikeampi ilmaista herkkyttään, mahdollisesti sukupuolien erojen vuoksi. Osa erityisherkkistä tunnistaa oman herkkytensä, mutta jotkut ovat piilottaneet sen sisälleen. Heiskanen (2016, 15) kuvailee tällaista piiloherkkydeksi. On mahdollista kätkeä herkkyys kuoren taakse suojellakseen itseään. Toisaalta piiloherkkä ihminen voi olla tietoinen herkkydestään, mutta omalla toiminnallaan ja valinnoillaan kätkee sen itseältään sekä toisiltaan. Erilaisten roolien taakse piiloutuminen tai sosiaalisten tilanteiden välttäminen kätkevät piiloherkkänsä todelliset ilmaisut, tunteet ja ajatukset.

Synnynnäisenä ominaisuutena erityisherkkyyden voidaan määritellä osaksi temperamenttia (Aron 2015b, 39). Temperamentti kuvastaa sitä, miten ihmisellä on tapana reagoida. Se kertoo, millä tavalla ihmiselle on luontaista toimia yksilöllisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Temperamenttiin pohjautuvat taipumukset ja piirteet ovat suhteellisen pysyviä ja ne voidaan havaita heti syntymän jälkeen. Temperamentti on synnynnäinen tai ainakin osittain perinnöllinen. Ihminen pystyy vaikuttamaan omaan käyttökseen, mutta kuitenkin tietoistenkin päätösten ja tekojen taustalla vaikuttaa synnynnäiset tekijät eli temperamentti. (Keltikangas-Järvinen 2008, 12.)

Persoonallisuutta tutkineiden tutkijoiden mukaan noin puolet persoonallisuuspiirteistä on peritty vanhemmilta ja ympäristöllä on vahvistava vaikutus niihin (Viljamaa 2010, 12). Biologisten tekijöiden lisäksi ympäristö ja kasvatusta vaikuttavat ihmisen persoonallisuuden kehittymiselle. Hermojärjestelmän herkkyys ilmenee fyysisellä tasolla aistiherkkytenä. Tämä ei tarkoita sitä, että erityisherkkä ihmisen aistit olisivat toisia paremmat tai erilaiset, vaan heidän aivot ja hermosto vastaanottavat sekä prosessoivat aistiärsyksiä eri tavalla ja muita tarkemmin. (Satri 2015, 18, 23.) Erityisherkkä ei suodata tarpeettomia aistiärsyksiä, kuten kuvassa 1. havainnollistetusti esitetty erityisherkkä ja ei erityisherkkä eli normiherkkä eroavaisuus ottaa vastaan ympäristön aistiärsyksiä. Kuva 1. esittää

myös erityisherkkän ihmisen vastaanottavan enemmän kehotuntemuksia kuin ei-erityisherkkä ihminen. Erityisherkkän autonominen hermosto on kokoajan vireystilassa, valmiina vastaanottamaan aistiärsyksiä. Ympäristön aistiärsykkeet eivät ole ainoita, vaan myös tunteiden, muistojen ja ajatuksesta muodostuvat erilaisia ärsyksiä. (Erityisherkkän elämää s.a.)



KUVA 1. Erityisherkkän kokemana ympäristön aistiärsykkeet (Erityisherkkän elämää s.a.).

Erityisherkkyyys on perinnöllinen tapa tehdä hyvinkin tarkkoja havaintoja ympäristöstä ja tulkita tilanteet perusteellisesti ennen toimintaa, kun taas ei-erityisherkkät eivät ole yhtä tarkkaavaisia ja tekevät päätökset sekä aloittavat toiminnan pikaisesti tai yhtäkkiä. Erityisherkkän ihmisen hermosto reagoi voimakkaasti ympäristölle ja ärsyksille. Melu tai monet samanaikaisten ärsykkeiden määrä väsyttävät erityisherkkät ihmiset nopeammin kuin muut. (Aron 2015b, 32–33.) Myös Heiskasen (2016, 14–15) mukaan erityisherkkä ihminen kokee ja aistii ympärillä olevia asioita selvästi herkemmin, syvemmin ja laajemmin kuin ihminen, joka ei ole erityisherkkä. Hänen mukaansa erityisherkkyyys vaikuttaa vahvasti ihmisen luonteeseen ja hänen kokemuksiinsa asioihin. Erityisherkkän ihmisen elimistö kuormittuu vastaanottaessaan suuria määriä ärsyksiä. Zeff (2015, 1) kuvailee myös erityisherkkän ihmisen olevan tietoinen ympäröimistään vivahteista ja kuormittuu liiallisista ärsyksistä. Satrin (2015, 36) mielestä erityisherkkyyden ymmärtämistä helpottaa vertailu väestön enemmistöön eli erityisherkkien ihmisten piirteiden vertaaminen ei-erityisherkkiin ihmisiin.

3.1 Introvertti ja ekstrovertti

Monesti yritetään välttää kuormittavia tilanteita, mikä leimaa erityisherkkän ihmisen ujoksi, araksi tai jopa epäsosiaaliseksi (Aron 2015a, 35). Erityisherkkyyys ja ujous eivät kuitenkaan ole sama asia, vaikka monet näin luulevatkin. Ujot pelkäävät sosiaalisia tilanteita ja välttelevät näitä sen vuoksi. Erityisherkkä ihminen ei ole välttämättä kiinnostunut olemaan mukana sosiaalisissa tilanteissa tai muiden ihmisten ympäröimänä. Hän vaan vaatii omaa aikaa ja haluaa vetäytyä yksinään omaan rauhaansa. (Dembling 2012, 14).

Aronin (2015a, 115) mukaan erityisherkestä on 70 prosenttia introverttejä eli sosiaalisesti sisäänpäin suuntautuneita. Kuten Dembling (2012, 14) kuvailee erityisherkestä sosiaalista sisäänpäin suuntautuneisuutta, niin myös Aron määrittelee introvertin erityisherkestä ihmisen viihtyvän paremmin tussa ja rauhallisissa ympäristössä kuin vilkkaissa juhlissa. Introvertti erityisherkestä valitsee mielellään muutaman läheisen ystävän, kuin ympärilleen suuren ystäväjoukon. Kuitenkin on mahdollista, että useimmiten vahvasti introvertti erityisherkestä onkin yllättävässä tilanteessa hetkellisesti ulospäin suuntautunut ja nauttii sosiaalisista tilanteista sekä suurista ihmisjoukoista. (Aron 2015a, 115.)

Erytyisherkestä taas 30 prosenttia on sosiaalisesti ulospäin suuntautuneita eli ekstroverttejä. Ekstrovertti on siis introvertin vastakohta, joten ekstrovertillä erityisherkeställä on taas suuri ystäväjoukko ja hän nauttii toisten ihmisten seurasta. (Aron 2015a, 115.) Erytyisherkestän lapsuudessa läsnä ollut sosiaalinen ilmapiiri heijastuu vanhetessa. Lapsuuden perhe on suuresti vaikuttava tekijä. Jos perheessä on ollut paljon lapsia tai perhe on viihtynyt sosiaalisissa tilanteissa, opettelee lapsi samalla sosiaalisia taitoja. (Heiskanen 2016, 46.)

Satrin (2015, 35.) mukaan erityisherkestä ihminen voi olla hyvinkin vahva ja pystyvä ihminen. Hänen mielestään liian usein erityisherkestä liitetään ujouteen, estyneisyyteen, itkuisuuteen ja heikkouteen. Myös Aron (2015a, 115) korostaa, että introvertti ja erityisherkestä eivät ole sama asia. Voidaankin todeta, että erityisherkestien joukossa on niin ulospäin suuntautuneita kuin sisäänpäinkin suuntautuneita yksilöitä. Yksi erityisherkestä nauttii ihmisten seurasta, kun taas toisella on tarve yksinoloon. Jokainen erityisherkestä on oma yksilönsä, vaikkakin heille yhteistä ovat monet samat erityisherkestäpiirteet. (Heiskanen 2016, 14 ja 45).

3.2 Erytyisherkestäpiirteiden neljä pääpiirrettä ja aistisherkestäpiirteet

Erytyisherkestäpiirteet tulevat esille, kun ihminen tiedostaa erilaisia vivahteita kuten ääniä, liikettä ja tuoksua ympäristössään. Tällaisesta erityisherkestäpiirteistä on ihmiselle paljonkin hyötyä, koska ympäristön havainnointi on monipuolista. Kun ärsykeitä on liikaa tai niille altistuu pitkäksi aikaa, saattaa hermostollinen herkkyys tuntua raskaalta. Esimerkiksi liian kovat äänet, väenpaljous ja häikäisevät valot voivat saada erityisherkestä ihmisen hermoston väsymään ja stressaantumaan. Nämä vivahteet ja ärsykkeet saattavat jäädä huomaamatta kokonaan ei-erityisherkestä ihmiseltä. (Aron 2015a, 34). Mattilan (2014, 11) teoksessa *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* kerrotaan toisten ihmisten olevan herkempiä kuin toisten. Eroavaisuuden aiheuttaa aistien toiminta ja tarkkuus sekä millaisiin ärsykkeisiin aistit reagoivat.

Aron on luonut erityisherkestäpiirteille englanninkielisen käsitteen *highly sensitive person*. Suomessa erityisherkestäpiirteiden lisäksi käytetään käsitteitä aisti- ja tunneherkestäpiirteet. (Satri 2015b, 36.) Aronin (2015a, 20) määritellessä erityisherkestäpiirteitä, hän jakaa sen neljään osaan: emotionaalinen reaktiokyky, vivahteiden vaistoaminen, ärsykkeiden liiallisuus ja syvälinen käsittely. Niiden ensimmäisistä kirjaimista muodostuu muistisana EVÄS. Muistisäännön avulla erityisherkestäpiirteiden kuvaaminen helpottuu, sillä se on jaettu selkeästi neljään eri pääpiirteeseen. Jos ei löydä itseensä sopivia piirteitä jokaisesta neljästä osa-alueesta, ei luultavasti ole erityisherkestä. (Aron 2015b, 11.)

3.2.1 Emotionaalinen reaktiokyky

Emotionaalinen reaktiokyky tarkoittaa, että erityisherkyys näkyy voimakkaina reaktiona myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin sekä kokemuksiin. (Aron 2015a, 16.) Erityisherkillä tunteiden ilmaisu on voimakasta, innostus tai pelästymisen saattaa toisesta vaikuttaa liian suurelta reagoinnilta. Eritysherkkästä itsestään reagoinnin voimakkuus on normaalin tuntuista. (Satri 2014, 28–31.) Erityisherkillä ihmisellä on taipumus kokea asioita tavallista vahvemmin ja voimakkaampi. Kokemus on syvälinen. Kun erityisherkkä kokee iloa, hän on täysin ilon tunteen vietävissä. Ikävien tunteiden ja asioiden käsittely on tavanomaista voimakkaampaa. Ilmeiden, eleiden ja äänen avulla erityisherkkä ihminen ilmaisee ja käsittelee voimakkaasti omia tunteitaan hänelle turvallisessa ympäristössä. (Heiskanen 2016, 20.)

Osalla erityisherkkistä tunteiden ilmaisu ei eroa poikkeavasti vaan tunteet näkyvät voimakkaina kehon tuntemuksina ja reaktioina. Emotionaalinen reaktiokyky ilmenee osalla erityisherkkistä ihmisistä itkuherkkytenä. Osa käsittelee tunteita hiljaa itsekseen ennen kuin ilmaisee tunteita ulospäin. (Satri 2014, 28–31.) Ylikuormittuneena tunneherkyys saattaa korostua ja tämän vuoksi tunteiden ilmaisu voimistuu tai keinahtelee laidalta toiselle. Myös vaikeiden tunteiden hyväksyminen on tärkeää. Sen avulla hyvien ja onnellisten tunteiden kokemisesta tulee vahvempaa sekä yksi voimavara (Heiskanen 2016, 20.)

Tunteiden käsittelyyn liittyy myös palautteen saaminen, mikä vaikuttaa syvästi erityisherkkään ihmiseen. Myönteiseen ja kielteiseen palautteeseen reagoiminen on täysin yksilöllistä. Erityisherkkä on vaikea säädellä tunnetasoaan ja reagointiaan saadessaan palautetta, mutta saattaa olla taas taitava käsitellessään saamaansa palautetta. (Satri 2015, 37.)

3.2.2 Vivahteiden vaistoaminen

Erityisherkkälle ihmiselle vivahteiden vaistoaminen eli pienten asioiden huomaaminen on jokapäiväistä, kun taas ne saattavat jäädä muilta kokonaan havaitsematta. Erityisherkkä ihminen tarkkailee jatkuvasti ympäristöään, tämä voidaan kokea hyvänä asiana tai kuormittavana. (Aron 2015a, 18.) Kyseessä ei ole erityisemmin tarkkaavainen tai kehittynyt aistijärjestelmä, vaan havainnot ja tunteet prosessoidaan tarkasti (Aron 2015b, 16).

Näköaistillaan herkästi aistiva ihminen huomaa tarkasti kuvat ja värit. Erityisesti vahvoja tunteita herättävät kuvat jäävät mieleen. (Heiskanen 2016, 18.) Satri (2014, 222–223) kuvaa erityisherkkä ihmisen tekevän jatkuvasti hienovaraisista havainnointia ympärillään olevista asioista ja ihmisistä. Näkö-, kuulo- ja hajuaistin kautta erityisherkkä vastaanottaa tahtomattaan pieniä vivahteita ja tekee hienovaraisia havaintoja.

3.2.3 Ärsykkeiden liiallisuus

Ärsykkeiden liiallisuus liittyy vahvasti vivahteiden vaistoamiseen. Kun ympäristössä on aistittavaa paljon, erityisherkkä ihminen joutuu käsittelemään paljon erilaisia aistiärsykeitä. Ei-erityisherkkä ihminen ei havaitse kaikkia näitä asioita, eikä myöskään kuormitu samalla tavoin kuin erityisherkkä ihminen. Havaitessaan paljon ympäristön ärsykeitä erityisherkkä ihminen väsyä yllättävän nopeasti. Ei-erityisherkkät ihmiset eivät välttämättä ymmärrä erityisherkan väsymistä ja kuormittumista. Heistä saattaa tuntua omituiselta, että työpäivän jälkeen erityisherkkä ihminen ei enää halua lähteä liiallisille ärsykeille altistuvaksi suosittuun kahvilaan. Erityisherkan ihmisen käytöksessä ulkopuolisen huomion herättää se, että erityisherkälle ihmiselle liialliset ärsykkeet ilmenevät arkielämässä stressaamisena tai erilaisten tilanteiden välttelyä. (Aron 2015a, 19.) Erityisherkälle ihmiselle on miellyttävämpää viettää aikaa keskustellen muutaman jo aikaisemmin tutuksi tulleiden henkilöiden kanssa kuin viettää aikaa suuren ihmisjoukon ympäröimänä (Manninen 2014, 37).

Erityisherkälle ihmisille on luontevaa vetäytyä omaan rauhaan, sillä yksinään oleminen auttaa käsittelemään kuormitusta ja pohtimaan aikaisemmin tehtyjä huomioita sekä havaintoja. Kuormittumista voi ehkäistä opettelemalla tunnistamaan: millaisissa tilanteissa kuormittuu tai milloin ylivilittymisen tapahtuvat. (Satri 2014, 272–273.) Mannisen (2014, 37) mukaan erityisherkkä ihminen kaipaa yksinoloa kuunnellakseen omaa sisäistä ääntään.

3.2.4 Syvällinen ja perusteellinen asioiden käsittely

Aronin (2015a, 20) mukaan syvällinen käsittely ilmenee erityisherkällä ihmisellä tapana käsitellä tietoa ja tapahtumia perusteellisesti. Hän tarkastelee tietoa enemmän kuin muut ihmiset sekä vertaa niitä aikaisempiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Erityisherkällä ihmisellä on syvällisen käsittelyn ansiosta hyvä intuition eli tiedostamattoman päätöksen tekeminen tapahtuu nopeasti ajattelematta asiaa syvällisemmin. Tietoisesti tehtävä päätös on taas erityisherkälle ihmiselle haastavaa, koska ennen päätöksen tekemistä eri vaihtoehtoja pohditaan ja mietitään tarkkaan. Erityisherkkä ihminen on synnynnäisesti vahvasti empaattinen eli hänellä on luonnostaan seuraavanlaisia piirteitä: myötätuntoinen, toisen ihmisen asemaan asettautuminen ja tunteisiin eläytyminen. (Heiskanen 2016, 21.)

Jos erityisherkkä ihminen suhtautui voimakkaasti tunnetasolla palautteen saamiseen, hän käsittelee yhtä syvällisesti saamaansa palautteen. Erityisherkan aivot käsittelevät monipuolisesti ja laajasti asioita, kokemuksia ja havaintoja eli syvällisesti käsitellen. Monet erityisherkkät ihmiset kuvaavat itseään pohtijoiksi ja pähkäilijöiksi, heillä on tapana miettiä asioita ratkaisun löytymiseen asti. Osittain syvällinen käsittely on tietoista ja osittain taas tiedostamatonta, prosessi on kuitenkin luovaa ja intuitiivista. (Satri 2015, 37.)

3.2.5 Aistiherkkyys osana erityisherkkyyttä

Aistiherkkyys kuuluu osaksi erityisherkkyyttä, joillakin se ilmenee vahvempana piirteenä kuin toisilla erityisherkillä. Aistiherkkyys on erilaisten aistiärsykkeiden vahvasti kokemista. Erityisherkillä ihmisellä ei ole parempaa kuulo- tai näköaistia kuin ei-erityisherkillä, vaan hänellä on herkkyyttä ottaa vastaan ja käsitellä vastaanottamiaan aistiärsykeitä. Ei-erityisherkillä saattaa jäädä huomaamatta sellaiset maut, hajut tai äänet, jotka erityisherkillä havaitsee ja kiinnittää huomionsa. On täysin yksilöllistä, kuinka erityisherkillä ihminen vastaanottaa ja käsittelee vastaanottamiaan aistiärsykeitä. Osa ärsykeistä saattaa olla nautinnollisia ja miellyttäviä, osa taas saattaa aiheuttaa epämiellyttäviä ja inhottavia. (Heiskanen 2016, 17.) Viljamaa (2010, 32) kirjoittaa aistiherkän ihmisen kokevan aistiärsykkeet voimakkaammin kuin keskiarvo ihmisistä. Hänen mukaansa aistiherkkyys voi olla yhdelle erityisherkillä ihmiselle lahja ja miellyttävä piirre. Kun taas toiselle erityisherkillä ihmiselle aistiherkkyys on maanvaiva ja elämää hankaloittava piirre.

Näköaistiltaan herkkä ihminen pitää todella paljon kauniiden ja esteettisten asioiden tarkkailemisesta sekä tutkimisesta. Luonnossa liikkuminen kauniissa maisemassa ja eri värisävyistä nauttiminen muodostavat hyvän olon tunteen. Sotkuisuus ja likainen ympäristö saattavat taas aiheuttaa pahaa mieltä. Erityisherkillä havaitsee tarkasti pienetkin asiat, kuten kirjoitusvirheet ja muuttuvat yksityiskohdat. (Heiskanen 2016, 18.)

Erityisherkän ihmisen kuuloaisti saattaa herkistää hyvinkin pienille ja hiljaisille äänille. Jopa sellaisille äänille, joita toiset ihmiset eivät kuule tai kiinnitä niihin huomiota. (Viljamaa 2010, 32.) Hiljaiset äänet, kuten veden solina tai linnunlaulu voivat olla kovin paljon erityisherkän mieleen. Kovat äänet, kuten melu ja paukahdus saattavat säikäyttää sekä tuntua epämiellyttäville. Jatkuva äänen voimakkuuden säätteleminen sekä tasapainottaminen itselle sopivaksi ovat kuormittavuutta lisääviä tekijöitä. Äänille herkkä ihminen tarvitseeikin vastapainoksi hiljaisuutta ja rauhaa. (Heiskanen 2016, 18.) Zeff (2010, 91) kirjoittaa kirjassaan keski-ikäisestä naisestaan, joka ymmärsi olevansa erityisherkillä hänen herkän kuuloaistinsa takia. Hän kertoi kuulevansa sellaisia ääniä, joihin toiset ihmiset eivät kiinnittäneet huomiotaan. Naisen oli vaikea viettää sukulaisten kanssa yhteisiä illanistujaisia, koska monesta eri suunnissa käytävien keskustelujen puhe oli hänelle hyvin epämiellyttävä aistikokemus. Hän ei myöskään pitänyt tilaisuuksista, joissa taputettiin. Ennen kuin hän ymmärsi olevansa erityisherkillä, tunsikin hän itsensä erilaiseksi ja vialliseksi.

Maulle ja tuoksulle herkkä ihminen havaitsee tarkasti miedotkin tuoksut ja maut. Tuoksuherkkä ihminen nauttii esimerkiksi ruoan tuoksusta. Makuherkkä ihminen nauttii ruoan hyvistä mauista ja reagoi voimakkaasti epämiellyttäviin makuihin. Mieleinen ruoka saattaa mennä pilalle, jos sekaan on lisätty vieras tai epämiellyttävä ruoka-aine. Epämieluisia asioita voivat olla myös vahvat maut tai uudet ruokamuodot. Myös ruoan vahva tuoksu saattaa tehdä siitä inhottavan jo ennen ruoan maistamista. (Heiskanen 2016, 18–19.) Voimakkaat tuoksut saattavat tuntua erityisherkkästä ihmisestä epämiellyttävältä (Zeff 2010, 7).

Tuntoherkkä ihminen aistii asiat kehonsa ja ihon välityksellä. Kosketus on muoto, jonka eri voimakkuudet aiheuttavat erilaisia tuntemuksia erityisherkkälle ihmiselle. Esimerkiksi hieronta ja hellä kosketus saattavat toisesta tuntua mukavalta, kun taas toiselle sekin on jo epämiellyttävää. Erityisherkin ihmisen mielestä kiristävät vaatteet ja voimakas koskettaminen eivät tunnu mieluisilta. (Heiskanen 2016, 18–19.)

4 ERITYISHERKKÄ LAPSI

Jokaisen lapsiperheen arki on omanlaisensa ja perheiden tavoitteena on löytää heille sopiva arjen rytmi. Perheenjäsenten välillä on eroja siinä, kuinka paljon he tarvitsevat turvallisia ja tuttuja asioita, aikaa rauhoittumiselle. Eroja on myös siinä, missä määrin perheenjäsenet tavoittelevat uusia asioita, kokemuksia ja vaihtelua arkeen. Näiden yksilöllisten erojen on taipumus näkyä jo vauva-ikäisellä. Vaihtuvat ihmiskasvot, jännittävät äänet ja uudet lelut ovat elämyksiä hakevalle vauvalle mieluista asioita. Hän myös saattaa tylsistyä helposti, jos virikkeitä ei ole riittävästi. Muutokset ovat mieleisiä, toisin kuin turvallisuutta hakevalle erityisherkkälle lapselle. Turvallinen arki ja tutut arjen rutiinit saavat lapsen viihtymään. Ennakoitavuus on hänelle tärkeää. Yllättävät muutoksen rasittaa lasta ja hän tarvitsee vanhemman tukea sopeutuakseen uuteen tilanteeseen. (Heiskanen 2016, 57.)

Erytyisherkkyyttä voidaan tunnistaa jo varhaisessa vauvaiässä havainnoimalla, kuinka vauva reagoi ympäristön ärsykkeisiin. Vauvat ilmaisevat herkkyyttään eri tavoilla, toinen saattaa itkeä huomattavan herkästi kun taas toinen vauva on tavattoman hiljainen ja tarkkaavainen. (Satri 2015, 114.) Myös Aron (2015b, 167 ja 169) kuvailee itkuherkkyyden olevan piirre, jonka avulla vanhempi voi havaita lapsen erityisherkkyyden. Jokainen vauva itkee ollessaan ylivirittynyt tai alivirittynyt. Erytyisherkkyyttä ilmenee kuitenkin huomattavasti muita nopeampana ylivirittymisenä. Vanhempi voi huolehtia vauvasta niin hyvin, ettei hänellä ole syytä itkuun. Rauhallinen ja stressitön ympäristö vähentävät vauvan nopeaa ylivirittymistä, eikä hänen ole tarvetta reagoida itkemällä. Tarkkaavainen kaksiviikoinen vauva voi huomata ympäristössään pienehköjä vivahteita tai ylläpitää katsekontaktia seurattaessaan äitinsä liikehdintää.

Sisaruksiin tai toisiin lapsiin vertaaminen auttaa vanhempaa tunnistamaan oman lapsensa erityisherkkyyttä. Vanhemman voi olla vaikea huomata erityisherkkyyttä, jos hänellä ei ole vertailukohdetta. Sisaruksilla voi esiintyä eroja tavoissa reagoita uusiin tilanteisiin, pyyntöihin tai käskyihin. Erytyisherkkä lapsi huomaa pienetkin äänensävyt- ja painot, kun toinen lapsi tarvitsee selkeäsanaisen ja jämäkän käskyn. (Satri 2015, 115.)

Erytyisherkkään lapsen häpeä ja huonommuuden tunne omasta herkkyydestä vaikuttaa erityisesti poikiin, vähemmän tyttöihin. Kulttuurimallin mukaan poikien ei saisi näyttää tunteita, vaan heidän tulisi olla luonteeltaan kovempia. Tyttöjen on sallivampaa näyttää oma heikkoutensa. (Mattiila 2015.) Zeff (2010, 9) kirjoittaa myös erityisherkkistä pojista, jotka elävät yhteiskunnan sekä kulttuurin määrittelemien normien mukaisesti. Hänenkin mukaansa yksi poikalapsiin liitettyistä käyttäytymismalleista liittyy tunteiden näyttämiseen. Yhdysvaltalainen tutkija kirjoittaaakin, että poikalapsien ei ole suotavaa näyttää tunteitaan, vaan jo pienenä he oppivat piilottamaan ne. Tällainen tunteiden tukahduttaminen saattaa ilmetä erityisherkkässä lapsessa ahdistuneisuutena, pelkona ja heikkona itsetuntona.

Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen taustalla vaikuttaa myös erityisherkkyyttä ja muut temperamenttipiirteet. Temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen, miten lapsi opettelee ja oppii säätämään omia reaktioitaan erilaisissa tilanteissa. (Ahonen 2017, 23.) Lapsella ärsykeherkkyyttä on joko korkea

tai matala, kuten erityisherkillä lapsella on. Lapsi, jolla on matala ärsykekyky, huomaa ja havaitsee ensimmäisenä muutokset, vivahteet, tuoksut ja maut. Kuviossa 2. on esitetty havainnollistaen temperamentin vaikutuksen herkästi reagoivan lapsen käyttäytymiseen. Kohdissa 1. ärsykekyky, 2. sopeutuminen ja 3. uusissa tilanteissa toimiminen kuvaavat herkästi reagoivan lapsen käyttäytymistä. Näissä sarakkeissa esitetyt kysymykset auttavat vanhempaa selvittämään lapsensa temperamentti piirteiden vaikutuksia (Ahonen 2017, 24–25 ja Viljamaa 2010, 19 ja 22–23.)

Ärsykekyky eli vastauskyky kertoo siitä, miten ison ärsyksen lapsi tarvitsee reagoidakseen siihen. Kovat äänet eivät jollekin lapselle aiheuta minkäänlaista reaktiota, kun taas toinen lapsi saattaa hyvinkin nopeasti pelästyä kovaa ääntä ja välkehtiviä valoja. Ärsykekyky ilmenee myös sosiaalisissa tilanteissa, lapsen havainnoissa muiden sanattomia viestejä. Sopeutuminen temperamentti piirteistä kuvastaa sitä, kuinka hyvin lapsi sopeutuu uusiin tai muuttuviin tilanteisiin. Tähän voi yhdistyä lähestymistä tai vetäytymistä. Sopeutumiseen vaikuttaa se, miten nopeasti lapsi hyväksyy tilanteen ja kuinka haastava tilanne lapselle on. (Ahonen 2017, 24–25.) Lapsen kohdatessa uuden tilanteen, vanhempi voi havainnoida lapsen reagoimista ja toimimista tilanteen aikana. Vanhempi saa mahdollisuuden tehdä havaintoja siitä, alkaako lapsi ennakkoluulottomasti tutkimaan uutta asiaa. Yksi tapah tehdä havaintoja on tarkkailla, ilmaiseeko lapsi millä tavalla kiinnostuksensa asiaa kohtaan sekä kuinka nopeasti hän tekee sen. Lapsi saattaa suhtautua uuteen tilanteeseen varauksellisesti ja asettautua hieman syrjempään tarkkailemaan tapahtumia. (Viljamaa 2010, 23.)

Temperamentin vaikutus herkästi reagoivan lapsen käyttäytymiseen

1. Ärsykekyky

- Millä tavalla lapsi reagoi ulkopuolisiin ärsykkeisiin?
- Häiritsevätkö lasta äänet, hajut tai maut?

2.

Sopeutuminen

- Kuinka nopeasti lapsi sopeutuu muutokseen?
- Miten lapsi reagoi rutiininen muutoksiin?

3. Uusissa tilanteissa toimiminen

- Millainen on lapsen alkureaktio uuteen tilanteeseen?
- Toimiiko lapsi harkitsemattomasti vai varovaisesti?

KUVIO 2. Temperamentin vaikutus herkästi reagoivan lapsen käyttäytymiseen (mukailten Viljamaa 2010, 23 ja Ahonen 2017, 24–25.)

4.1 Erityisherhän lapsen piirteitä

Jokainen erityisherkkä lapsi on ainutlaatuinen yksilö, sillä erityisherkkien lasten keskuudessa on havaittu useita eroavaisuuksia. Eroavaisuudet ilmenevät erilaisia luonteenpiirteinä, jotka ovat osa temperamenttia. Tällaisia luonteenpiirteitä ovat esimerkiksi turvallisuudenhakuisuus, tunneherkkyys, tarkka havainnointikyky, alhainen ärsykkeiden sieto ja fyysinen herkkyys. (Aron 2015b, 42.) Aron (2015b, 25–26) on kehittänyt vanhemmille testin, jonka avulla pystyy selvittämään, onko lapsi erityisherkkä. Kaikkia piirteitä ei tarvitse löytää lapsesta, erityisherkkät lapset ovat omia persoonia ja siksi myös eroavat toisistaan. Erityisherkkyyden lisäksi on myös muita temperamenttipiirteitä, jotka tekevät lapsesta oman itsensä (Heiskanen 2016, 43).

Erityisherhän lapsen piirteitä ovat esimerkiksi helposti pelästyminen, vaikeus sopeutua uusiin muutoksiin ja jännittävän päivän jälkeen on nukahtamisvaikeuksia. Hän ei pidä siitä, jos vaatteiden materiaalit, saumat tai pesulaput hiertävät ja kutittavat. Likaiset ja märät vaatteet tuntuvat epämiellyttäviltä lapsen mielestä sekä hän kiinnittää tarkasti huomiota erikoisiin hajuihin. (Aron 2015b, 25–26.) Myös Sinkkonen ja Korhosen (2015, 192) mielestä herkästi aistiva lapsi reagoi vaatteiden pesulappuihin tai saumoihin. Vaatteiden ostaminen on vanhemmille vaikeaa, lapsesta mukavalta tuntuvaa materiaalia on haastavaa löytää. Osalle lapsista kelpaavat vain tietyt materiaalit. Sinkkosen mukaan tuntoaistin vastaanottaessa herkästi ärsykeitä, lapsesta voi silittäminen, hiusten harjaaminen tai kynsien leikkaaminen tuntua epämiellyttävältä.

Makuaiistilla herkästi reagoiva erityisherkkä lapsi saattaa muodostaa hyvin tarkat ruokatottumukset ja -rutiinit. Joka aamu saman valmistajat murot maidolla ja päivällä kastike laitetaan perunoiden viereen, ei missään tilanteessa perunoiden päälle. Tältä voisi kuulostaa erityisherhän lapsen ruokamiellytykset. (Koskinen, 2015.) Ruoan maun lisäksi myös haju on tekijä, johon erityisherkkä lapsi reagoi voimakkaasti. Voimakas haju voi pilata kokonaan ruokailutilanteen, vaikka se ei olisi lähtöisin ruoasta tai liittyisi ruokailutilanteeseen. (Heiskanen 2016, 18.)

Aron (2015b, 25–26) ja Zeff (2014,7) molemmat kuvailevat erityisherhän lapsen piirteeksi ennakoon asioiden pohtimisen ja riskien välttäminen. Heidän mielestään erityisherkkä lapsi leikkii mielellään rauhallisia leikkejä ja miettii tarkasti, ennen kuin kiipeää korkealle telineisiin tai puihin. Riskien ennakkointiin liittyy asioiden tarkkaan pohtimisen lisäksi myös tulevan vaaran tai riskin herkästi aistiminen. Pohtiminen ja asioiden tarkkaan miettiminen ilmenevät myös päätösten teossa, mikä saattaa olla hyvinkin pitkä prosessi erityisherkälle lapselle. Päätösten tarkkaan miettiminen ja prosessointi ovat kuitenkin useimmiten lapselle tiedostamatonta. (Aron 2015b, 35.)

Erityisherkkä lapsi on rento, välitön ja luottavainen, kun hänen seurassaan on tuttuja ihmisiä ja ympäristö on tuttu, kuten koti. Päivähoidon tai koulun aloittamisessa saattaa aluksi esiintyä haluttomuutta puhua ympäristön ollessa uusi ja vieras. (Aron 2015b, 52.) Päiväkodissa lapsi joutuu osaksi isoa ryhmää, uusi ympäristö on iso kuormittava tekijä. Meteli, uudet tilat ja ihmiset vievät huomattavasti erityisherhän lapsen voimavaroja ennen kuin hän tottuu muutokseen. Varhaiskasvatuksen

työntekijöiden ymmärrys erityisherkkyyttä kohtaan auttaa herkkää lasta sopeutumaan arjen muutokseen. (Satri 2014, 130.)

Manninen (2014,26) kirjoittaa erityisherkillä lapsella olevan ajoittain tarve hakeutua omaan rauhaan. Uusissa ja vieraissa tilanteissa erityisherkkä lapsi voi vaikuttaa ujoilta, hiljaiselta ja syrjään vetäytyvältä. Hän mielellään tarkkailee ja havainnoi tilanteita syrjästä sivustatarkkailijana. Erityisherkkä lapsi ei välttämättä itse tunnista tilanteessa olevansa ujo tai hiljainen, sillä uusi tilanne voi olla hänen mielestään hyvinkin kiinnostava ja mielenkiintoinen.

Lapsen syrjään vetäytyminen oikeastaan häiritsee muita, ei erityisherkkää lasta lainkaan. Toistuvat kyselyt ja ihmettelyt, miksi lapsi vetäytyy pois toisten seurasta tai haluaa tarkkailla toisia sivusta, muodostaa erityisherkkälle lapselle käsityksen vääränlaisesta käyttäytymisestä. Jos erityisherkkä lapsi kuitenkin jatkuvasti vetäytyy syrjään, tutussa ja turvallisessakin ympäristössä, saattaa hän jäädä ulkopuolelle toisten lasten leikeistä (Satri 2015, 60–61.) Kun lapsi saa rauhassa havainnoida tilannetta kauempaa ja osallistua toimintaan aikuisen tukemana, lapsen minäkuva ja itsetunto kehittyvät (Riihonen ja Laru 2015a).

Tunneherkkyys ilmenee erityisherkkän lapsen voimakkaana reagoitina positiivisen ja negatiivisen palautteen saamiselle. Varhaiskasvatuksen toiminnasta saatu palaute vaikuttaa siihen, alkaako erityisherkkä lapsi välttelemään vai nauttimaan jatkossa toiminnasta. Vältteleminen ilmenee alisuoriutumisenä, kun taas erityisherkkän nauttiessa toiminnasta hän pystyy jopa ylittämään itsensä varhaiskasvatuksen työntekijöiden kannustaessa häntä. (Satri 2014, 29.) Erityisherkkän lapsen on tärkeä tuntea olonsa hyväksytyksi uudessa ympäristössä, vaikka hän olisikin ujompi kuin ryhmän toiset lapset (Mattila 2014, 61). Erityisherkkän lapsen suorituskkyky on parhaimmillaan, kun paikalla on tuttuja ihmisiä ja hänelle tavanomaista on tavoitella täydellisyyteen (Aron 2015b, 2017).

Satri (2015,62) kuvailee erityisherkkän lapsen olevan joissakin tilanteissa huomattavasti ikäistään kypsempi. Keskusteleminen, pohtiminen ja havaintojen tekeminen ovat asioita, joita hän korostaa kuvaillessaan tekemiään havaintoja erityisherkkistä lapsista. Lapsi pohtii ja esittää kysymyksiä sellaisista asioista, joita aikuinen ei välttämättä tiedostanut lapsen edes miettivän. Erityisherkkä lapsi saattaa havaita tarkkoja yksityiskohtia toisten ihmisten välisistä suhteista ja esittää hienovaraisiakin kysymyksiä esimerkiksi kiusaamisesta päiväkodissa tai koulussa. Matemaattiset ongelmat ja historialliset tapahtumat askarruttavat yhtä erityisherkkää lasta ja toinen murehtii etukäteen, mitä ikäviä asioita voi milloinkin tapahtua. Kolmannella lapsella on taipumusta pohtia toisten ihmisten ajatuksia. Yhteistä kaikilla erityisherkillä lapsilla on vilkas ja monipuolinen mielikuvitus, jota he käyttävät arjessaan laajasti. (Aron 2015b, 34.)

Satrin (2015,62) mukaan osa erityisherkkistä lapsista kätkee ajatuksensa ja tunteensa, eivätkä näytä niitä ulospäin. Tämä johtuu monesti kokemuksista, jolloin lapsi on tullut väärinymmärretyksi tai torjutuksi. Jos aikuisen erityisherkkän on vaikea ilmaista epämieluisia ja vaikeita tunteita, niin erityisherkkälle lapselle haasteellista on tunnetaitojen harjoittelu. Vaikka lapsi vaikuttaisikin kypsältä ja

pärjäävältä, niin on tärkeää opetella tunteiden ilmaisemista yhdessä perheen kanssa turvallisessa kotiympäristössä.

Erytyisherkkä lapsi on useimmiten luontaisesti vahvasti empaattinen aiheutuen voimakkaasta tunne-elämästä ja asioiden pohtimisesta. Hänellä on taito asettua toisen asemaan ja eläytyä erilaisiin tilanteisiin niiden vaatimalla tavalla. Varsinkin eläimistä kertovat tarinat koskettavat erityisherkkää lasta. (Aron 2015b, 35.) Erytyisherkkä lapsi vaistoaa herkästi ja aistii muiden huolestuneisuuden, hän myös huomaa tarkasti ympäristössä tapahtuneet muutokset. Hän on herkkä kivulle, eikä hän pidä melusta. (Aron 2015b, 24–25.)

Ted Zeff (2015, 51 ja 54) kirjoittaa television katsomisen ja tietokone- tai konsolipeleillä pelaamisen olevan mahdollisesti tekijä, joka voimakkaasti ylikuormittaa erityisherkkää lasta. Erityisesti väkivaltaa sisältävät mediat hän luokittelee näihin kuormituksen laukaiseviin tekijöihin. Liiallinen pelaaminen vaikuttaa osaan erityisherkkiin lapsiin tehden heistä kiukkuisia ja kiivaita. Vanhempien tulisi-kin hänen mukaansa tarkkailla, mitä heidän lapsensa katsovat tai pelaavat. Hänen mukaansa televisio tai pelikonsoli ei saa olla perheessä lapsenvahtina, vaikka näin on käynyt monissa perheissä. Mitä vähemmän viihde-elektroniikan parissa lapset viettävät aikaansa, sitä iloisempia ja vähemmän pahantuulisia he myöskin ovat.

Melu, väkijoukot ja kiireelliset aikataulut saattavat ylikuormittaa erityisherkkää lasta (Zeff 2010, 7). Kuormittava tilanteen vastapainoksi erityisherkkä lapsi tarvitsee aikaa ja tilaa rauhoittumiselle, mahdollisuuden hermoston lepäämiselle. Samalla lapsi pystyy kertaamaan tekemiään havaintojaan ja kokemuksiaan. Ylikuormittumisen laskemiseen ja tasoittumiseen riittää mahdollisuus rauhoittumiselle seesteisessä tilassa esimerkiksi hämärässä huoneessa. Myös useat erityisherkkät lapset kokevat luonnon rauhoittavana elementtinä. (Satri 2015, 60 ja 63.)

Satri (2015, 65) kuvailee erityisherkkän lapsen olevan kotona vilkkaampi ja rennompia, kuin esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa. Kotona lapsella on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa perheenjäsentensä kanssa kotiympäristössä, mikä mahdollistaa myös turvallisen ympäristön tunteenpurkauksille. Hoito- tai koulupäivä on stressaava ja kuormittava lapselle ja kotiin päästyään tunteet purkautuvat helposti. Vaikka osa erityisherkkistä itse vetäytyy syrjään rauhoittumaan tai tarkkailemaan tilannetta, toiset taas näyttävät kuormittumisensa riehumalla. Aggressiivinen käyttäytyminen saattaa olla myös puolustautumista tulevaa jännittävää tilannetta kohtaa. Yhdellä ilmenee vatsakipuja ja toinen taas onkin yhtäkkiä hyvinkin hiljainen ja rauhallinen. Ylivirittyminen voikin siis näyttäytyä erityisherkillä monilla eri tavoilla, täysin yksilöstä riippuen. (Aron 2015b, 37.)

4.2 Erytyisherkkän lapsen vanhemmuus

Erytyisherkkän lapsen temperamentin ymmärtäminen on tärkeää vanhemmuudessa. Ei ole olemassa parempaa tai huonompaa temperamenttia, vaan on tärkeää oppia ymmärtämään jokaista temperamenttipiirrettä. Temperamenttipiirteiden ymmärtämisestä on paljon apua silloin, kun halutaan ottaa huomioon monipuolisesti lapsen kaikki tarpeet. (Riihonen ja Laru 2015a.) Erytyisherkkyyys piirteenä ei

ole lapsen valinta ja vanhemman tulisi ohjata sekä antaa välineitä lapselle, jotta hän oppii löytämään erityisherkkyyden myönteiset puolet. Monesti erityisherkkyyys tai toiset temperamentti- ja käyttäytymispiirteet kuten ujous ja kiivaus nähdään kielteisinä piirteinä. Ne ovat lapsen tapoja reagoida ja käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. Yksikään temperamentti- tai käyttäytymispiirre ei ole huono tai vähäarvoisempi, vaan vanhempien tehtävänä on antaa lapselle vaihtoehtoja ja uusia ratkaisutapoja hallita sekä opetella elämään oman temperamentin kanssa. (Viljamaa 2010, 117.)

Erytyisherkkyyden periytyvyyden takia voidaan usein olettaa, että perheessä on muitakin erityisherkkäitä, kuten sisarusia tai toinen vanhemmista. Tämä ei kuitenkaan aina pidä paikkaansa, vaan erityisherkkä lapsi voi olla perheensä ainut erityisherkkä. Oletettavasti lähisuvusta, vanhempien sisarusista tai lapsen isovanhemmista, joku on erityisherkkä ja erityisherkkä lapsi muistuttaa paljon tätä henkilöä. (Aron 2015a, 88.)

Vanhemman ja lapsen temperamentin ollessa erilaiset, syntyy usein vääränlaisia tulkintoja vastapuolelta ja hänen käytöksestään. Rauhallisuus ja hitaus saatetaan nähdä tahallisuutena tai vanhemman ärsyttämisenä. (Viljamaa 2010, 117.) Silloin kun vanhempi ei ole erityisherkkä ja lapsi on erityisherkkä, heidän luonteensa saattavat olla täysin vastakohtat. Vanhemman onkin hyvä kiinnittää huomioita näihin eroavaisuuksiin. Vaikka temperamentit eroavat toisistaan, niin vanhempi ja lapsi voivat toimia loistavasti yhdessä. Vanhemman on tärkeää hyväksyä lapsensa erityisherkkyyden kokonaisuudessaan. Näin vanhempi pystyy huomioimaan erityisherkkän mahdolliset rajoitukset kuten liialliset ärsykkeet ja lisäksi suunnittelemaan ratkaisuja yllättäviinkin ongelmatilanteisiin. (Aron 2015b, 91.)

Viljamaan (2010, 117) mukaan vanhemman on helppo ymmärtää lasta, joka on samanlainen kuin itse on. Nopean vanhemman on helppo pysyä vilkkaan lapsen perässä ja rauhallinen vanhempi jakaa kärsivällisesti odottaa rauhallisesti toimivaa lastaan. Jos myös vanhempi on erityisherkkä, hän pystyy paremmin ymmärtämään erityisherkkää lastaan ja huomiomaan tämän erityisherkkyyden. Vanhempi aistii herkästi lapsen tunnetiloja ja sen avulla tunnistaa lapsen tarpeita. Erytyisherkkyyden korostuu myönteisinä asioina vanhemmuudessa, mutta se saattaa myös kuormittaa vanhempaa. (Heiskanen 2013.) Erytyisherkkä vanhempi saattaa vertailla itseään toisten lasten vanhempiin ja hänestä voi tuntua siltä, että hän on huonompi vanhempi kuin toiset. Erytyisherkkä vanhempi tarvitsee myös omaa aikaa, mikä saattaa aiheuttaa hänelle syyllisyyden tunteen. Aron (2015b, 110) kehottaa erityisherkkää vanhempaa myöntämään itselleen, että ei ole helppo tehtävä olla pienen lapsen vanhempi ja erityisherkkä yhtä aikaa.

Vanhempien kokemat tunteet vaikuttavat jokaisessa tilanteessa lapsiin, mutta varsinkin erityisherkkäisiin lapsiin. Vanhemman olisi hyvä löytää itselleen keinoja ja voimavaroja pysyä rauhallisena, elämäniloisena ja hyvinvoivana, vaikka työ ja muut velvollisuudet olisivatkin kuormittavia. Erytyisherkkän vanhemman on tärkeää huomioida niin lapsen kuin omatkin keinot ennaltaehkäistä kuormittavia tilanteita (Aron 2015b, 109). Erytyisherkkällä ihmisellä on luontainen kyky aistia toisten tunnetiloja, kuten myös erityisherkkällä vanhemmalla lapsensa tuntemuksia. Tämä auttaa vanhempaa ymmärtämään lapsen kokemuksia, huomiomaan lapsen tunteita sekä ymmärtämään häntä. Toisaalta taas

erityisherkkä vanhempi saattaa kokea lapsensa tunnetiloja liiaksi, mikä kuormittaa vanhempaa. Samalla erityisherkkä vanhempi saattaa jättää omia tarpeitaan sivummalle. Kuitenkin jokaisen vanhemman tulisi muistaa huolehtia omista voimavaroistaan, jotta pystyy olla tukena ja elämänohjaajana lapselleen. (Heiskanen 2016, 130.)

4.3 Aikaisemmat tutkimukset erityisherkkästä lapsesta

Elaine Aron on yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja hän on tutkinut erityisherkkyyttä vuodesta 1991 lähtien. Hänen tutkimuksiensa mukaan ihmisistä 15–20 prosenttia ovat erityisherkkiä. Hänen mielestään erityisherkkyyttä ei tunneta vielä tarpeeksi hyvin. Erityisherkkä ihminen tunnistaa itsessään herkkyyden, mutta tietämättömyys herkkyydestä korostuukin erityisherkkän ihmisen läheisten keskuudessa. (Highly sensitive person s.a.)

Sylvi-Sanni Manninen oli suomalainen filosofian tohtori ja hän tutki herkkyyden sekä värien yhteyttä jo 1950-luvulla. Hän on uransa aikana kehittänyt väri-muotohavaintotestin ja perustanut Väri-Instituutio nimisen toimintaryhmän Bostonissa. Lisäksi hän on kirjoittanut omista tutkimuksistaan kertovan kirjan *Outolintu, erilainen – Tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa*. (Satri 2014, 199.)

Sylvi-Sanni Manninen (2014, 13–15,27–28) kirjoittaa värilapsista ja yliherkistä lapsista. Käsitteet tarkoittavat samaa kuin Elaine Aronin muodostama käsite erityisherkkä lapsi. Yliherkkän väri-ihmisen Manninen on löytänyt tutkimuksien avulla Lontoon yliopistossa. Väri-ihmiseksi Manninen nimittää herkkiä ihmisiä sen vuoksi, koska hänen mukaansa he suhtautuvat väreihin herkästi. Manninen nimittää vähemmän herkkiä ihmisiä muotoihmiseksi. Mannisen tekemien tutkimuksien mukaan miehet reagoivat väreihin enemmän kuin naiset ja tämä tutkimustulos yllätti Mannisen. Hän teki tutkimuksen kaksi kertaa varmistaakseen tutkimustuloksen oikeanlaisuuden. Ensimmäisen tutkimuksen hän teki Lontoossa ja myöhemmin Suomessa saaden saman tutkimustuloksen. Myös Mannisen tutkimuksien mukaan yliherkkät ihmiset ovat vähemmistö, jotka tuntevat itsensä erilaiseksi kuin valtaosa väestöstä. Sisäänpäin kääntyneisyys, ujous, arkuus, vaitonaisuus ja hakeutuminen omaan rauhaan ovat Manniset listaamia yliherkkän väri-ihmisen piirteitä. Manninen kirjoittaa myös, että hänen tutkimuksien mukaan herkkyyden voi tunnistaa jopa henkilön kasvoista ja äänestä.

Erityisherkkyydestä on tehty aikaisemmin muutamia opinnäytetöitä, pro gradu sekä väitöskirja. Mutta juuri erityisherkkästä lapsesta on tehty vain kaksi opinnäytetöitä, molemmat varhaiskasvatukseen liittyviä. Kolmannessa opinnäytetyössä on tutkittu muitakin, kuin vain erityisherkkiä lapsia. Anna-Matilda Tähtinen (2015) on julkaissut *Erityisherkkä lapsi päiväkodissa* nimisen opinnäytetyön missä hän tutki erityisherkkän lapsen arkea päiväkodissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, miten erityisherkkyyys ilmenee ja kuinka se huomioidaan päiväkodeissa Porissa. Tutkimuksen tulokset osoittivat päiväkodin henkilökunnan olevan tietoisia erityisherkkyydestä ja osaavan tunnistaa erityisherkkyyden piirteitä lapsiryhmien lapsissa. Tieto aiheesta koettiin kuitenkin vähäiseksi ja päiväkodin henkilökunta toivoi lisää tietoa sekä koulutusta erityisherkkyydestä. Tähtisen tutkimus myös osoitti,

että erityisherkkien lasten herkkyys ilmenee yksilöllisesti. Tutkimuksessa tämän kuvattiin tuovan lisähaastetta päiväkotiin työntekijöille. Työntekijät kokivat struktuurin ja rutiininen selkeyttävän sekä helpottavan erityisherkan lapsen päiväkodin arkea. (Tähtinen 2015, 43–44.)

Tiina Kortesoja (2016) on tehnyt opinnäytetyön nimeltä *Eriyisherkkä lapsi varhaiskasvatuksen ympäristössä*. Myös hänen tutkimuksessaan selvitettiin, miten varhaiskasvatuksessa tunnistetaan ja havaitaan erityisherkyys lapsella. Tutkimustuloksien mukaan erityisherkyys oli koettu vieraaksi käsitteeksi. Kortesoja toteaa tutkimustulosten pohjalta, että varhaiskasvatuksen ympäristöstä pystytään luomaan mahdollisimman stressitön lapselle tutustumalla erityisherkkyyteen käsitteenä sekä tarkastelemalla asiaa erityisherkan lapsen näkökulmasta. Toisena tutkimuskysymyksenä tutkimuksessa oli millaisista ohjausmenetelmistä on eniten hyötyä erityisherkan lapsen kohdalla varhaiskasvatuksessa. Tutkimustuloksista ilmenee, että luontainen suhtautuminen erityisherkkään lapseen ja mahdollisuuksien mukaan lapsen ohjaaminen selviytymään ylikuormittavista tilanteista sekä auttaa lasta löytää rauhoittumiselle keinoja. Nämä menetelmät auttavat niin erityisherkkää lasta kuin päiväkodin työntekijää varhaiskasvatusympäristössä. (Kortesoja 2016, 55–56).

Kolmannessa opinnäytetyössä Niina Mäki ja Emmi Paloranta ovat tutkineet ujoja, arkoja ja erityisherkkiä lapsia vuoropäiväkodissa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka ja millä tavoin lastentarhanopettajat ottavat huomioon ujut, arat ja erityisherkkät lapset varhaiskasvatusympäristössä. Lisäksi haluttiin selvittää, kuinka turvallinen ympäristö vaikuttaa kyseisiin lapsiin. Tutkimuksen mukaan erityisherkkä lapsi tunnistettiin aistiherkkyyden lisäksi harkitsevaisesta ja varovaisesta käyttäytymisestä. Myös ylivilittyminen oli yksi piirre, joka korostui tutkimuksessa. Kuitenkin siitä koettiin vaikeaksi tunnistaa erityisherkkyyttä. Piirre liitettiin useimmiten pelkoon tai tarkkaavaisuus- tai keskittymishäiriöön, ei-erityisherkkyyteen. Tutkimuksen mukaan vain osa erityisherkkistä lapsista osataan tiedostaa erityisherkkiksi päiväkodissa. (Mäki ja Paloranta 2015, 56–57.)

Olen ollut jo useamman vuoden kiinnostunut erityisherkkyydestä aiheena. Olen kiinnittänyt huomiosta siihen, kuinka vähän juuri lasten erityisherkkyydestä on tehty tutkimuksia. Opinnäytetyöprosessini alkuvaiheissa oli jo selvää, että haluan tehdä opinnäytetyöni erityisherkkistä lapsista. Eriyisesti aikaisemmista opinnäytetöistä Tähtisen (2015) tutkimuksen tulokset toimivat tukenani muodostaessani tutkimukseni tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä. Tähtisen (2015) ja Kortesojan (2016) tutkimustuloksista ilmeni selkeästi, että päiväkodin henkilökunnalla ei ole riittävästi tietoa erityisherkkyydestä.

Kaikki nämä kolme aikaisempaa opinnäytetyötä erityisherkkistä lapsista on tehty keräämällä tutkimusaineisto päiväkodin henkilökunnalta. Lisäksi tutkimuksissa on keskitytty varhaiskasvatukseen. Nämä tutkimukset tukivat minun suunnitellessani tutkimukseni kohderyhmää. En halunnut tehdä neljättä tutkimusta keräämällä tutkimusaineistoa päiväkodin henkilökunnalta. Päädyinkin siis tutkimaan erityisherkkien lasten arkea kotona ja keräämään tutkimusaineistoni erityisherkkien lasten vanhemmilta.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni nimi on *Eryisherkkä lapsi – vanhemman kokemuksia erityisherkan lapsen arjesta kotona*. Valitsin aiheeksi erityisherkan lapsen arjen, sillä työssäni tuen vanhempia heidän oman arjen erilaisissa tilanteissa, vanhemmuudessa ja kasvatustyössä. Koen tärkeäksi sen, että opinnäytetyöni lisää tietoisuutta erityisherkästä lapsesta niin lasten vanhemmille kuin erityisherkkien lasten parissa työtätekeville ammattilaisille.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on erityisherkan lapsen sopeutumisesta arjen rutiinien muutokseen kotona?
2. Mistä vanhempi tietää, että hänen lapsi on erityisherkkä?

Tutkimukseni kohderyhmä on erityisherkan lapsen vanhemmat, päiväkodin työntekijät sekä kaikki työntekijät, jotka työssään kohtaavat erityisherkkiä lapsia. Rajasin kohderyhmää niin, että erityisherkkät lapset olisivat suunnilleen saman ikäisiä, alle kouluikäisiä 4–6-vuotiaita. Opinnäytetyötäni varten tarvitsin vähintään neljän erityisherkan lapsen vanhemman kirjoitusta. Toimeksiantajani Suomen erityisherkkät ry auttoi minua löytämään erityisherkkien lasten vanhempia tutkimukseeni. Heillä on Facebookissa järjestön omat sivut, jossa he tiedottivat minun tekevän opinnäytetyötä ja tarvitsevan erityisherkkien lasten vanhempia kirjoittamaan kertomuksia omista kokemuksistaan. Olimme sopineet, että henkilöt ovat suoraan minuun yhteydessä ja samalla sovin aikataulusta vanhempien kanssa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, miten vanhemmat kokevat erityisherkan lapsen sopeutuvat arjen muuttuviin rutiineihin kotona. Keskityin tutkimaan erityisherkan lapsen arkea kotona, sillä aikaisemmin on tutkittu erityisherkkää lasta varhaiskasvatuksen ympäristössä. Mielestäni on tärkeää tutkia, minkälaista on vanhemman näkökulmasta erityisherkan lapsen arki, jotta päiväkodin henkilökunta ja muut erityisherkkien lasten kanssa työskentelevät voisivat ymmärtää heitä paremmin. Päiväkodin työntekijöillä on tieto siitä, miten erityisherkkä lapsi sopeutuu päiväkodin arkeen, mutta ei välttämättä tietoa lapsen kotielämästä. Tutkimuksen avulla erityisherkan lapsen vanhempi saa oman äänensä kuuluviin ja saa mahdollisuuden kertoa omista kokemuksistaan erityisherkan lapsen arjesta kotiympäristössä.

Olin yhteydessä toimeksiantajaani ensimmäistä kertaa sähköpostitse ja sovin toimeksiantajuudesta sekä opinnäytetyön aiheesta erityisherkkä lapsi. Yhdistys alkoi mielellään toimeksiantajaksi, koska heidän mielestään erityisherkkiä lapsia ei ole tutkittu tarpeeksi ja kaikki tutkimustieto aiheeseen liittyen on tärkeää. Suomen erityisherkkät ry on perustettu vuonna 2013 ja heidän tarkoituksenaan on lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä erityisherkkyydestä. Lisäksi heidän tavoitteenaan on luoda erityisherkkien ihmisten välille yhteys esimerkiksi vertaisryhmien avulla. Erytyisherkkien yhteiskunnallisten etujen, hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistäminen sekä valvominen ovat osa yhdistyksen toimintaa.

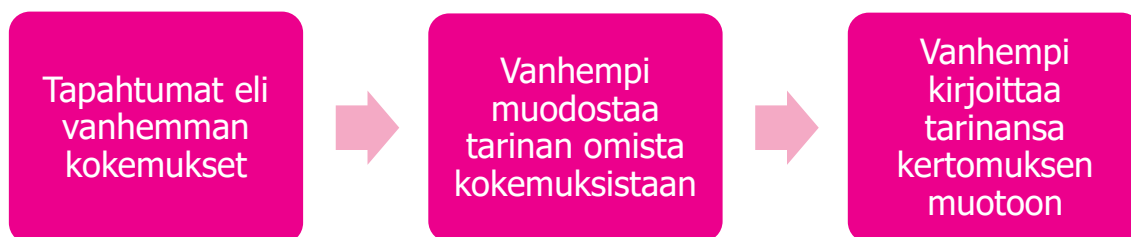
Suomen erityisherät ry toimii vapaaehtoisvoimin. He järjestävät vertaisryhmien lisäksi kokouksia, keskustelu- ja tiedotustilaisuuksia ja tekevät yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa. (Suomen erityisherät ry s.a.b.) Suomen erityisherät ry:n internet sivuilla on paljon tietoa erityisherkkyydestä. Sivuilta löytyy listattuna suomen-, englannin- ja ruotsinkielistä kirjallisuutta. Lisäksi sieltä löytää linkkejä videoihin ja blogeihin, joiden aiheena on erityisherkkyyks. (Suomen erityisherät ry s.a.a.)

5.1 Narratiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössäni tehtiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen yksi tavoiteista on saada esille ihmisten itsensä kuvaamat kokemukset todellisuudesta. Tutkimuksessa oletetaan, että ihmiset kertovat ja kuvaavat tärkeitä ja merkittäviä asioita sekä kokemuksia. (Vilka 2005, 97–98.) Viimeisien vuosikymmenien aikana on kehitetty monia laadullisia tutkimusmenetelmiä ja yksi näistä on narratiivinen eli kerronnallinen tutkimusmenetelmä (Hänninen 1999, 16). Tutkimusmenetelmäksi valitsin narratiivisen lähestymistavan, sillä haluan tutkia vanhempien omakohtaisia kokemuksia. Narratiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimukseen, jossa tarkoituksena on tutkia kertomusten avulla kohderyhmän kokemuksia. Lähtökohtana on ajatus siitä, että kertominen on ihmiselle luontainen tapa ilmaista itseään ja jakaa omia kokemuksia. Tutkimuksen perustana ovat kertomukset, jotka välittävät ja kokoavat tietoa kokemuksista. (Hyvärinen ja Löyttyniemi 2005, 189.)

Tutkimustieteessä narratiivilla on monia määritelmiä sekä käsitteitä käytetään kirjavasti. Narratiivinen käsite on peräisin latinankielisistä sanoista *narratio* eli kertomus ja *narrare* eli kertoa. Suomalaisissa tutkimuksissa käytetään narratiivisuudesta käsitteitä kertomuksellisuus tai kerronnallisuus. Käsite kertomuksellisuus viittaa kertomukseen eli prosessin lopputulokseen, kun taas kerronnallisuus käsitteenä kuvastaa kaikkia kertomisprosessin vaiheita. (Heikkinen 2015, 151.) Tutkimuksessani kerronnallinen tutkimusmenetelmä sisältää erityisherkkien lasten vanhempien kirjoittamat kertomukset eli kertomisen prosessin ja vanhempien kirjoittamien kertomusten eli tutkimusaineiston analysoinnin.

Hännisen (2015, 169) mukaan täydellinen kertomus syntyy, kun tarina muodostuu tapahtumaketjun alkutilanteesta lopputilanteeseen. Tarina sisältää tapahtumat, joita ovat tarkoitukselliset teot ja sattumukset. Lisäksi tarinassa ovat henkilöt, jotka liittyvät toimintaan sekä tapahtumapaikka, jossa teot ja sattumukset tapahtuvat (Heikkinen 2015, 153). Tutkimusaineistoni kertomuksissa tapahtumapaikkana on koti, päähenkilönä on erityisherkkä lapsi ja muut perheenjäsenet. Sukulaiset ja ystävät ovat muita kertomuksessa esiintyviä henkilöitä. Tapahtumat liittyvät asioihin, jotka muodostavat lapsen arjen kotona sekä tilanteisiin, joissa rutiinit muuttuvat ja tilanne vaatii erityisherkkältä lapselta sopeutumista.



KUVIO 3. Narratiivin eli kertomuksen muodostuminen (mukaillen Hänninen 2009, 3.)

Viima Hänninen (2015, 169) havainnollistaa artikkelissaan *Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä* tarinan ja kertomuksen perustana olevan tapahtumaketjun suhdetta. Kuviossa 3. on esitetty havainnollistaen kertomuksen syntymisen tapahtumaketju. Kuviossa 3. ensimmäisenä ovat tapahtumat, jotka opinnäytetyössäni liittyvät erityisherkkien lasten arkeen kotona. Vanhempi muodostaa tulkinnan eli tarinan näistä tapahtumista ja vanhemman esittäessä tarinaa hän kirjoittaa minulle kertomuksen muodossa omista kokemuksistaan erityisherkkien lapsen arjesta kotona.

Narratiivisessa tutkimuksessa voidaan keskittyä tutkimaan tosielämässä tapahtuneita kokemuksia ja asioita, jotka muutetaan kertomuksen muotoon. Kertomukset voivat liittyä henkilön koko elämäntapahtumien, tietyistä elämänmuutoksista selviytymiseen tai muihin elämän aikana tapahtuviin kehitysprosesseihin. (Hänninen 2015, 168.) Ne liittyvät todelliseen elämään eli perustuvat luonnollisiin tilanteisiin. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä aineistoa jo usean vuosikymmenen ajan ovat olleet omaelämäkerrat ja kertomukset tietystä elämän tapahtumasta (Hänninen 1999, 18, 31).

Narratiivisen tutkimuksen aineisto voidaan kerätä monella eri tavalla. Menetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi narratiivista haastattelua tai keräämällä tutkittava aineisto lähteistä, joita ei ole alun perin tuotettu tutkimusta varten kuten päiväkirjoista, elämäntapahtumista tai dokumenteista. (Heikkinen 2015, 151, 159.) Tarina voidaan ilmasta kirjoittamisen lisäksi myös esimerkiksi piirtämisen tai tanssin avulla (Hänninen 1999, 55).

Monista erilaisista narratiivisista lähestymistavoista olen valinnut opinnäytetyöhöni kokemuksellisten kertomuksen kirjoittamisen, sillä niiden koetaan olevan hyödyllisiä juuri laadullisen tutkimuksen tekemisessä. Kertomuksista ilmenee kokemukset ja perustelut, miksi juuri tämä kokemus on tärkeä tutkimuksen kannalta. (Hyvärinen ja Löyttyniemi 2005, 199.) Kerronnalliseen lähestymistapaan liittyy ajatus siitä, että ihminen pyrkii ymmärtämään, kuvailemaan ja ennakoimaan tulevia elämäntapahtumia. Tarina ja kertomus jäsentävät elämäntapahtumia. Niiden avulla on mahdollista selittää tapahtumien syy-seuraussuhdetta ja tehdä tapahtumista tai asioista helpommin ymmärrettäviä. Tilanteen tai

tapahtuman tarkemmin selittäminen on merkityksellistä silloin, kun tapahtumat eivät ole edenneet suunnitellusti. (Hänninen 1999, 63–64.)

Kertomukset muodostuvat merkittävistä asioista eli kokemuksista, jotka ovat jääneet vahvasti mieleen. Kertomuksista pois jäävät merkityksettömät kokemukset, koska ne eivät ole jääneet kirjoittajan mieleen. (Hänninen 1999, 21, 53.) Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä lasten erityisherkkyyden ymmärrystä. Kirjoitan opinnäytetyötäni erityisherkan lapsen vanhemmille ja päiväkodin työntekijöille sekä kaikille, jotka työssään kohtaavat erityisherkkiä lapsia. Ymmärtäminen tarkoittaa sitä, että erityisherkkien lasten vanhemmat sekä päiväkodin työntekijät pystyvät ymmärtämään erityisherkan lapsen kodin arkielämään liittyvät rutiinit ja niiden muutoksiin sopeutumisen. Lisäksi tavoitteena on lisätä ymmärrystä siitä, kuinka lapsi kohdataan ylivirtyneenä. Ymmärtäminen on mahdollista, kun vanhemmat saavat kertoa omista kokemuksistaan jokapäiväisessä arjessa ja saavat oman äänensä kuuluviin. He avaavat omaa tunne-elämäänsä, mikä on tärkeää ymmärryksen saavuttamisessa tutkimusprosessin aikana. Kertomusta kirjoittaessaan ihminen pystyy refleктоimaan omia kokemuksiaan, jakamaan niitä muiden kanssa, rakentamaan omaa identiteettiään ja saamaan ymmärrystä omalle minuudelleen. (Kohonen 201, 198–201.)

5.2 Kertomusten kerääminen

Hännisen (2015, 171) mielestä on tärkeää huomioida, että tutkimusaineistossa on esillä tarinallinen merkitysrakenne. Hänen mukaansa helpoiten luettava aineisto koostuu kertomuksista, jotka on kirjoitettu tietystä aiheesta tai ennakkoon nimetystä elämäntapahtumasta. Tutkimuksen kohderyhmä eli vanhemmat kirjoittivat kertomukset opinnäytetyötäni varten omista kokemuksista erityisherkan lapsen arjesta. Ohjeistin heitä antamalla lähtökohdiksi kysymyksiä, jotka viittasivat opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Valitsin kerronnallisen lähestymistavan, koska halusin vanhempien kirjoittavan omista kokemuksistaan. Haluan ymmärtää, millaista erityisherkan lapsen arki kotona on vanhemman näkökulmasta. Kerronnallisen tutkimusmenetelmän päämääränä on koota yhteen tutkimusaineisto kohderyhmän kertomuksista. Kokemukset tulevat esille kirjoitetusta tarinasta, tämä lisää niiden ymmärrettävyyttä.

Ennen tutkimusaineiston keräämistä on tärkeä miettiä ohjeistusta ja millaisia kysymyksiä esittää tutkimukseen osallistuville henkilöille. Narratiivisen tutkimusmenetelmän kysymykset eivät johdattele liikaa vastaajaa, vaan antavat jokaiselle mahdollisuuden vastata laajasti kysymykseen. Henkilökohtaiset kokemukset ja tapahtumat tulevat esille vastauksissa, kun haastattelija osaa muotoilla kysymykset oikealla tavalla, eli tässä tilanteessa pyytämään vastaukset tarinan muodossa. (Hyvärinen ja Löyttyniemi 2005, 199.)

Tutkimusaineiston keräsin yhdessä toimeksiantajani kanssa. He julkaisivat Suomen erityisherkkät ry:n Facebook-sivuilla minun kirjoittaman lyhyen kuvauksen tutkimuksestani. Kuvauksessa kerroin tiivistetysti siitä, mihin tarvitsen erityisherkkien lasten vanhempien kertomuksia. Julkaisussa olivat yhteystietoni ja erityisherkkien lasten vanhemmat ilmoittivat minulle sähköpostitse halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Mielestäni on tärkeää, että vanhempi sai itse valita ajankohdan ja paikan

kertomuksen kirjoittamiselle. Tutkimukseen osallistuneille vanhemmille lähetin vielä erikseen ohjeistuskirjeen sähköpostitse. Toin ohjeistuksessa selkeästi esille, milloin viimeistään kertomukset pitää palauttaa. Ohjeistukseen liitin kysymyksiä, jotka toimivat kertomuksen lähtökohtina. Ohjeistuskirje on opinnäytetyöni liiteosiossa (liite1). Kysymykset olivat seuraavanlaisia kysymyksiä:

1. Kuvaa millä tavalla erityisherkyys tulee esille lapsessasi.
2. Kuvaa, millaista on erityisherjän lapsen arki kotoa (esimerkiksi leikki, ulkoilu, media, harrastus, nukkuma-ajat, ruokailutilanteet ja yhdessä olo perheen kanssa.)
3. Kuvaa erityisherjän lapsen käytöstä, jos arjessa tapahtuu muutos. Kuvaa myös tilanne.

Koin haasteelliseksi tutkimusaineiston keräämisen Facebook-ryhmän välityksellä, sillä ilmoituksen tulee olla aidosti mielenkiintoa herättävä, tai henkilö ohittaa sen nopeasti. Haasteetta lisäsi myös se, että en itse pystynyt kertomaan lisää tietoa tutkimuksesta, ellei henkilö sitä itse kysynyt. Uskon ilmoituksen tavoittaneen monet ihmiset, mutta ehkä ajanpuute, kiire tai jokin muu on saanut lukijat ohittamaan ilmoituksen. Huomasin myös monessa muussa Facebook-ryhmässä olevan useita vastaavia ilmoituksia, joissa etsitään halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Olen kuitenkin sitä mieltä, että valitsemani tapa oli juuri oikea tutkimukselleni. En olisi muuten tavoittanut ympäri Suomea erityisherkkien lasten vanhempia kuin tämän Facebook-ryhmän kautta.

5.3 Narratiivinen analyysi

Narratiivisessa tutkimuksessa aineiston analysointi voidaan tehdä kahdella eri tavalla. Ensimmäinen on narratiivien analyysi eli analysointivaiheessa perehdytään luokittelemaan aineistosta nousseita asioita erilaisiin luokkiin. Luokittelu voi tapahtua esimerkiksi kategorian tai metaforien avulla. Toinen tapa on nimeltään narratiivinen analyysi, jota minä hyödynnän omassa tutkimuksessani. Narratiivisessa analyysissä tarkoituksena ja pääkohtana on muodostaa uusi kertomus kerätyn aineiston pohjalta. Narratiivisessä analyysissä ei siis lähdetä luokittelemaan kertomuksia vaan aineistosta nousseiden teemojen avulla luodaan uusi kertomus. Tutkija ei siis lähde pilkkomaan aineistoa eritellen eri osiin vaan muodostaen yhtäläisyyksistä yhdistävän kokonaisuuden teemojen mukaisesti (Heikkinen 2015, 160–161.)

Aloitin analyysin tekemisen lukemalla tutkimusaineiston useaan kertaan läpi, niin kuin Hänninen (2015,174) kuvailee narratiivisen analyysin aloitusvaihetta. Ensimmäisellä lukemiskerralla hänen mukaansa on syytä unohtaa lukevansa tutkimusaineistoa, on tärkeää ottaa käyttöön mahdollisimman avoin lukutapa. Aluksi siis luin kertomukset niin, etten miettinyt niiden liittyvän opinnäytetyöhöni. Pysin lukemaan kertomuksia kuin kaunokirjallisuutta, kuten Hänninen (2015,174) ohjeistaa. Hänen mukaansa toisella lukukerralla tulisi kertomukset lukea niin, kuin lukisi kaunokirjallisuuden kirjan uudelleen. Lukija ei enää jännittä, mitä seuraavaksi tapahtuu tai odota uusia yllättäviä juonenkäänteitä. Toisella lukukerralla on mahdollisuus huomata pieniä vivahteita ja havaita samankaltaisuuksia teksteissä. Kun olin saanut luettua kaikki kertomukset muutamaan kerran läpi niin, että olin muodostanut niistä mielessäni kokonaisuuden, aloin perehtymään niiden sisältöön tarkemmin. Mielessäni oli jo muutamia yhdistäviä tekijöitä, jotka korostuivat kertomuksista.

Alleviivasin kertomuksista samoilla väreillä kohdat, joissa kerrottiin tietyistä asioista. Käytin yhtä väriä aina tiettyyn asiaan, koska tämä auttoi minua hahmottamaan aineistoa selkeämmin ja löytämään tärkeitä asioita nopeasti kertomuksesta. Tästä oli myös huomattavasti apua teemoittelussa, jonka avulla Tuomen ja Sarajärven (2013, 93) mukaan tutkimusaineisto pilkotaan ja järjestetään erilaisten ja keskeisten teemojen mukaisesti.

Teemoittelua ennen pelkistin aineiston. Pertti Alasuutari kirjoittaa teoksessaan *Laadullinen tutkimus 2.0* (2012, 31), että tutkimusaineiston avulla saatujen havaintojen pelkistäminen voidaan jakaa eri vaiheisiin. Ensimmäiseksi karsitaan pois sellaiset asiat pois aineistosta, jotka eivät liity merkittävästi tehtävään tutkimukseen. Toisessa vaiheessa karsitaan edelleen tehtyjä havaintoja ja yhdistetään niitä. Tarkoituksena on edelleen karsia aineiston tekstiä pois ja yhdistää samaa tarkoittavat asiat. Tutkimuksessani pelkistin jokaisen kertomuksen erikseen ja sen jälkeen yhdistin pelkistykseen ensimmäisestä vaiheesta saadut havainnot toisessa vaiheessa. Joitakin havaintoja oli neljä, kuten kertomuksiakin eli jokainen vanhempi oli kirjoittanut samanlaisesta kokemuksestaan. Yhdistin vielä sellaiset havainnot, jotka olivat samanlaisia eri kertomuksista. Tämä auttoi jo hahmottamaan, miten paljon samankaltaisuutta ja eroavaisuutta eri vanhempien kertomuksissa esiintyy. Teemoittelussa hyödynsin aikaisemmin värikoodein merkitsemiäni tiettyjä aineiston kohtia. Korostin sellaisia teemoja, jotka vastaavat tutkimusongelmaani. Teemojen alle kokosin kertomuksista sellaiset kohdat, joissa vanhempi kirjoittaa kyseisestä teemasta. Vanhemmat kirjoittivat kertomukset tietokoneella ja lähettävät ne minulle sähköpostiin, joten teemoittelun tein tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmalla.

Tavoitteenani oli keskittyä löytämään kertomuksista yhdistävät tekijät, jotka toistuivat vanhempien kirjoittamissa kertomuksissa. Tutkimukseni koostui kertomuksista ilmenevistä yhtäläisyyksistä, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Vanhempien kirjoittamien kertomusten, tutkimuskysymysten ja vanhemmille ohjeistuksessa esittämieni apukysymyksien pohjalta jaottelin kolmen teeman alle. Kolme teemaa olivat: erityisherkan lapsen piirteet, erityisherkan lapsen arjen rutiinit ja erityisherkan lapsen sopeutuminen arjen rutiinien muutoksiin. Kolmen teeman ja vanhempien kertomusten avulla kirjoitin tutkimukseni loppuun kertomukset erityisherkästä lapsesta sekä erityisherkan lapsen vanhemmasta.

5.4 Kertomusten kirjoittaminen

Opinnäytetyöni loppuosioon kirjoitin keräämäni tutkimusaineiston pohjalta kertomukset erityisherkästä lapsesta sekä erityisherkan lapsen vanhemmasta, joihin keksin kuvitteelliset päähenkilöt. Kertomukset koostuivat tutkimusaineiston keskeisistä teemoista sekä jokaisen vanhemman kokemuksesta. Heikkisen (2015, 161) mukaan narratiivisen analyysin tuotoksena kertomus muodostaa aineistosta kokonaiskuvan. Kuvitteellisen tarinan tarkoituksena oli havainnollistaa ja kertoa ytimekkäästi vanhempien kokemuksia. Kuvitteellinen tarina saattaa auttaa esimerkiksi päiväkodin työntekijöitä ymmärtämään paremmin lapsen arkea kotona.

Hännisen (1999, 33) mukaan tutkimukseen loppuun voi koota esimerkkitarinan aineiston tyypittelyn mukaisesti. Haittana hänen mielestään on esimerkkitarinan keinotekoisuus ja etuna se, että kertomusten kirjoittajien tunnistettavuus poistuu. Näin ollen kertomusten kirjoittajien henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa.

Koin kertomusten kirjoittamisen tutkimuksen mielenkiintoisimmaksi vaiheeksi. Alun perin tarkoituksenani oli kirjoittaa yksi kertomus erityisherästä lapsesta. Narratiivisen analyysin edetessä kuitenkin sain idean kirjoittaa myös erityisherän lapsen vanhemman näkökulmasta. Tutkimusaineistoni koostui kuitenkin juuri vanhempien kokemuksista, joten en halunnut jättää tärkeää osaa tutkimusaineistosta huomiomatta. Kertomusten kirjoittamisen aikana ymmärrykseni ja käsitys erityisherkkyydestä vahvistui, joten kirjoittaminen oli minulle luontevaa.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni tuloksia. Erityisherkkien lasten neljältä vanhemmilta keräämät kertomukset muodostivat perusteellisen tutkimusaineiston. Alaluvut on muodostettu tutkimuskysymysten ja narratiivisen analyysin pohjalta. Teemoja ovat erityisherkkän lapsen piirteet, arjen rutiinit ja sopeutuminen arjen rutiinien muutoksiin. Tässä luvussa esitetyt sitaatit ovat suoria lainauksia vanhempien kirjoittamista kertomuksista. Sitatit vanhempien kertomuksista ovat havainnollistavat lukijaa. Sitatit myös elävöittävät tekstiä. Ne tulee olla tarkasti mietitty, ja niillä täytyy olla jokin tarkoitus. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2006.)

6.1 Erityisherkkän lapsen piirteet

Erityisherkkän ensimmäiset piirteet olivat ilmenneet jo vauva-aikana. Vanhemmista kolme kuvasivat kertomuksissaan erityisherkkän lapsen vauva-aikaa. Vanhemmat kokivat ajan olleen rakasta ja voimavaroja kuluttavaa. Vauvan kuvailtiin olleen erityisesti herkkäuninen, itkuinen ja vaativa. Herkkäuniuus ilmeni niin, että erityisherkkä lapsi heräili useasti yön aikana itkien. Tästä syystä myös vanhempien unen saanti väheni, joka ilmeni vanhemmilla väsymyksenä. Erilaisiin aistiärsykkeisiin erityisherkkä lapsi reagoi voimakkaasti jo vauva-ikäisenä. Viereisestä huoneesta kuuluva aivastus tai kolahdus saattoi säikäyttää lapsen, johon hän reagoi itkulla. Myös iloiset tunteet kuten nauru, saattoivat pelästyttää lapsen. Vanhemmat kokivat vauva-ajan raskaana aikana vauvan reagoidessa herkästi eri asioihin.

Jo vauvana ajattelimme, että hän on jotenkin erityisen herkkä, sillä hän reagoi asioihin todella voimakkaasti ja arki tuntui takkuavalta.

Pidin vauvaa vaativana vauvana. Äitinä väsyin esikoisen vauva-aikana, kun tiivistä yöheräilyä kesti puolitoista vuotta. Pitkään jatkuneesta yöheräilyistä herkkyyks asia tuli ensimmäisiä kertoja mieleeni.

Herkkyyys erilaisille äänille, varsinkin melulle, oli yksi erityisherkkän lapsen piirteistä, mikä ilmeni tutkimusaineistosta. Tämä piirre oli kiinnittänyt vanhempien huomion jo lasten vauva-aikana, mutta se ilmeni voimakkaasti myös lapsen kasvaessa. Lapsi kiinnitti huomiotaan pieniinkin ääniin, sellaisiin joihin ei-erityisherkkät kiinnitä huomiota, kuten ilmastoinnin ääneen. Luonnon äänet, esimerkiksi veden liplatus, heinäsirkan sirinä tai kevyt vesisade olivat miellyttäviä aistikokemuksia lapsille. Voimakkaat tuulet ja myrskyt taas koettiin epämieluisiksi ja pelkoja esiintyikin esimerkiksi ukkosilmaa kohtaan.

Meteli sai lapsen ahdistumaan ja väsymään nopeasti, kun taas yllättävät äänet säikäyttivät lapsen pois tolaltaan. Erityisherkkä lapsi alkoi välttelemään tilannetta tai asiaa, joka aiheutti yllättäen kovan äänen. Tämän kaltainen käyttäytyminen hankaloitti lapsiperheen arkea. Erityisherkkän lapsen vältellessä tällaista tilannetta, jossa ilmeni ääniärsykejä, hidastutti se muun perheen arkitilanteita kuten

esimerkiksi siirtymätilanteita. Erityishervät lapset ja vanhemmat oli löytänyt keinoja ja menetelmiä, joilla selviytyä näistä pakollisista äänekkäistä tai melua aiheuttavista tilanteista.

*Lapsemme myös käyttää mielellään kuulosuojaimia, esim. imuroidessaan itse rik-
kaimurilla.*

Tuntoaistin herkkyydestä korostui se, miltä erityisherävästä lapsesta tuntui pitää erilaisia vaatteita päällään. Erityisesti märät vaatteet koettiin epämiellyttäväiksi. Likaiset vaatteet inhottivat erityisher-
viä lapsia. Erityisherävien lapsien kuvailtiin leikkivän sellaisia leikkiä, joissa vaatteet mahdollisimman vähän likaantuisivat tai kastuisivat. Vanhemmat leikkaavat lastensa vaatteista pesulaput irti, koska ne kutittivat lasta. Tämä kuitenkin mietitytti osaa vanhemmista, koska päivähoitoon lasten vaatteiden nimikoituminen vaikeutui. Erityisherävä lapsi suhtautui epäilevästi uusia vaatteita kohtaan ja sitä, miltä ne tuntuvat päällä. Vanhemman kokivat vuodenaikojen vaihtumisen olevan haasteellista, varsinkin silloin, kun pitää lisätä vaatekertoja. Tämä tuntui lapsesta ahdistavalta ja epämiellyttävältä.

Tuntoaistin herkkyys ilmeni myös matalana kipukynnyksenä. Erityisherävä lapsi ei pidä myöskään koskettamisesta tai kutittamisesta. Hän hakeutuu lähelle ja näyttää halutessaan kaipaavan läheisyyttä. Vanhemmat kokivat lapsen tuntoaistin herkkyyden kuitenkin lieventyneen lapsen kasvaessa, osa piirteistä oli kuitenkin jäänyt hyvinkin voimakkaina lapsille.

*Ennen hän ei suostunut kävelemään ollenkaan ilman kenkiä ulkona, mutta tänä ke-
sänä olen hänen huomannut jo pystyvän kävelemään jonkin matkaa. Hän kutiaa
myös hyvin herkästi. Ihon peseminen tai rasvaaminen ei ole hänestä mukavaa.*

*Myös kipuherkkyys on voimakas, tikut sormissa tai haavojen tulo on todella iso asia ja
poika saattaa huutaa hysteerisesti pelosta ja kivusta. Poikamme itkee herkästi, jos
saa jonkun pikku kopsauksen tai kaatuu.*

Erityisherävä lapsi teki tarkasti havaintoja ympäristöstään ja sen muutoksista. Lapsi huomasi ympä-
ristössä tapahtuneet muutokset sekä teki tarkkoja näköhavaintoja esimerkiksi yhden kertomuksen
lapsi oppi nopeasti muistamaan ulkoa talojen numeroita, rännien pituuksia sekä autojen pölykapse-
leita. Näköhavainnot tehtiin sellaisista asioista, joita ei tavallisesti niin tarkkailla. Tämä oli yksi mer-
kittävästä piirteistä, josta vanhemmat olivat tunnistaneet lapsensa erityisherävyyden.

Eri aistien avulla tarkkojen havaintojen tekemisen lisäksi erityishervät lapset aistivat vahvasti läsnä
olevaa ilmapiiriä ja toisten ihmisten tunnetiloja. Lapsen kuvailtiin huomaavat herkästi ilmapiirissä
tapahtuneet muutokset. Toisten henkilöiden tunnetilojen aistiminen ilmeni myötätuntona, lohdutta-
misena sekä tunteen tarttumisenä. Läheisen ihmisen tunteet tarttuivat helposti erityisherävään lap-
seen. Myös musiikin ja luonnon aistiminen näyttäytyi vahvasti kertomuksista. Niiden kautta erityis-
herävä lapsi haki myös rentoutumisen ja rauhoittumisen keinoja. Luonnossa liikkeessä

ulkopuoliset aistiärsykkeet ovat vähäisiä, mikä selitti erityisherkin lapsen mieltymisen metsäretkille tai järven rannalla oleiluun.

Vaikka herkkyys tuntuukin monesti rasittavalta, kun hoputtaa häntä lähtemään jonnekin, on se minusta myös aika hienoa, kuinka syvällisesti asioita voi pohtia ja kuinka hellyttävästi hän voi suhtautua esim. pikkuveljeensä tai eläytyä jonkun eläinlapsen maailmaan.

Erityisherkkä lapsi oli vahvasti empaattinen, piirre oli ollut havaittavissa jo hyvinkin varhaisella iällä. Lapsi osasi näyttää vahvasti oman empaattisuutensa turvallisessa ympäristössä. Turvalliseksi ympäristöksi määriteltiin useimmiten koti, mutta myös päiväkodin ja isovanhempien kodin koettiin tuovan turvallisuuden tunteen erityisherkkälle lapselle. Toisten huomioon ottaminen ja toisen asemaan asettuminen olivat piirteitä, joilla kuvailtiin lapsen empaattisuutta. Empaattisuus oli erityisherkkälle lapselle luontevaa ja sitä esiintyi usein kotiympäristössä. Esimerkiksi erityisherkkä lapsi eläytyi voimakkaasti satukirjojen eläinhahmoihin ja erityisesti reagoi niiden tunnetiloihin.

Olen myös lukenut useampaa sellaista lastenkirjaa, että kesken lukemisen hän on alkanut itkeä, missä jonkun eläinlapsen äiti on tai pääseekö se kotiin. Eläinten maailma tuntuu viehättävän häntä, samoin kuin emojen ja poikasten suhde.

Lapsen näyttivät vahvasti ja monipuolisesti erilaisia tunteitaan, mutta suurimmaksi osaksi vain kotiympäristössä. Kotiympäristö osoittautui turvallisesti ympäristöksi, jossa kaikkien tunteiden näyttäminen oli sallittua. Vanhemmat olivat rohkaisseet ja harjoitelleet lapsensa kanssa tunteiden näyttämistä. Tunteiden näyttämisestä oli keskustelu perheissä avoimesti ja erityisherkkiä lapsia kannustettiin ilmaisemaan omia tunteitaan.

Osalle lapsista tunteiden näyttäminen on ollut vaikeaa ja lapsi on hävennyt omia tunteitaan. Vanhempi kuvaili lapselta mahdollisesti puuttuneen keinot tunnistaa omia tunteitaan sekä hallita niitä. Lapsi myös ilmaisi pelkoa omien tunteiden näyttämiseen, sillä häneltä puuttui keinot hallita ja käsitellä tunteita. Aikaisemmat tunteenpurkaukset olivat olleet niin kuormittavat ja niistä oli jäänyt lapselle epämieluisa kokemus, joten lapsi vältteli epämieluisien tunteiden näyttämistä. Toiset taas näyttivät herkästi ja voimakkaasti oman tunteensa, koska kaikki perheenjäsenet näyttivät avoimesti omat tunteensa. Perheen lapset olivat kasvaneet sellaisessa ympäristössä, jossa oli salliva ilmapiiri sekä jokaisen tunteen näyttämiseksi annettiin mahdollisuus. Lapsen tunteenpurkauksia ei pelätty, vaan vanhemmat tukivat ja olivat mukana lapsen tunnepurkauksissa.

6.2 Erityisherkin lapsen arjen rutiinit

Perhe ja perheen arki muodostivat lapselle turvapaikan. Lapsi viihtyi tutussa ja turvallisessa kotiympäristössä perheensä kanssa, mutta kuormittavan päivän jälkeen lapsi kaipasi rauhoittumista yhdessä perheen kanssa. Jokaisesta kertomuksesta ilmeni, että lapsi nautti perheen kanssa yhteisesti

vietetystä ajasta. Arjessa vietetyt hyvät hetket toimivat vanhemmille voimavaroina, sillä hyväntuulisenä lapsi on iloinen, hyväntuulinen, touhukas ja nauravainen.

Kun hän on hyvällä päällä, hän on loistava seuralainen ja arkemme piristäjä.

Erytisen tärkeää oli arjen rutiineissa ja aikataulussa pysyminen. Niiden koettiin tuovan lapselle turvaa sekä selkeyttävän päivän kulkua ja tapahtumia. Lähtötilanteet helpottuvat, kun ne olivat lapsen tiedossa etukäteen. Vieraampiin ja uudempiin kohteisiin menemistä valmisteltiin lapselle kertomalla tulevasta matkasta jo viikkoja ennen lähtöpäivää. Osa vanhemmista kuitenkin koki lähtötilanteet haastaviksi ja arjen kuormittavaksi. Haastavuus ilmeni lapsen kiukutteluna, tunteiden purkautumisena, pakoon juoksemisena ja haluttomuutena lähteä minnekään. Lähtötilanteet toistuivat samanlaisina ja niistä oli muodostunut sekä vanhemmalle että lapselle epämieluisia asioita. Vanhempien sosiaalinen elämä rajoittui lapsen erityisherkkyyden vuoksi. Vanhemmat eivät mielellään lähteneet kyläilemään, vaan kutsuivat mieluummin vieraita kotiinsa. Vanhemmat kokivat tämän helpommaksi, sillä lähtötilanteet sekä vieras paikka ja vieraat ihmiset kuormittivat erityisherkkää lasta huomattavasti.

Ruokailutilanteet olivat yksi arjen rutiineista, joka koettiin haastaviksi ja vanhempien voimavaroja vieväksi arjen rutiiniksi. Haastavaksi ruokailutilanteet teki esimerkiksi lapsen herkkä makuaste. Erytisherkkä lapsi oli ennakkoluuloinen uusien ruokien kohtaan, eikä hän mielellään maistanut uusia ruokia. Lapsi myös suhtautui varautuvasti tuttuihin ruokiin, jotka oli sekoitettu keskenään yhteen. Ruoan rakenne, haju ja maku olivat tekijöitä, jotka vaikuttivat ruokahetken onnistumiseen.

Kaikenlaiset ravintolakäynnit ja kyläreissut ovat hankalia, sillä kun ruoka on vähänkin erilaista kuin kotona, hän ei välttämättä suostu syömään mitään. Lapsemme ei ole koskaan suostunut maistamaan monia lasten lempiherkkuja kuten pitsaa, hampurilaisia, ranskalaisia tai yhtä jäätelölajia lukuun ottamatta jäätelöitä. Toisaalta jotkut voimakkaatkin maut kuten oliivit ja säilykepunajuuret taas ovat olleet herkkuja pienestä lähtien. Hän on ruuan suhteen todella ennakkoluuloinen.

Päiväunet olivat hyvin aikaisessa vaiheessa pois. Päiväunille nukahtaminen oli ollut vaikeaa, rauhoittumisen vuoksi. Päivän aikana useat eri aistiärsykkeet olivat vaikuttaneet lapsen vireystilaan ja lapsen oli vaikea rauhoittaa itsensä. Päiväunilta herääminen koettiin myös haasteelliseksi, koska se venyi vanhempien kokemuksiensa mukaan. Herättyään lapsi oli vähintään muutaman tunnin ajan ärtynyt ja kiukkuinen. Erytisherkkän lapsen kannalta olikin ollut helpompaa luopua päiväunista varhain ja keskittyä luomaan muilla rutiineilla strukturoitu päiväjärjestys.

Iltarutiinit olivat jokaiselle lapselle tärkeitä. Näiden rutiinien eteneminen samalla ja tutulla kaavalla koettiin tarpeelliseksi. Jokainen vanhempi koki nukahtamistilanteen haasteelliseksi, koska lapsen oli vaikea rauhoittua myös illalla. Rauhoittumiseen vaikuttivat erityisesti, kuinka kuormittava päivä oli ollut ja erityisherkkän lapsen mahdollinen ylivirittyminen liiallisista ärsykkeistä. Haasteet korostuivat silloin, kun päivällä oli tapahtunut jotakin poikkeavaa tai jännittävää. Se heijastui lapsen iltarutiinien

sujuvuuteen. Erytyisherkälle lapselle varatiin tarpeeksi aikaa rauhoittua iltatoimia varten, jotta ne sujuivat mahdollisimman sujuvasti. Nukahtamisen ollessa vaikeaa myös unen laatu heikkeni jännittävän päivän vuoksi. Kuormittavan ja stressaavan päivän jälkeen erityisherkan lapsen yöuni oli katkonaista ja levotonta. Erytyisherkällä lapsella esiintyi nukahtamisvaikeuksia myös tilanteissa, jolloin hän odotti jotakin jännittävää tapahtumaa tai uutta muutosta. Esimerkiksi tällaisia olivat matkat tai päivähoiton aloittaminen.

Nukkumaanmeno on ollut yksi haastavimmista tilanteista lapsemme kanssa aina. Lapsemme kaipaa unen kynnyksellä paljon turvaa ja pitkän rauhoittumisajan. Tämän ymmärtäminen on ollut meillä vanhemmilla pitkä tie, mutta nyt onneksi tämäkin jo sujuu paremmin.

Mediaa käytettiin jokaisessa tutkimukseen osallistuneessa perheessä. Television, tietokone- ja konsolipelien käytössä oli eroavaisuuksia, mitkä pohjautuivat vanhempien arvoihin tai lapsen reagoimiseen. Osalle lapsista television katsominen ei ollut mieluista liiallisten visuaalisten ärsykkeiden tai pelkojen vuoksi. Pelkoa aiheuttivat ennakoimattomuus, lapsi ei tiennyt mitä tulee tapahtumaan. Mieleisiä ohjelmia olivat muutaman lastenohjelman tutut jaksot. Kovat äänet, pelottavat hahmot, jännittävät kohtaukset ja ruudun kirkkaus olivat asioita, jotka tekivät television katsomisesta epämieluisaa. Osalle lapsista televisio ja pelit toimivat rauhoittavana tekijänä, kun taas toisille niiden käytön vähentäminen auttoi rauhoittumaan.

Televisiosta hän katselee enimmäkseen piirrettyjä lastenohjelmia. Jos niissä esiintyy vähän pelottavampi, äänekkäämpi hahmo, hän siirtyy toiseen huoneeseen tai sitten pistetään tv:n ääni pois päältä tai sammutetaan se kokonaan.

Meillä ei ole tv muuten auki lasten hereillä olon aikana. Uutisia ei tulisi mieleenkään katsoa hänen läsnä ollessaan, sillä en halua, että hänen tarvitsee vielä murehtia maailman epäkohtia ja onnettomuuksia. Musiikissakin hän kuuntelee paria tiettyä lasten cd:tä, ja jos yrittää laittaa jotain muuta, seuraa huuto. Hän on joskus säikähtänyt joidakin kappaleita tai lastenohjelman kohtia, ja muistaa ne vielä vuosienkin päästä

Lapsilla ei ollut varhain aloitettuja harrastuksia, vain yksi lapsi oli kaksivuotiaasta asti käynyt säännöllisesti musiikkileikkikoulussa. Toinen lapsista oli aloittanut liikuntaleikkikoulun viiden vuoden ikäisenä. Kolmas lapsista ei käy lainkaan ulkopuolisissa harrastuksissa. Vanhemmat kokevat, että harrastukset eivät ole välttämättömiä erityisherkälle lapselle kuormittavan päivän lisäksi. Vanhemmat kokivat riittäväksi lapsen liikkumisen ja puuhailun kotiympäristössä. Lapsi nauttii ulkona liikkumisesta ja leikkimisestä. Kiipeileminen oli mielestä, mutta alkuunsa ote oli varovaista ja kokeilevaa. Trampoliinilla pomppiminen, majan rakentaminen ja metsässä liikkuminen olivat myös mieleisiä ulkopuuhiä.

Sisällä erityisherkan lapsen leikit olivat rauhallisia. Mieluista oli kirjojen katseleminen ja lukeminen, palapelien tekeminen, värityskirjojen värittäminen sekä lelujen lajitteleminen. Leikkimisessä esille tuli

useimmiten mielikuvitus, mikä näkyi lapsen toiminnassa. Koti-, ruoanlaitto- ja autoleikit olivat erityisherkkien lasten perheissä vanhempien kokemuksen mukaan suosittuja leikkejä. Yksi vanhemmista kuvaili lapsensa tarvitsevan aikuisen tukea leikissä alkuun pääsemiseen. Kaksi vanhemmista koki, että heidän lapsensa tarvitsivat leikkiseurakseen useimmiten toisen vanhemmista. Osa lapsista kaipasi myös toisia lapsia seurakseen.

Uusien asioiden opetteleminen ei kiinnostanut erityisherkkiä lapsia. Yksi vanhemmista kirjoitti lapsensa olevan täydellisyyden tavoittelija, joka pelkää ja välttelee epäonnistumista kaikin keinoin. Tämän vuoksi lasta jouduttiin painostamaan esim. maistamaan uusia ruokia tai ajamaan ilman apupyöriä. Myös toinen vanhemmista kirjoitti, että pyöräilyn opetteleminen ei innostanut rauhallisista leikeistä pitävää lasta. Kolmas vanhemmista kirjoitti, että lapsi ei halunnut opetella hiihtämään tai luislemaan. Syyksi vanhempi koki, että harjoitteluvaiheessa kaatumisia ja epäonnistumisia tuli lapselle liikaa. Lapsi olisi halunnut osata heti uudet taidot ilman harjoittelemista ja epäonnistumista.

Toki on oltava itse varma, että aika on kypsä uuden taidon oppimiselle, ennen kuin häntä voi "pakottaa" siihen. Yleensä uusien asioiden opettelusta on puhuttu monta viikkoa tai kuukautta, ja hänellä on ollut aikaa valmistautua siihen. Sitten on vain itse oltava päättäväinen, että nyt se tehdään.

Motorisesti lapsemme on kehittynyt hitaasti tai ehkä pikemminkin varovasti. Uusia motorisia taitoja hän ei koskaan ole oppinut yrityksen ja erehdyksen kautta, vaan tarkkailemalla muita ja yrittämällä vasta sitten kun hän uskoo osaavansa. Osittain tässä tuntuisi olevan kyse epäonnistumisen pelosta, mutta osittain kyse on harkitsevaisuudesta ja asioiden prosessoinnista.

6.3 Erityisherkan lapsen sopeutuminen arjen rutiinien muutoksiin

Arkirutiininen muutokset aiheuttivat uusia ja vieraita tilanteita, joihin erityisherkkät lapset sopeutuivat huonosti. Erityisherkkä lapsi jännitti etukäteen uusia ja jännittäviä tilanteita. Isoja ja pysyviä muutoksia varten valmistauduttiin etukäteen tutustumalla asiaan. Tulevasta muutoksesta myös keskusteltiin paljon ja vanhemmat kertoivat omista vastaavista kokemuksistaan lapsilleen. Tällaisiksi muutoksiksi kuvailtiin päivähoiton tai esikoulun aloittaminen. Silloin uusissa paikoissa käytiin tutustumassa. Ensimmäinen vierailukerta ei ollut liian pitkä ja tutustumiskäyntien pituuksia lisättiin tasaisesti samalla havainnoiden erityisherkan lapsen sopeutumista vieraaseen ympäristöön. Puhumattomuus ja varovaisuus olivat piirteitä, jotka erottuivat erityisherkan lapsen käyttäytymisestä uusissa paikoissa. Erityisherkkä lapsi jännitti ja reagoi uuteen tilanteeseen etukäteen, jopa viikkoja ennen tilannetta lapsi saattoi pohtia ja keskustella asiasta. Lisäksi erityisherkkä lapsi reagoi jännitykseen, mikä näkyi ylikuormittumisena ja -virittymisenä, kiukkuisuutena ja keskittymisvaikeuksina.

Yllättävät menot ja lähtötilanteet sotkivat erityisherkan lapsen rutiinit. Vanhemmat kokivat etukäteen valmistelujen olevan tärkeää esimerkiksi kauppaan lähdetessä. Lapsille oli tärkeää, että kauppaan

menosta alettiin keskustelemaan päiviä ennen. Näin lapsi pystyi valmistautumaan tulevaan muutokseen. Lähtötilanne myös helpottui, kun lapsi oli saanut valmistautua lähtemiseen hyvissä ajoin ja rauhassa.

Kolme vanhemmista koki, että erityisherkan lapsen reagoiminen muutostilanteisiin heijastuu lapsen hetkisestä aistiärsykkeiden aiheuttamasta kuormitustilasta. Jos muutostilanteeseen liittyi lisäksi ylimääräisiä aistiärsyksiä kuten melu tai kiire, erityisherkan lapsen reagointi oli voimakasta. Mukanavan asian poisjääminen tai kauan odotetun reissun peruuntuminen aiheuttivat lapsille pettymystä, minkä käsitteleminen oli raskasta. Osa lapsista jumiutui pettymyksen tunteeseen, mikä teki käsittelemisestä vielä raskaampaa niin lapselle kuin vanhemmillekin.

Muutostilanteen aiheuttama pettymys ilmeni voimakkaana tunnereaktiona, kiukutteluna, suuttumisenä, itkemisenä ja raivoamisena. Kaksi vanhemmista kirjoittivat kertomuksissaan lapsensa reagoineen aggressiivisesti muutostilanteisiin potkimalla ja lyömällä vanhempiaan. Lisäksi toinen lapsista oli heitellyt tavaroita. Rauhoittumiskeinona vanhemmat olivat kokeilleen syliin ottamista sekä kiinnipitoa. Toinen vanhemmista koki, että sylissä pitäminen rauhoitti lasta paremmin tämän ollessa pienempi. Kiinnipitotilanteet koettiin voimia vieväksi lasten kasvaessa vanhemmaksi. Yksi vanhempi koki lapsensa kiukkukohtauksien etenevän samalla kaavalla, joten niihin suhtautuminen oli helpottunut. Toinen vanhemmista kirjoitti pelkäävänsä lapsensa kiukkukohtauksia, niiden jatkuvasti voimistuttua. Kaksi vanhemmista ei kirjoittanut lapsensa mahdollisesta aggressiivisestä käyttäytymisestä.

Erityisherkkyyshän arjesta tekee haastavaa ja ehkä jollain tavalla pelkään pojan voimakkaita kiukkukohtauksia, sillä itsekkin hermostun tilanteissa ja koen ettei minulla ole tarpeeksi keinoja selvittää tilanteesta, vaikka olenhan selvinnyt monesti ja kokeillut erilaisia toimintatapoja.

Tunteiden ilmaisemisesta ja näyttämisestä kotona kirjoittivat kaikki vanhemmat. Kaksi vanhemmista kirjoitti, että tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista on harjoiteltu kotona yhdessä lapsen kanssa. Vanhemmat ovat rohkaisseet lapsiaan näyttämään kaikki tunteet kotona. Avoin suhtautuminen lapsen tunteisiin ilmeni myös muissa kertomuksissa, myös vanhemmat näyttivät rohkeasti kaikki tunteensa. Erilaisten tunteiden kuten jännittämisen, ilon ja surun näyttämistä kannustettiin perheissä.

Olen yrittänyt saada hänet itse tunnistamaan, jos hänelle tulee levoton tai kiukkuinen olo, yrittänyt sanoittaa sitä. Aika pienenä, jo varmasti 3-vuotiaana hän osasi joskus sanoa, että häntä kiukuttaa ja huomasi, että olo ei ole hyvä. Nykyäänkin hän huutaa, "en saa tätä kiukkua pois", mutta ei silti välttämättä halua heti vastaanottaa apua.

Arjen rutiinien muutokset koettiin haasteellisiksi erityisherkälle lapselle sekä vanhemmalle. Vanhemmat kokivat muutostilanteiden aiheuttamien erityisherkan lapsen tunteenpurkauksien vievän voimavaroja. He olivat kuitenkin löytäneet menetelmiä ja keinoja, joilla he olivat opetelleen helpottamaan perheensä arkea. Erityisherkan lapsen kuormittuneisuutta ja yliverityneisyyttä auttoi vähentämään rauhallisessa paikassa rauhoittuminen. Erityisherkälle lapselle oli määritetty kotiympäristöön tila taii

paikka, jonka lapsi myös itse ymmärsi rauhoittumiselle tarkoitetuksi tilaksi. Esimerkiksi erityisherkan lapsen oma huone tai olohuoneen sohva olivat rauhoittumispaikkoja. Hoito- tai koulupäivän jälkeen erityisherkkä lapsi hakeutui omaan rauhaan vähentääkseen liiallisista ärsykeistä johtuvaa väsymystilaansa. Liiallisten ärsykkeiden poistaminen osoittautui keinoksi, jonka avulla vanhemmalla oli mahdollista vähentää lapsen kuormittumista ja ylivirittymistä.

7 TARINA ERITYISHERKÄSTÄ LAPSESTA

Eedi on 5-vuotias lapsi ja hän on erityisherkkä. Hän ei ole perheensä ainut erityisherkkä, vaan myös hänen äitinsä tunnistaa itsensä erityisherkäksi. Perheeseen kuuluvat myös isä ja isosisko. Eedistä tuntuikin, että välillä hän pitää enemmän äidistään. Vaikka useasti pohtiikin sitä, että voiko toisesta vanhemmasta pitää enemmän. Entä miltä se isästä tuntuisi, jos hän tietäisi Eedin pitävänkin enemmän äidistä. Tulisiko isä siitä surulliseksi ja veisikö isä häntä enää leikkipuistoon. Eedi on päättänyt olla kertomatta asiasta kenellekään, parempi vain että hän tietää sen. Eedillähän on paljon muitakin salaisuuksia, mitä hän ei ole kertonut muille.

Eedi pitää siitä, kun isä vei hänet leikkipuistoon. Hän ei tohtisi mennä sinne ilman isäänsä, ei edes isosiskonsa kanssa. Liukumäki ja kiipeilyteli ovat Eedin mielestä mukavimmat, vaikka ne olivatkin samaan aikaan hauskoja ja jännittäviä. Välillä isä joutuu useaan kertaan houkutella Eediä laskemaan liukumäestä, joka päivä ensimmäinen lasku tuntuu yhtä pelottavalta ja kauhistuttavalta. Liukumäki on niin korkeakin. Inhottavalta tuntui, jos toiset lapset odottivat hänen takanaan vuoroaan. Välillä he sanoivatkin hänelle pahasti, varsinkin yksi vähän isompi lapsi. Hänestä Eedi ei pidä, lapsi huutaa ja metelöi leikkiessään. Eedi pitää myös keinumisesta, koska keinut ovat leikkipaikan reunalla. Sieltä hän näkee hyvin, missä muut lapset ja isosisko leikkivät. Hän myös näkee, että isä istuu läheisellä puiston penkille. Eniten Eedi kuitenkin pitää siitä, kun isä antaa hänelle kovat vauhdit. Silloin tuntuu siltä, kuin lentäisi.

Talvella Eedin perhe käy harvemmin leikkikentällä, sisarukset leikkivät kotinsa pihalla. Eedi ei kuitenkaan kovin paljon pidä kylmästä ja lumisesta talvesta. Silloin täytyy laittaa ylleen sukkahousut, housut ja vielä fleecehousutkin. Eedistä myös tuntuu että paitoja on liikaa, koska vielä kaikkien näiden vaatteiden päälle piti pukea toppahaalarikin päälle. Vaatteet hirtävät ja ne ahdistavat, niitä on aivan liikaa. Kaikkein inhottavinta on, jos toppahanskat ovat huonosti ja käsille menee lunta. Se on niin kamalan tuntuista, että Eedi alkaa monesti itkemään ja hän haluaa sisälle. Toisin kuin hänen sisarensa, joka nautti lumessa leikkimisestä. Onneksi Eedin äiti leikkaa aina kaikki kutittavat laput pois, kun Eedi on näistä sanonut äidilleen. Kerran isä ei uskonut, että punaisen ponipaidan niskassa oleva lappu kutitti. Lappu oli koko Eedin hoitopäivän kiinni ja se kutitti niskassa pitkältä tuntuvan päivän ajan. Eedi ei tohtinut sanoa lapusta hoitotädeille päiväkodilla tai olisi tohtinut, jos kukaan toisista lapsista ei olisi ollut kuulemassa. Mutta aina joku toinen lapsi oli lähellä, eikä Eedi halunnut muiden lasten tietävän kutittavasta lapusta.

Eedi on siis hoidossa päiväkodissa muutamana päivänä viikossa. Päiväkoti on kiva paikka, Eedi viihtyy siellä. Kaikkein mukavinta on leikkiä kavereiden kanssa kotileikkiä ja värittää värityskuvia, koska niitä on todella paljon vihreän lipaston alimmassa laatikossa. Värejä on myös paljon eri sävyisiä, Eedi pitää värikkäistä kuvista. Aina hoidossa ei ollut mukavaa, varsinkaan alkuaikoina. Hoidon aloittaminen jännitti niin paljon, ettei Eedi tiedä mitään yhtä jännittävää asiaa. Äidin kanssa yhdessä päiväkohti tutustuminen auttoi hoidon aloittamista. Ryhmässä oli myös muutama tuttu lapsi, jotka myös

kävivät leikkimässä Eedin lempileikkikentällä. Eedi ei kuitenkaan pidä ryhmän kaikista lapsista, muutamasta lapsesta hän ei pidä ollenkaan. Ne lapset huutavat ja juoksevat paljon. Eedistä se tuntuu vähän inhottavalta, koska silloin on vaikea valita, millä värillä seuraavaksi värittää värityskuvaa. Ruokailusta Eedi ei pidä ollenkaan päiväkodissa, koska kaikkea on maistettava. Keittäjä myös laittaa aina kastikkeen perunoiden päälle. Eedi ei tykkää kastikkeesta ollenkaan, mutta perunasta tykkää. Perunaa Eedi ei kuitenkaan syö, koska siinä on aina kastiketta päällä. Kotona äiti onneksi aina muistaa, mistä ruoasta Eedi pitää. Vaikka välillä äiti yrittää saada Eedin maistamaan uusia ruokia. Silloin Eedi monesti suuttuu, koska hänellä on usein nälkä hoitopäivän jälkeen. Nälkä ei tunnu kivalta, sekin kiukuttaa.

Eedin kodin vieressä on kuusimetsä, missä Eedi viettää mielellään aikaa. Eedi oli rakentanut siskonsa kanssa sinne majan, mikä onkin Eedin lempipaikka. Sinne hän menee silloin, kun äiti tai isä ovat myös ulkona. Yksin hän ei tohdi mennä. Se tuntuu turvalliselta, kun tietää jomman kumman olevan lähellä. Eniten Eedi pitää siitä, että saa olla majassa ihan rauhassa, istua ja katsella vieressä olevaa muurahaispesää. Monesti Eedi auttaa muurahaisia, laittaa pesän viereen pieniä tikkuja ja havunneulasia. Näin muurahaisilla ei ole niin pitkä matka hakea niitä. Eedi pitää kaikista eläimistä. Monesti hän pyytää äitiä tai isää leikkimään majaan hänen kanssaan. Se tuntuu todella kivalta. Yhdessä leikkiminen on Eedin mielestä oikeastaan kaikkien mukavinta.

Iltaisin Eediä monesti kiukuttaa kotona, välillä Eedikään ei tiedä miksi. Kiukuttaa vain. Silloin tuntuu pahalta, eikä paha olo lähde pois vaikka kuinka huutaa. Monesti samaan aikaan on nälkä ja väsyttää. Eedillä on uupunut olo. Silti tuntuu, ettei voi pysähtyä. Äidin tai isän sylissä istuminen auttaa hetken aikaa, sitten Eedi siirtyy vierelle istumaan. Sadun kuunteleminen rauhoittaa ja siitä Eedi pitää. Eedillä on paljon satukirjoja, eläinkirjat ovat lemppareita. Iltasatu luetaan aina sohvalla ja sen jälkeen mennään iltapesulle. Eedi ei pidä siitä, että hampaat pestään ennen iltasatua.

Nukahtaminen on vaikeaa Eedin mielestä. Ainakin silloin, jos seuraavana päivänä on tapahtumassa jotain tosi jännää. Yhtenä iltana Eedi ei saanut nukuttua, koska hoidossa oli seuraavana päivänä ystävänäpäivä tanssiaiset. Ne jännittivät Eediä todella paljon, koska sinne oli tulossa paljon muita lapsia. Ei ainoastaan oman ryhmän tutut lapset, vaan myös paljon muita vieraita lapsia. Eikä Eedi oikein tarkkaan edes tiennyt, mitä siellä tehdään. Se vähän pelotti. Eedi heräsi yöllä, eikä saanut enää nukuttua. Silloin hän meni äidin ja isän väliin nukkumaan, teki sinne peitosta itselleen pesän. Hän kuvitteli olevansa pieni pupu, joka nukkui pesässä äiti ja isä pupun kanssa. Nukahtamista helpotti se, että äiti sivel Eedin selkää kevyesti kädellään. Eedi tunsu olevansa turvassa, eikä huomienkaan enää painanut hänen mieltään.

8 TARINA ERITYISHERKÄN LAPSEN VANHEMMUUDESTA

Minulla on 4-vuotias erityisherkkä lapsi, rakastan häntä yli kaiken. Hän on viisihenkisen perheemme kuopus ja oikea arjen piristäjä silloin, kun hän on hyväntuulinen. Lapseni auttaa minua huomaamaan elämässämme pieniä hyviä ja kauniita asioita. Hän on hyvin intensiivinen. Oikeastaan hänen kanssaan pakostakin joutuu pysähtymään ja elämään tässä hetkessä. Hän ihmettelee ja huomaa tarkasti asioista, mitkä jäisivät muuten minulta huomaamatta. Kerran erityisherkkä lapseni jaksoi koko kesäillan ihmetellä leppäkerttujen elämää sekä kuunnella heinäsirkan sirinää. Hän viihtyy myös luonnossa paljon, joten teemme useasti metsäretkiä läheiselle laavulle vuodenajasta riippumatta. Vietämme myös kesäisin paljon aikaa vanhempieni kesämökillä järvenrannalla, tämä on erityisherkkän lapseni lempipaikkoja. Uskon viihtymiseen olevan syynä juuri tuo luonnon ja erityisesti ulkoisten ärsykkeiden vähäisyyden. Lisäksi kesällä meillä ei ole niin paljon pakollisia tai yllättäviä menoja, jotka sotkisivat meidän rutiineja ja päiväohjelmaa.

Tosiaan arjen rutiinit ja asioiden eteneminen erityisherkkälle lapselleni ovat tärkeitä. En aluksi ymmärtänytäkään kuinka tärkeitä, mutta lukiessani erityisherkkyydestä kirjoja, olen oppinut ymmärtämään lastani paremmin ja lisäksi myös itseäni. Yritän järjestää perheemme arkijutut mahdollisimman sujuviksi ja niin, että ne vähän kuormittavat erityisherkkää lastani. Lapseni on muutamana päivänä viikossa päiväkodissa ja siinä on ihan riittävästi puuhailua hänelle. Hoitopäivän jälkeen hän on usein väsynyt ja tarvitsee omaa aikaa. Minulta meni hetki aikaa, ennen kuin löysin lapselleni sopivan rauhoittumistavan kuormittavan hoitopäivän jälkeen. Lastenhuoneessa on kattoon kiinnitetty pieni säkkikeinu, jonne lapsi pääsee hetkeksi piiloon muuta maailmaa. Lapsi ottaa vauhdit ja nostaa jalat kyytiin sekä käpertyy kerälle. Se on oikeastaan lapselleni turvapesä ja kaikki perheenjäsenet tietävät antaa hänelle silloin omaa rauhaa. On kuitenkin tilanteita, jolloin tämä rauhoittumiskeino ei enää toimi.

Kerran erityisherkkä lapseni pettyi ja suuttui kovasti, kun isovanhemmat eivät päässeetkään tulemaan kylään sovittuna päivänä. Hänen maailmaansa ei sopinut sellainen asia, että rakkaat isovanhemmat tulevatkin toisena päivänä. Tätä päivää oli odotettu kuin kuuta nousevaa sekä suunniteltu hyvin ahkerasti. Vaikka isovanhemmat lupasivat tulla seuraavalla viikolla, se ei hellittänyt meidän perheen kuopuksen tuskaa vaan itketti, kiukutti ja harmitti. Silloin erityisherkkä lapseni myös heitteli tavaroita ja potki seiniä. Tämä säikäytti minua, mutta myös lastani. Hän huusi, ettei saa kiukkuja pois, se ei lähde millään. En itse pystynyt olemaan tilanteessa rauhallinen ja erityisherkkä lapseni aisti minun pelkoni. Uskon tämän vielä pahentaneen tilannetta. Yleensä lapseni ei pidä silittelystä tai koskettamisesta, mutta silloin sylissä oleminen rauhoitti lopulta hänet. Opin tästä sen, että en enää kerro lapselleni liian aikaisin asioista, jotka voisivat vielä muuttua.

Ennakointi onkin tärkein asia, minkä olen oppinut eläessäni erityisherkkän lapsen kanssa. Teen ennakointia jatkuvasti kotona. Suunnittelen kaupassa käynnit, isompien lasten harrastuksiin kuljettamiset ja muut asiat, mitkä vaikuttavat erityisherkkän lapsen rutiineihin. Kerron etukäteen lapselle, milloin on

kauppareissu tai kirjastossa käynti tiedossa. Yllättävät lähdöt lapseni kanssa eivät onnistu, enää en ole edes yrittänyt tällaisia, ainoastaan pakollisissa tilanteissa. Yllättävät lähdöt laukaisevat välittömästi kiukkukohtauksen eikä lapseni suostu pukemaan vaatteitaan päälle. Kiireessä en itsekään enää huomaa, menettäneeni rauhallisuuteni ja lapseni myös reagoi tähän. Jos minulla on kiire, huomaa erityisherkkä lapsien sen välittömästi. Joinakin päivinä minusta tuntuu, että hän lukee minua kuin avointa kirjaa.

Välillä minusta on tuntunut, etten tiedä mitä tehdä erityisherkkäni lapsen kanssa. Vaikka olen myös itsekkin erityisherkkä, niin joskus tuntuu, että olen hukassa ja en löydä tietä ulos. Mielessäni on paljon kysymyksiä, joihin haluaisin vastauksen. Minusta on myös usein tuntunut, että olen huono vanhempi lapselleni. Varsinkin silloin, kun olen itse väsynyt ja tarvitsen omaa aikaa. Minusta tuntuu, että juuri silloin lapseni tarvitsisi myös eniten minua. Mielestäni erityisherkkä lapseni aistii minun väsymiseni sekä kuormittumiseni ja hän jäljittelee minua samaistumalla olotilaani. Tämä on minulle väliin hämmentävää, mutta ehkä enemmän vaikeammin ymmärrettävissä oleva asia puolisololleni.

Erytyisherkkyydestä minulle raskaan asian tekee myös se, että puolisoni ei ole erityisherkkä. Aluksi hän ei tuntunut ymmärtävän asiaa lainkaan. Se oli vaikeaa aikaa, koska tukeni ja turvani kyseenalaisti täysin erityisherkkyyden. Sain hänet kuitenkin tutustumaan erityisherkkyydestä tehtyyn testiin ja lukemaan aiheesta kirjan, jonka avulla hänen silmänsä aukenivat. Kuitenkaan hänellä ei ole samanlaista ymmärrystä lastamme kohtaan kuin minulla, mutta olemme yhdessä saaneet perheemme arjen toimimaan sujuvammin kuin ennen.

Erytyisherkkä lapseni on opettanut lapsestani, minusta ja perheestäni niin paljon uusia asioita, että niitä on vaikea listata ylös. Jokainen päivä on myös oppimisen paikka erityisherkkälle lapselleni, joka opettelee uusia taitoja selviytyäkseen elämästä. Haluan tukea lapseni itsetunnon kehitystä mahdollisimman hyvin ja kiinnitän huomiotani siihen, miten puhun hänelle ja kuinka annan palautetta. Monesti huomaa itsekkin, kuinka väkisinkin kiinnittää huomiota niihin huonoihin asioihin ja unohtaa kehua ja sanoa kauniita asioita lapselle. Olenkin ottanut tavaksi, että aamulla, päivällä ja illalla muistaisin sanoa jonkin kauniin asian lapsestani hänelle itsellensä.

Opinnäytetyöprosessin edetessä mietin aiheeseeni ja työhöni liittyviä eettisiä sekä luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä. Jorma Kananen (2010,69) teoksessaan *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas* (2010, 69) muistuttaa, että luotettavuutta tulisi pohtia jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Hänen mukaansa aineiston saatua ja sen analysoinnin jälkeen ei tutkimuksen luotettavuutta pystytä enää parantamaan.

Suunnitteluprosessin aikana pohdin, riittävätkö neljän vanhemman kirjoittamaa kertomusta tutkimusaineistoksi. Toisaalta olisi voinut käydä niin, että olisin saanut enemmän kertomuksia, sillä Hännisen (2014, 171) mukaan harvinaisesta aiheesta saadaan todennäköisemmin paljon kertomuksia. Tutkimusaineiston keräämisvaiheessa havaitsin, kuinka haastavaa kertomusten kerääminen on. Lopulta sain kerättyä neljältä vanhemmalta kertomukset, jotka osoittautuivat monipuolisiksi. Monessa kohtaa vanhemmat kirjoittivat samankaltaisuuksista toisten vanhempien kanssa, joten koen tutkimusaineiston olleen riittävän laaja.

Pohdin tutkimukseni luotettavuutta siinä, että kertomuksen kirjoittavat henkilöt etsitään internetissä Facebookin Suomen erityisherät Ry:n ryhmän sivuilta. Ilmoitus oli julkinen kaikille ryhmän jäsenille. Jokainen henkilö, joka kokee sopivansa tutkimukseeni, sai mahdollisuuden olla minuun yhteydessä. En kuitenkaan voi täysin varma, onko henkilöllä tutkimustani varten sopivan ikäinen erityisherkkä lapsi. Luotan siihen, että Suomen erityisherkkien jäsenet kokevat heidän lapsiansa olevan erityisherkkä.

Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä nimisessä artikkelissa Hänninen (2015, 181) kuvailee yhden tärkeän eettisen asian olevan narratiivisessa tutkimuksessa kohdehenkilön kunnioittamista ja hänen oman äänen sekä ilmaisun esille tuomista. Hänen mukaansa ongelmiakin on tarkasteltaessa tutkimusta eettisestä näkökulmasta. Kohdehenkilön kirjoittaessa kertomusta hän saattaa tempautua tarinan mukaan ja paljastaa tutkijalle sellaista, mitä ei olisikaan halunnut kertoa. Kohderyhmän vanhemmat saavat rauhassa miettiä ja kirjoittaa tarinaansa sekä lukea sen uudelleen ennen kuin lähettävät sen minulle sähköpostiin.

Olen toiminut huomioiden eettisten ja luotettavuuden periaatteiden mukaisesti koko opinnäytetyöprosessin aikana. Olen tiedottanut opinnäytetyön aineistonkeruuseen osallistuneita henkilöitä tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta. Vanhemmille lähetetyssä ohjekirjeessä (liite1.) kirjoitan myös käsitteleväni saamaani tutkimusaineistoa luottamuksellisesti. Keräämääni tutkimusaineistoa ei ole ollut ulkopuolisilla mahdollista lukea, olen säilyttänyt kertomukset huolellisesti ja pitäen ne salassa. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden olen myös huomionut lähdeviitteissä sekä liittämällä kuvan ja kuvioita tutkimukseeni. Kuvioissa olen merkinnyt tarkasti lähdemerkinnät lähdekirjallisuuksista, joita olen hyödyntänyt tehdessäni kuviot. Lisäksi olen liittännyt tutkimukseeni Erityisherkan elämä-esityksessä olevan kuvan, joka on tutkimuksessani kuva 1. Olen saanut kuvan tekijältä luvan käyttää kuvaa opinnäytetyössäni, mikä lisää tutkimukseni eettisyyttä.

Eettisyyttä olen pohtinut niin, että pidän salassa kertomusten kirjoittaneiden henkilöiden identiteetin. Kerronnallisella menetelmällä kerätyn aineiston raportointivaiheessa saattaa käydä niin, että vaikka tarinasta poistaa tai muuttaa henkilöiden nimet ja tapahtumapaikat, tarinan kirjoittaja saattaa kuitenkin olla tunnistettavissa (Hänninen 2015, 181). Opinnäytetyöni tutkimusaineiston henkilöt ovat ympäri Suomea, joten heidän identiteettiä on vaikea tunnistaa. Lisäksi opinnäytetyöni loppuun kirjoittamista tarinoista on mahdotonta tunnistaa henkilöitä. Liitän tutkimukseen sitaatteja eli lainauksia vanhempien kirjoituksista niin, että kirjoittaja ei ole niistä tunnistettavissa. Tutkimuksen valmistuttua myös hävitin tutkimusaineiston, jotta tutkimukseen osallistujien henkilöllisyys pysyy salassa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi alkoi aihevalinnalla keväällä 2016. Aiheeksi valitsin erityisherkin lapsen, koska erityisherkyys on ajankohtainen ja itseäni kiinnostava aihe. Aiheena erityisherkit lapset innostivat minua sen vuoksi, että aiheesta ei ole paljon tutkimustietoa. Aikaisemmissa opinnäytetöissä on tutkittu erityisherkkiä lapsia ainoastaan varhaiskasvatuksen ympäristöissä haastatteleamalla päiväkodin työntekijöitä. Halusin tuoda esille uutta tutkimustietoa ja itseäni kiinnostikin etenkin erityisherkin lapsen kotiympäristössä. Uuden tutkimusnäkökulman vuoksi myös Suomen erityisherkit ry lähtivät mukaan opinnäytetyöprosessiini toimeksiantajan roolissa. Toimeksiantajani auttoi löytämään erityisherkkien lasten vanhemmat, jotta sain koottua monipuolisen tutkimusaineiston.

Tutkimukseeni valitsin narratiivisen eli kerronnallisen tutkimusmenetelmäksi, koska halusin tutkia erityisherkkien lasten vanhempien kokemuksia. Hyvärisen ja Löyttyniemen (2015,189) mukaan kertominen on ihmiselle luontainen tapa ilmaista itseään ja välittää kokemuksiaan. Narratiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimukseen, jonka tarkoituksena on tutkia kokemuksia. Vanhemmat kirjoittivat minulle kertomuksia omista kokemuksistaan. Narratiivisen tutkimusmenetelmän ansiosta vanhemmat saivat myös oman äänensä kuuluviin, mikä oli yksi tutkimukseni tavoitteista. Aineistonkeruutapa osoittautui toimivan hyvin tässä tutkimuksessa, sillä vanhemmat saivat valita sopivan ajankohdan ja paikan kirjoittaa kokemuksistaan. Aihe on henkilökohtainen ja koen tärkeäksi, että vanhemmat saivat rauhassa kirjoittaa kertomuksensa.

Tutkimukseni tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa erityisherkeistä lapsista. Tutkimuksessani tarkastelin, miten vanhemmat tunnistivat lapsensa erityisherkkyyden sekä kuinka he kokevat erityisherkin lapsen sopeutuvan arjen muuttuviin rutiineihin kotona. Tutkimustuloksista muodostuivat kolme teemaa tehdessäni narratiivista analyysia. Narratiivista analyysillä löysin neljän kertomuksen välillä keskinäisiä yhtäläisyyksiä.. Tutkimukseni loppuun kirjoitin kaksi tarinaa, ensimmäinen erityisherkestä lapsesta ja toinen erityisherkin lapsen vanhemmasta. Nämä ovat tutkimukseni tuotokset, jotka tiivistysti ilmaisevat tutkimusaineistostani nousseita teemoja ja vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tarina erityisherkestä lapsesta kuvaa erityisherkin lapsen piirteitä. Toinen tarina erityisherkin vanhemmasta kuvastaa erityisherkin lapsen sopeutumista arjen rutiininen muutoksiin sekä sitä, millaista on erityisherkin lapsen vanhemmuus. Kuvitteelliset kertomukset ovat merkittävä osa tutkimustani, koska ne auttavat lukijaa ymmärtämään tutkimustuloksia ytimekkäästi. Tutkimustuloksiin liitin vanhempien kirjoittamista kertomuksista sitaatteja havainnollistamaan ja elävöittämään tekstiä

Ensimmäisenä teemana olivat erityisherkin lapsen piirteet. Tutkimustuloksissa oli samankaltaisuuksia Aronin (2015b 25–26) kehittämän erityisherkkyydestin kanssa. Vanhemmat osasivat kuvailla konkreettisten esimerkkien avulla ja tunnistivat monia erityisherkkyyden piirteitä. Monissa lehdissä ja ajankohtaisohjelmissa on viimeisen vuoden aikana käsitelty erityisherkkyyttä, mikä myös mielestäni vaikuttaa siihen, että tutkimukseeni osallistuneet vanhemmat osaavat tunnistaa lapsessaan erityisherkin piirteitä. Kirjallisuuden, tutkimusten ja vertaisryhmissä keskustelu osoittautuivatkin vanhemmille tärkeäksi tueksi erityisherkin lapsen vanhemmuudessa.

Vanhemmat kuvailivat erityisherkkyyden olevan tunnistettavissa jo varhain vauvaiässä ja myös Aron (2015b, 167–168) kirjoittaa erityisherkkyyden olevan havaittavissa jo varhaisessa vauva-iässä. Hänen mukaansa vauva-iässä erityisherkkä lapsi on itkuherkkä ja aistiärsykkeisiin reagoiminen itkemällä ja pelästymällä on tavanomaista. Myös tutkimusaineisto osoittaa, että herkästi itkeminen, säikähtäminen ja herkkäunisuus olivat piirteitä, joilla vanhemmat kuvasivat vauvaikäistä erityisherkkää lastaan. Vanhemmat kokivat vauva-ajan raskaaksi ja voimavarjoa kuluttavaksi. Huolestuneisuus vauvasta ja hänen herkästä reagoimisesta erilaisiin ärsykkeisiin on saattanut uuvuttaa vanhemman. Vanhemmat eivät ole vielä tällöin ymmärtäneet lapsensa olevan erityisherkkiä, joten selitystä herkkyydelle on vielä etsitty.

Heiskasen (2016, 18–19) mukaan maku-, haju-, tunto-, näkö- ja kuuloaisti reagoivat herkästi eri aistiärsykkeisiin. Hänen mukaansa erityisherkillä ihmisellä ei ole paremman aistit, mutta heidän hermojärjestelmänsä käsittelee aistitietoa herkemmin. Tutkimustuloksien ja Heiskasen (2016, 18–19) mukaan erityisherkkän aistijärjestelmä oli herkinä niin suurille kuin pienillekin ärsykeille. Tutkimustulokset osoittivat, että erityisherkkän lapsen ärsykekyvyn olevan matala, niin kuin myös Janne Viljamaa (2010, 19) kirjoittaa. Viljamaa kirjoittaa myös kyvystä havaita muutoksia ja vivahteita ympäristössä, luonnossa ja musiikissa. Tutkimustuloksista ilmeni, että erityisherkkät lapset havainnoivat tarkasti ympäristöään ja tekevät pieniä tarkkoja huomioita. Erityisherkkät lapset myös nauttivat musiikista ja luonnosta, mistä myös Viljamaa kirjoitti.

Toisena teemana olivat erityisherkkän lapsen arjen rutiinit. Lapsen arjen muodostivat rutiinit, jotka toistuivat samanlaisina ja samoihin aikoihin päivästä toiseen. Tutkimustuloksista ilmeni, että ne loivat turvallisuutta sekä antoivat erityisherkkälle lapselle mahdollisuuden ennakoida, mitä seuraavaksi tapahtuu. Myös Taina Kyrönlampi-Kylmänen (2010, 18–19) kirjoittaa myös arjen rutiinien olevan merkittävä tekijä lapsen kotiympäristössä. Hänen mukaansa rutiinit tutussa järjestyksessä mahdollistavat lapselle turvallisen ympäristön sekä auttavat hahmottamaan tulevia tapahtumia. Leikki, uni, ruokailu, perheen yhteinen aika, media, kuulluksi tuleminen ja ulkoilu ovat tekijöitä, jotka muodostavat lapsiperheen arjen. Tutkimustuloksia tarkastellessa voidaankin päätellä niiden olevan erityisherkkän lapsen perheelle merkittävimpiä rutiineja, jotka muodostavat perheen arjen.

Erityisherkkän lapsen sopeutuminen arjen rutiinien muutokseen oli tutkimukseni kolmas ja viimeinen teema. Tutkimustuloksista ilmeni, että yllättävä muutos koettiin haasteelliseksi ja voimavaroja kuluttavaksi vanhemmalle, koska lapsen oli hyvin vaikea sopeutua tilanteeseen. Aron (2015b, 189) kuvaillee erityisherkkän lapsen haasteellisimmiksi tilanteiksi sellaiset, jotka aiheuttavat ylikuormittumista eli muutostilanteet. Muutostilanteet voivat johtua esimerkiksi päivärytmin muuttumisesta, yllättävästä tilanteesta, odottamisesta tai siirtymätilanteesta. Muutostilanteeseen erityisherkkä lapsi reagoi voimakkaalla vastarinnalla. Tutkimustulokset osoittavat, että erityisherkkien lasten vaikeus sopeutua arkirutiinien muutokseen ilmeni väsymisenä, vetäytymisenä ja aggressiivisena käytöksenä muun muassa potkimisena, huutamisena ja kiukkuamisena. Muutostilanne aiheutti myös pettymystä, mikä koettiin vaikeaksi tunteeksi käsiteltäväksi erityisherkkälle lapselle. Sopeutumisesta muutostilanteeseen kirjoittaa myös Aron (2015b, 189–190). Hänen mukaansa muutostilanne aiheuttaa erityisherkkälle lapselle ahdistuneisuutta. Aggressiivista käyttäytymistä ilmeni myös silloin, kun erityisherkkä lapsi oli

kuormittunut liikaa erilaisista ulkopuolisista ärsykkeistä. Kuormittuneisuuden koettiin myös olevan esteenä ja vaikeutena sopeutumiselle arjen muuttuviin tilanteisiin.

Tutkimustuloksien mukaan vanhemmat ovat löytäneet menetelmiä, joilla muutostilanteiden käsittelemistä on pyritty helpottamaan erityisherkan lapsen kanssa. Muutostilanteet pyrittiin ennakoimaan etukäteen, jotta arki sujuisi joustavammin. Erityisherkälle lapselle uudesta asiasta ja muutoksesta etukäteen kertominen, asiaan tutustuminen ja vanhempien omista kokemuksista kertominen koettiin menetelmiksi, jotka auttoivat vanhempia ja lapsia. Muutostilanteista selviytymiseen on myös Aron (2015b, 193–194) kirjoittanut ohjeita erityisherkan lapsen vanhemmille. Hän on kirjoittanut myös lapsen valmistelemisesta tulevaan muutokseen esimerkiksi kertomalla asiasta etukäteen leikin avulla ja antamalla riittävän paljon aikaa sopeutua uuteen tilanteeseen. Arjen muutoksiin sopeutumista auttoi myös se, että vanhemmat auttoivat lapsiaan opettelemaan tunteiden käsittelyä ja ilmaisua. Vanhemmat rohkaisivat lapsiaan näyttämään tunteitaan vapaasti, niin kuin muutkin perheen jäsenet tekivät.

Tutkimukseni on kokonaisuudessaan muodostanut minulle käsityksen siitä, että tutkimukseen osallistuneet erityisherkan lapsen vanhemmat ovat olleet tietoisia siitä, mitä erityisherkkyyys tarkoittaa. Heillä on ollut aikaisempaa tietoa aiheesta ja näin olleen he ovat osanneet kirjoittaa kertomuksiinsa tärkeitä ja olennaisia konkreettisia esimerkkejä omista kokemuksistaan. Vanhemmat osasivat kertoa monipuolisesti erityisherkan lapsesta piirteistä ja siitä, miten erityisherkkyyys heidän lapses- saan ilmenee. Vanhemmat kokivat erityisherkkyyden olevan ajoittain voimavaroja kuluttava tempe- ramentti piirre, mutta hyvinä hetkinä erityisherkkä lapsi piristi ja toi valtavasti iloa perheeseen. Haas- taviksi arjen muutostilanteiksi koettiin yllättävät muutokset kuten suunnitelmien peruuntuminen. Muutostilanteissa auttoivat ennakointi, etukäteen keskusteleminen asiasta ja mahdollisesti uuteen paikkaan tutustuminen. Vanhemmat kokivat erityisherkan lapsen tarvitsevan tukea sosiaalisissa ti- lanteissa, mutta myös hyväksyntää toisilta ihmisiltä, että erityisherkkä lapsi tarvitsee omaa aikaa ja saattaa haluta seurata sivusta tilannetta. Tutkimukseni osoittaa myös sen, että erityisherkan lapsen tunteiden ilmaisun ja käsittelyn opettelemisessa vanhemmilla on suuri rooli.

Jatkotutkimusideoita on noussut esille tutkimusprosessin aikana. Olisi mielenkiintoista tutkia erityis- herkkyyttä niin, että tutkimusaineisto kerätään itse lapselta. Esimerkiksi miltä erityisherkkyyys tuntuu ja näyttäytyy lapsen kokemana. Tiedostaako hän oman erityisherkkyytensä? Mielestäni tutkimusai- neiston keräämisessä voitaisiin hyödyntää sadutusta tai piirtämistä, jotka ovat luontevia tapoja lap- selle ilmaista itseään. Lisäksi olisi myös mielenkiintoista tutkia erityisherkkiä vanhempia, heidän ko- kemuksiaan erityisherkkänä vanhempana olemisesta. Mielestäni narratiivinen tutkimusmenetelmä sopisi tähän oikein hyvin, koska edelleen tutkittaisiin kokemuksia. Kolmantena jatkotutkimusideana olen pohtinut erityisherkkien työntekijöiden kokemuksia työskentelyssä varhaiskasvatuksessa. Eli miten erityisherkkä ihminen kokee työskentelemisen esimerkiksi päiväkodissa ja miten erityisherk- kyyys vaikuttaa työntekoon, auttaako vai vaikeuttaako se?

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AHONEN, Liisa 2017. Haastavat kasvatustilanteet. 1. painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- ALASUUTARI, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- ARON, Elaine N. 2015a. Erityisherkkä ihminen. 8. painos. Helsinki: Nemo.
- ARON, Elaine N. 2015b. Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.
- DEMBLING, Sophia 2012. The introvert's way. Living a quiet life in a noisy world. New York: A perigee book.
- ENVALL, Markku 2005. Perheen aika. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- ERITYISHERKÄN ELÄMÄÄ [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-2-15.] Saatavissa: http://media.wix.com/ugd/043240_20043787fc1c4dd49165ca966d5f9ebb.pdf
- HEIKKINEN, Hannu 2015. Kerronnallinen tutkimus. Julkaisussa: VALLI, Raine ja AALTOLA, Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulma aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Juva: Ps-kustannus, 149-167.
- HEISKANEN, Heli 2016. Herkkyyden voima. Opas omannäköiseen elämään. Keuruu: Origenova.
- HEISKANEN, Heli 2013. Herkkyytesi voima: Kuinka ymmärtää ja tukea herkkää lasta? [Verkkosivu.] [Viitattu 2017-2-15.] Saatavissa: <http://heliheiskanen.fi/herkkyytesi-voima-kuinka-ymmartaa-ja-tukea-herkkaa-last/>
- HELLSTRÖM, Martti 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. Juva: Ps-kustannus.
- HIIGHLY SENSITIVE PERSON. Is this you? [Verkkosivu.] [Viitattu 2016-3-20.] Saatavissa: <http://hsperson.com/>
- HYVÄRINEN, Matti ja LÖYTTYNIEMI, Varpu 2005. Kerronnallinen haastattelu. Julkaisussa: RUUSU-VUORI, Johanna ja TIITTULA, Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Vastapaino, 189-222.
- HÄNNINEN, Vilma 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Julkaisussa: VALLI, Raine ja AALTOLA, Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Juva: Ps-kustannus, 168-184.
- HÄNNINEN, Vilma 2009. Mitä IHMETtä on narratiivinen tutkimus? [Verkkajulkaisu.] [Viitattu 2017-2-5.] Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/ihme/metodifestivaali/ohjelma/perjantai/hanninen2>
- HÄNNINEN, Vilma 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- IJÄS, Kirsti 2009. Arvot asuvat kotona. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- KANANEN, Jorma 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: Ps-kustannus.
- KOHONEN, Eeva 2011. Narratiivisuus- vähän hyödynnetty lähestymistapa kauppatieteellisessä tutkimuksessa. Julkaisussa: PUUSA, Anu ja JUUTI, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansaprint, 196-205.
- KORTESOJA, Tiina 2016. Erityisherkkä lapsi varhaiskasvatuksen ympäristössä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2016-4-21.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106423/kortesoja_tiina.pdf?sequence=1

- KOSKINEN, Katri 2015. "Onko lapsessani jotain vialla?" Erytyisherkkyyks näkyy ja kuuluu pienestä pitäen [verkkojulkaisu.] MTV. [Viitattu 2017–1–11.] Saatavissa: <http://www.mtv.fi/lifestyle/tunteet/artikkeli/onko-lapsessani-jotain-vialla-erityisherkkyyks-nakyy-ja-kuuluu-pienesta-pitaen/4757568>
- KYRÖNLAPI-KYLMÄNEN, Taina 2010. Lapsen hyvä arki. Hämeenlinna: Kirjapaja.
- MANNINEN, Sylvi-Sanni 2014. Outolintu, erilainen. Tutkimusraportti yliherkstä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassa. 2. painos. Vantaa: Ajatushattu kustannus.
- MATTILA, Juhani 2014. Herkkyyks ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- MATILAINEN, Tuulia 2008. Lapsi elää rutineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.
- MÄKI, Niina ja PALORANTA, Emmi 2015. "KOKEMUS ON HEILLE AITO JA OIKEE – SE ON HEILLE TOTTA" Ujosten, arkojen ja erityisherkkien lasten huomioiminen vuorohoitopäiväkodissa. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2016–11–24.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100899/Maki_Niina%20ja%20Paloranta_Emmi.pdf?sequence=1
- MÄÄTTÄ, Paula ja RANTALA, Anja 2010. Tavallisen erityinen arki. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Juva: Ps-kustannus.
- NEUVOKASPERHE. Arkirytm. Voimaa arjen rutineista [verkkojulkaisu.] Neuvokasperhe. [Viitattu: 2017–11–4.] Saatavissa: <http://www.neuvokasperhe.fi/arkirytm>
- RIIHONEN, Riikka ja LARU, Suvi 2015a. Vanhempi, opettele ymmärtämään lapsesi temperamenttia [verkkojulkaisu.] Yle. [Viitattu 2017–1–14.] Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/11/04/vanhempi-opettele-ymmartamaan-lapsesi-temperamenttia>
- RIIHONEN, Riikka ja LARU, Suvi 2015b. Viisi vinkkiä tyytyväiseen arkeen vanhemmille [verkkojulkaisu.] Yle. [Viitattu 2017–1–14.] Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/10/28/viisi-vinkkia-tyytyvaiseen-arkeen-vanhemmille>
- RÖNKÄ, Anna, MALINEN, Kaisa ja LÄMSÄ, Tiina 2009. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Julkaisussa: RÖNKÄ, Anna, MALINEN, Kaisa ja LÄMSÄ, Tiina (toim.) Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: Ps-kustannus, 11–20.
- SAARANEN-KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovarasto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu 2016–4–16.] Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- SATRI, Janna 2014. Sisäinen lepatus. Herkän ihmisen tietokirja. 4. painos. Helsinki: Viisas elämä.
- SATRI, Janna 2015. Herkkyyks ja kiusaaminen. Helsinki: Viisas elämä.
- SINKKONEN, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.
- SINKKONEN, Jari ja KORHONEN, Laura 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. painos. Riika: Duodecim.
- SUOMEN ERITYISHERKÄT RY 2013a. Kirjallisuutta ja linkejä [verkkosivu]. Suomen erityisherkat ry. [Viitattu 2016–5–8.] Saatavissa: <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!kirjallisuutta-ja-linkkej/cqI5>
- SUOMEN ERITYISHERKÄT RY 2013b. Yhdistyksen tarkoitus [verkkosivu]. Suomen erityisherkat ry. [Viitattu 2016–2–24.] Saatavissa: <http://erityisherkat.wix.com/erityisherkat#!yhdistys/c1had>
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.
- THL 2015. Perheen arjen jäsentymisen [verkkodokumentti]. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2016–4–29.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/perheen-arjen-jarjestyminen>

TÄHTINEN, Anna-Matilda 2015. Erytyisherkkä lapsi päiväkodissa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2016–4–21.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94152/tahtinen_anna-matilda.pdf?sequence=1

TÖRRÖNEN, Maritta 2012. Onni on jokapäivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Tallinna: Guedea-mus.

VARHAISKASVATUSLAKI 19.1.1973/36. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2017–2–5.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

VILJAMAA, Janne 2010. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatusta. 3. painos. Juva: Minerva.

VILKKA, Hanna 2005. Tukti ja kehitä. Keuruu: Tammi.

ZEFF, Ted 2015. The power of sensitivity. Success stories by highly sensitive people thriving in a non-sensitive world. United States of America: Prana Publishing.

ZEFF, Ted 2010. The strong sensitive boy. Help your son become a happy, confident man. United States of America: Prana Publishing.

LIITE 1: OHJEISTUSKIRJE VANHEMMILLE

Hei,

Kiitos mielenkiinnosta ja osallistumisesta tutkimukseen! Kaikki kertomukset ovat tärkeää tietoa tutkimukselleni ja juuri sinun tarinasi on tärkeä.

Erityisherkyys on noussut viimeaikana tietoisuuteen ja opinnäytetyöni tavoitena on tuottaa tietoa erityisherkestä lapsista heidän vanhemmilleen ja heidän kanssa työskenteleville ammattilaisille, kuten päiväkodin henkilökunnalle. Etsin tutkimukseeni 4–6-vuotiaiden erityisherkkien lasten vanhempia.

Teen opinnäytetyötä aiheesta ”Erityisherkkä lapsi-vanhemman kokemuksia erityisherkan lapsen arjesta kotona”. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Suomen erityisherkkät ry. Opiskelen Savonia-ammattikorkeakoulun Iisalmen yksikössä sosiaalialan tutkinto-ohjelmassa sosionomi (AMK)-tutkintoa.

Pyydän sinua kirjoittamaan vapaamuotoisen kertomuksen kokemuksistasi erityisherkan lapsen arjesta kotona. Toivon sinun kuvaavan seuraavia asioita kertomuksessasi:

1. Kuvaa millä tavalla erityisherkyys tulee esille lapsessasi.
2. Kuvaa millaista on erityisherkan lapsen arki kotona (esimerkiksi leikki, ulkoilu, media, harrastus, nukkuma-ajat, ruokailu tilanteet ja yhdessä olo perheen kanssa.)
3. Kuvaa erityisherkan lapsen käytöstä, jos arjessa tapahtuu muutos. Kuvaa myös esimerkkutilanne.

Voit päättää kertomuksellesi sopivan pituuden. Kertomuksen palautus päivämäärä on 30.6.2016 ja sen voi lähettää minulle sähköpostilla osoitteeseen johanna.a.vierikko@edu.savonia.fi. Annan mielelläni lisätietoja sähköpostitse.

Käsittelen tutkimukseen saatua aineistoa ehdottoman luottamuksellisesti, joten kirjoittajan henkilöllisyys ei tule kuin tutkijan tietoon. Opinnäytetyössänni käytän saamistani kertomuksista lainauksia, mutta niistä ei voi tunnistaa kirjoittajan henkilöllisyyttä. Kukaan muu kuin minä ei lue kertomuksia. Tutkimuksen valmistuttua hävitän saamani kertomukset.

Ystävällisin terveisin,

Johanna Vierikko, sosionomiopiskelija

Savonia-ammattikorkeakoulu, Iisalmen yksikkö

johanna.a.vierikko@edu.savonia.fi