

Erityisherkkä lapsi



Erityisherkkyyden tarkoittaa hermoston tavallista herkempää reagoitua ja aistiärsykkeiden syvällistä prosessointia. Se on synnynnäinen ja sinänsä normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee 15-20 prosentilla väestöstä. Erityisherkkyyden ei ole sairaus tai vika. Se ei myöskään ole sama asia kuin vaikkapa hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkkyyden. Suurin osa erityisherkkistä on introvertteja, mutta noin 25-30% on ekstrovertteja.

Erityisherkkyyden ilmeneminen

Erityisherkkät aistivat ja havainnoivat ympäristöään ja omaa sisäistä maailmaansa tarkasti ja reagoivat siihen voimakkaasti. Tunteiden voimakkuus ei välttämättä näy ulospäin, vaan herkkä lapsi saattaa olla käytökseltään hyvin kiltti ja rauhallinen.

Herkkyyden voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella ja sen voimakkuus voi vaihdella:

- **fyysinen - aistiherkkyyden ja muu kehollinen herkkyyden**
Herkkyyden melulle, visuaalisille ärsykkeille, kirkkaille valoille, lämpötilalle, nälän tunteelle tai muille fyysisille ärsykkeille.
- **sosiaalinen - vuorovaikutustilanteet, empatia, tunneäly**
Ihmisten vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan tunnistaminen yhdellä vilkaisulla, vivahteiden ja rivien välien ymmärtäminen, toisten ihmisten tunteiden kokeminen ja niiden imeminen itseensä.
- **psykykinen - tunneherkkyyden, luovuuden**
Pienienkin asioiden ottaminen raskaasti, itkuherkkyyden, omien tunteiden kokeminen syvästi. Luovuus, intuitio, herkkyyden taiteelle, omien tunteiden syvälinen tulkinta.
- **henkinen - intuitio, kokemus suuremmasta kokonaisuudesta tai tarkoituksesta**
Arvot sekä niiden toteuttaminen, oikeudenmukaisuus, selittämättömien asioiden tai johdatuksen kokeminen yms.

Erilaiset **elämänmuutokset ja ristiriitatilanteet kuohuttavat** helposti erityisherkkän ihmisen mieltä. Näin voi myös käydä, jos samaan aikaan tapahtuu liian monta asiaa tai jos lyhyessä ajassa joutuu suoriutumaan monesta tekemisestä.

Usein erityisherkkä lapsi haluaa **valmistautua huolella**, varsinkin uusiin tilanteisiin. Hän saattaa pelätä epäonnistuvansa tai joutuvansa nolatuksi. Uusissa tilanteissa erityisherkkä saattaa pysähtyä pohtimaan, mikä ulospäin voi vaikuttaa arkuudelta, mutta on monissa tilanteissa järkevä toimintatapa: mieti ensin, toimi vasta sitten. Usein erityisherkkä analysoi tapahtuneita asioita syvällisesti jälkeinpäin. Hänelle saattaa olla tärkeää saada tarkka kuva sekä kokonaisuudesta että yksityiskohdista.

Herkkille on ominaista **tunnistaa pieniäkin vihjeitä sekä arvioida ja korjata itse omaa toimintaansa**. Erityisherkkä on usein varsin **itsekritiinen** ja kritisoii itseään jopa tarpeettoman ankarasti. Ulkopuolinen palaute voi hänestä tuntua lamauttavalta. Erityisherkkällä saattaa olla **muuta heikompi itsearvostus** ja helposti he arvioivat kykynsä pessimistisesti. Oman mukavuusalueen laajentaminen antaa parhaimmillaan uutta itseluottamusta, mutta se vaatii herkäältä yleensä huomattavan suurta epämukavuuden ja kuormittumisen sietämistä.

Monille erityisherkillä on **vierasta puolustaa ja tuoda esille itseään ja tarpeitaan**. Myös päätösten tekeminen saattaa olla erityisherkillä vaikeaa.

Herkkyden hyviä puolia ovat esimerkiksi **kyky nauttia taiteesta syvästi, kokea tunteita hyvin intensiivisesti, huomioida tarkkoja yksityiskohtia tavallista herkemmin ja kyky ymmärtää muita ihmisiä poikkeuksellisen syvästi**. Erityisherkillä saattaa olla poikkeuksellista **luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä**. He pystyvät aistimaan pieniäkin muutoksia ympäristössään ja hahmottamaan monimutkaisia kokonaisuuksia kaikkine vivahteineen.

Erityisherkkä lapsi koulussa tai päiväkodissa

Herkkyden ilmenemisessä on yksilöllisiä eroja. Niihin vaikuttavat muut synnynnäiset piirteet ja kasvu-ympäristö. Jos erityisherkkä lapsi saa tarvitsemaansa tukea, hänellä on edellytykset kasvaa jopa poikkeuksellisen terveeksi, tasapainoiseksi ja onnelliseksi ihmiseksi.

Erityisherkkät ovat usein tunnollisia ja yrittävät parhaansa. He eivät kuitenkaan suoriudu parhaalla mahdollisella tavalla ollessaan ylikuormittuneita. Tarkkailun alaisena erityisherkkä saattaa mennä lukkoon.

Erityisherkkää lasta ei tarvitse suojella, mutta piirre on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi palautetta antaessa tai vaikkapa oppitunnilla esitelmää pitäessä; erityisherkillä voi tilannetta pehmentää jollain lailla, kuten pitämällä yleisö mahdollisimman pienenä ja auttamalla esityksessä alkuun. Kun sosiaalinen itsevarmuus lisääntyy, helpottuvat tämän kaltaiset tilanteet.

Erityisherkkä saattaa joskus vaikuttaa ujoilta tai vetäytyvältä, mutta hän kenties vain haluaa tutustua tilanteeseen rauhassa tai keskittyä kuuntelemaan. Ujoksi ja pelokkaaksi leimaaminen saattaa vain pahentaa tilanteita jatkossa. Uusissa tilanteissa erityisherkkä lapsi saattaa tarvita varmistelua ja hän kysyy ehkä tuskastuttavankin monta kertaa tilanteeseen liittyviä asioita. Tällä tavalla hän luo itselleen turvallisuuden tunnetta.

Runsas ärsykkeet - esimerkiksi meluisa ryhmä - ahdistavat ja uuvuttavat erityisherkkää lasta muita nopeammin. Jotkut saattavat tällöin vetäytyä, tai toisaalta muuttua yliaktiivisiksi.

Erityisherkkien selviytymiskeinoja

Erityisherkkien jaksamista auttavat mm.:

- **yksin oleminen tai rauhallinen tila.** Yksin ja/tai hiljaisessa tilassa ollessaan erityisherkkä palautuu helpoimmin melusta tai muista rasituksista.
- **harmoninen ilmapiiri.** Tasapainoinen ilmapiiri on herkälle tärkeää, koska hän helposti aistii toimintaympäristönsä ongelmat ja imee itseensä ympäristössä aistimansa negatiiviset tunteet.
- **kannustava, vilpitön palaute sekä ystävällisesti esitetty kritiikki.** Erityisherkkä ottaa kritiikin muita vakavammin ja saattaa helposti tuntea olevansa jollain tavalla virheellinen.
- **ymmärrettyksi tuleminen.** Kun erityisherkkä kokee, että hänet on ymmärretty ja hyväksytty, hän voi olla rennompi ja oma itsensä. Ennen hyväksytyksi tulemisen tunnetta hän saattaa olla varautunut.

Monet herkkät kokevat ristiriitaa ympäristön vaatimusten ja omien tarpeidensa välillä. He saattavat tuntea olonsa ulkopuoliseksi ja erilaiseksi kuin muut. Siksi häntä ympäröivien ihmisten on hyvä tiedostaa, ettei hänessä ole mitään vikaa, vaan hän on piirteineen yhtä hyvä kuin muutkin.

Koonnut: Tuula Kettunen

Lisätietoa erityisherkkyydestä

HSP - Suomen erityisherkat ry
Erityisherkan elämää

<http://www.erityisherkat.fi>

<http://hspelamaa.wix.com/hspelamaa>