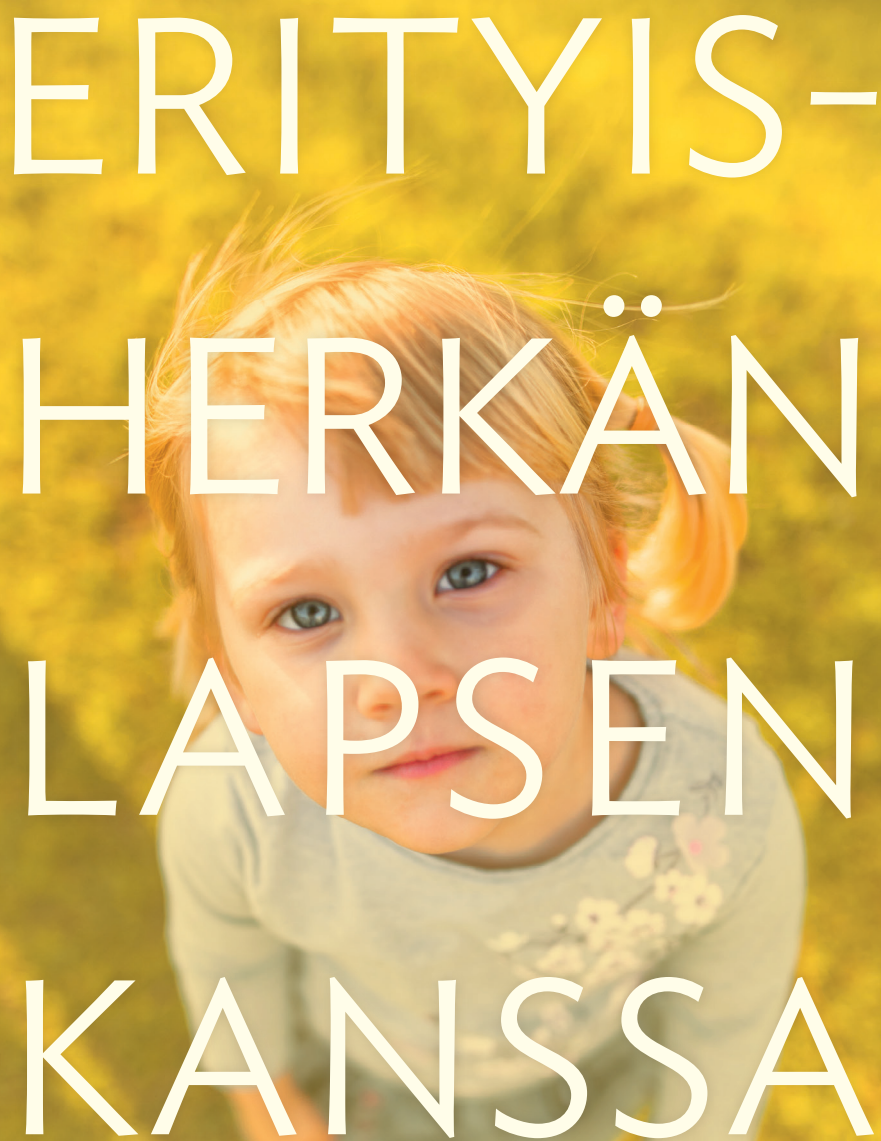


HELI HEISKANEN



ERITYIS-
HERKÄN
LAPSEN
KANSSA

MINERVA

Erityisherkin
lapsen kanssa

HELI HEISKANEN

ERITYIS-
HERKÄN
LAPSEN
KANSSA


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI



© Heli Heiskanen ja Minerva Kustannus, 2022.

www.minervakustannus.fi

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström -konsernia.

Ulkoasu: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-375-425-6

Painettu EU:ssa, ScandBook, 2022

SISÄLLYS

7	Herkkyys on lahja
13	Johdanto
19	Lapsen herkkyyden tunnistaminen
43	Vanhemman itsetuntemus
59	Erytisherkkä vanhempi
79	Herkän lapsen itsetunnon tukeminen
95	Arvostava vuorovaikutus
115	Lempeät rajat
127	Kuinka tukea herkkää lasta muutoksissa
143	Herkän lapsen pelot ja huolet
157	Herkkä lapsi päiväkodissa, koulussa ja harrastuksissa
179	Kaverisuhteet ja kiusaaminen
197	Milloin hakea apua?
203	Loppusanat
206	Lähteitä
207	Kirjoittaja

Herkkyys on lahja

Herkkyys on suuri lahja, kun sen parhaat puolet saa valjastettua käyttöön esille. Kaikissa ihmisissä on herkkyyttä, mutta erityishermissä sitä on selvästi tavanomaista enemmän. Herkkyyttä on monenlaista, eikä kaikki herkkyys ole erityisherkkyyttä.

Tämä kirja kertoo erityisen herkistä lapsista, mutta vastaavanlaisia piirteitä voi löytää kaikista. Se mikä on hyväksi herkälle lapselle, on yleensä hyväksi muillekin lapsille. Kyse on pohjimmiltaan lapsen näkemisestä ja arvostamisesta sellaisena kuin hän on, ja kohtelusta juuri hänelle sopivalla tavalla. Herkkien lasten kohdalla on vain erityisen tärkeää ottaa nämä asiat huomioon, koska he reagoivat kaikkiin kokemuksiin tavanomaista voimakkaammin. Tällöin kasvatukselliset puutteet ja epäsopiva kohtelu, jotka eivät vaikuta niin paljoa johonkin toiseen lapseen, voivat herkän lapsen kohdalla haavoittaa häntä syvästi ja vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen.

Erityisherikän lapsen kanssa olennaista on oppia ymmärtämään ja tukemaan häntä tavalla, joka auttaa häntä kasvaan ja selviytymään tässä maailmassa ja elinympäristössä parhaalla mahdollisella tavalla. Sopivissa olosuhteissa ja

riittävän tuen avulla lapsen on mahdollista saada omat ainutlaatuiset kykynsä ja lahjansa esille. Epäsopivissa olosuhteissa tai ymmärtämättömän kohtelun seurauksena herkkyyks voi kääntyä rasitteeksi ja häpeän aiheeksi.

Vaikka kirjassa kerrotaan herkistä lapsista yleisesti, jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja omanlaisensa yksilö. Siksi on hyvä pitää mieli avoimena nähdäkseen lapsen sellaisena kuin hän todella on eikä asettaa häntä minkäänlaiseen valmiiksi määriteltyyn lokeroon.

Erytisherkkä-käsitteen on luonut yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja psykoterapeutti Elaine Aron, joka on tutkinut laajasti tätä 1990-luvulla löytämäänsä persoonallisuustyyppiä. Hän on käsitellyt aihetta teoksessaan *Erytisherkkä lapsi*.

Erytisherkkyyks on ihmisen normaali ominaisuus, ei vika tai sairaus, joten sitä ei tarvitse hoitaa. Vanhempien on kuitenkin hyvä tiedostaa, että omalla lapsella saattaa myös olla jokin häiriö tai ongelmia, joihin tarvitaan ulkopuolista apua. Mitä varhemmin lapsi saa tarvitsemaansa apua, sitä hyödyllisempää se on hänen itsetuntonsa ja taitojensa kehitykselle.

Tämän kirjan tarkoituksena on auttaa lukijaa paitsi ymmärtämään ja tukemaan herkkää lasta, myös kehittymään kasvattajana ja ihmisenä. Erytisherkkä lapsi saa tutkimaan vanhemmuutta uudesta näkökulmasta, kun lapsen hankaluudet ja ilot haastavat myös vanhemman kohtaamaan itsensä aidosti. Lisäksi kirjan tarkoituksena on auttaa löytämään erilaisia tapoja toimia ja elää juuri omalle perheelle sopivalla tavalla.

Kirja sopii myös muille kasvattajille, herkän lapsen läheisille sekä herkälle aikuiselle, joka haluaa tarkastella lapsuuden kokemuksiaan. Kirjan pohjalta voi esimerkiksi pohtia, kuinka itse on tullut kohdatuksi ja ymmärretyksi herkkänä lapsena. Aikuisena voi tarjota itse itselleen sitä ymmärrystä ja hyväksyntää, josta on kenties jäänyt lapsena paitsi.

Lukija voi myös miettiä kaikkia tapaamiaan erityisherkkiä ihmisiä sekä omaa vanhemmuuttaan, vaikka siitä olisi jo aikaa ja lapset olisivat jo aikuisia. Kirjaa voi lukea peilaten ja soveltaen itseensä ja omaan tilanteeseensa. Asioiden tiedostaminen ja ymmärtäminen entistä syvemmin auttaa kehittymään ihmisenä tässä hetkessä.

Kirjan vinkkejä voi kokeilla siltä osin, kun ne tuntuvat lapselle sopivilta ja tarpeellisilta. Tärkeintä on oppia tuntemaan jokainen lapsi yksilönä ja koettaa löytää juuri hänelle sopivat tavat toimia ja olla. Kaikki herkkyyden piirteet ovat vahvuuksia silloin kun ne ovat tasapainossa ja niiden kanssa osaa toimia. Tavoitteena on helpottaa lapsen arkea ja kehitystä niin, että hänen ainutlaatuinen minuutensa ja lahjansa pääsevät esille.

Herkän lapsen tarpeet ovat suurelta osin samankaltaisia kuin muillakin lapsilla, mutta niiden merkitys voi olla moninkertainen, koska herkkä lapsi kokee kaiken voimakkaammin, tarkemmin ja syvemmin kuin vähemmän herkkät lapset. Tämä kirja voi antaa paljon ajattelemisen aihetta myös vähemmän herkkien lasten vanhemmille.

Olen toiminut psykologina ja kouluttajana vuodesta 2003, auttanut yhteensä toistakymmentä tuhatta ihmistä

erilaisissa ihmisyyden ja ihmissuhteiden haasteissa. Heistä suurin osa on ollut erityisherkkiä niin vastaanotolla kuin koulutuksissa. Olen kirjoittanut erityisherkkyydestä vuodesta 2013 alkaen sekä tarjonnut koulutusta, työnohjausta ja psykologin vastaanottoa herkille aikuisille, herkkien lasten vanhemmille sekä eri alojen ammattilaisille erityisherkkien lasten ja aikuisten tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja tukemiseen.

Olen ollut syvästi kiinnostunut ihmisyydestä lapsesta alkaen ja käynyt läpi perinpohjaisen, yli 35 vuoden itsetuntemusprosessin niin kehon kuin mielen kautta. Olen itsekin erityisherkkä ja tehnyt siitä vahvuuden omassa elämässäni, joten kirjan sisältö on myös omakohtaisesti elettyä ja koettua.

Olen kirjoittanut teoksen *Herkkyden voima – opas omannäköiseen elämään*, jossa käsittelen erityisherkän ihmisen itsetuntemusta, itsensä hyväksymistä, kuormituksen ja stressin säätelyä sekä muita käytännön keinoja tehdä herkkyydestä todellinen voima ja vahvuus. Toisessa kirjassani *Uskalla rakastaa – kohti aitoa tunneyhteyttä* perehdyn sisäisiin rakkauden esteisiin ja niiden purkamiseen, jotta ihminen voisi uskaltaa rakastaa omana aitona itsenään ja kokea aitoa tunneyhteyttä parisuhteessa ja muihinkin ihmisiin..

Tähän kirjaan olen koonnut tyypillisiä teemoja, joita herkän lapsen vanhemmat ja kasvattajat pohtivat vastaanotollani, työnohjauksissani sekä koulutuksissani ja joita herkat aikuiset käsittelevät omasta lapsuudestaan. Pysin katsomaan herkän lapsen kokemusmaailmaa sisältäpäin ja

Herkkyys on lahja

ymmärtämään, miten erilaiset olosuhteet ja toimintatavat vaikuttavat lapseen. Tarkoituksena on löytää keinoja tukea lapsen luontaisia vahvuuksia sekä säädellä vaikeuksia niin, etteivät ne rajoita lapsen selviytymistä elämässä.

Kirjassa olevat lainaukset ovat tekemästäni herkkyyskyselystä, johon vastasi yhteensä 181 itsensä erityisherkäksi kokevaa aikuista, joista puolet oli myös vanhempia. He kertovat kokemuksiaan lapsuudesta sekä herkän lapsen vanhemmuudesta. Lämmin kiitos kaikille vastaajille!

Kun herkkää lasta oppii todella ymmärtämään ja kun oppii eläytymään hänen kokemukseensa, osaa tukea lasta juuri hänelle sopivalla tavalla ja luoda suotuisat olosuhteet hänen kasvulleen.

Jotta jokainen lapsi tulisi nähdyksi omana itsenään.

Antoisia lukuhetkiä!

Kreikan saaristossa 22.2.2022

Heli Heiskanen

Johdanto

Olisin tarvinnut enemmän sitä, että joku olisi pysähtynyt oikeasti ajatusteni ja tunteideni äärelle ja ottanut ne tosissaan. Koen, että esimerkiksi äiti ei ole kyennyt riittävästi ymmärtämään minua, vaan tarpeeni ovat menneet ohi. Hänen viestinsä on ollut, että hänkin on ollut nuorena herkkä, mutta on oppinut elämän aikana kovettamaan itsensä ja tällä tavoin hän on yrittänyt tsempata minua eteenpäin. Koen, että muun muassa näihin kokemuksiin pohjautuen olen myös itse oppinut vähättelemään omia tunteuksiani ja tarpeitani ja halunnut oppia niistä pois ja olemaan ”kuten muutkin”.

Monessa kodissa herkkä lapsi ei välttämättä ole tullut nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin hän on. Herkkyyttä on saatettu pitää heikkoutena, rasitteena tai jonakin, josta täytyy karaistua ja oppia pois. Se on voinut vaikuttaa lapsen koko omanarvontuntoon, jos hän on oppinut pitämään itseään vääränlaisena tai viallisenä. Tämän seurauksena lapsi on saattanut alkaa hävetä omaa herkkyytään tai piilottaa sitä erilaisiin rooleihin ja suojaan.

Kasvaessaan lapsi on voinut ajautua kauas omasta aidosta itsestään, eikä hän saa silloin kykyjään täysin käyttöönsä. Tämän välttääkseen vanhempien on hyvä opetella tuntemaan lapsi sellaisena kuin hän on ja ymmärtämään, mitä juuri tämä pieni ihminen tarvitsee kasvaakseen herkäksi ja vahvaksi itseksensä.

Mikäli vanhempi ei ole oppinut tunnistamaan ja hyväksymään omaa herkkyyttään, hän saattaa vähätellä ja arvostella lastaan tai vaatia lasta olemaan samanlainen kuin hän. Vanhempi saattaa ohjata lasta hylkäämään aidon itsensä, jos itsensä hylkääminen on ollut myös hänen suojautumis- ja selviytymiskeinonsa. Kirjassani *Herkkyyden voima* olen kuvannut tyypillisiä herkün ihmisen suojausmekanismeja, kuten suorittamista, miellyttämistä ja kontrollointia. Näiden opittujen käyttäytymismallien, roolien ja naamioiden alkuperäinen tarkoitus on hyvä, suojata herkkää sisintä ja saada arvostusta ja hyväksyntää toisilta, mutta niiden ylläpitäminen on kuormittavaa ja se vaikeuttaa aitoa yhteyttä itseensä ja lapseen. Reippaus, miellyttäminen ja suorittaminen siirtyvät helposti sukupolvelta toiselle mallioppimisen kautta – myös osaksi vanhemmuutta. Sukupolvien mallit jatkuvat automaattisesti, kunnes ne tiedostetaan ja puretaan. Yksikin vanhempi voi purkaa sukunsa painolastia ja estää sen jatkumisen omassa lapsissaan.

Herkkyydestä puhutaan usein kielteiseen sävyyn. Kyse on enimmäkseen opituista kulttuurisista asenteista. Meillä ei ole ollut tapana arvostaa herkkyyttä, vaan tehokkuutta, pärjäämistä ja työntekoa. On vain jaksettava

vaikeuksienkin keskellä omaa jaksamista kyselemättä. Tällainen asenne on ollut hyvin ymmärrettävä ja tarpeellinenkin menneinä aikoina, kun esimerkiksi sotien jälkeen on ollut selviytymisen kannalta pakko keskittyä jälleerakennukseen ja elannon hankkimiseen perheelle.

Vaikka elämä nykypäivänä on monella tapaa helpompaa muutaman vuosikymmenen takaiseen elämään verrattuna, aistikuormituksen määrä on moninkertainen. Teknologian lisääntyminen, internetin suomat mahdollisuudet rajattomaan tiedonsaantiin ja yhteydenpitoon sekä sosiaalisen median informaatiotulva tekevät nykyisestä elämästä hyvin kuormittavaa. Myös kemikaalien sekä sähkömagneettisen säteilyn suuri määrä elinympäristössä rasittavat herkän ihmisen elimistöä enemmän kuin muiden. Yhteiskunnassa vallalla olevat suorituskeskeiset ja tehokkuuteen pohjautuvat arvot lisäävät paineita. Herkimmät ihmiset reagoivat ensimmäisenä kuormituksen määrään ja alkavat oireilla. Jo pienillä lapsilla on stressiä ja opiskelijat uupuvat. Erityisherikän lapsen kanssa on oltava tavallista tietoisempi ympäristön kuormitustekijöistä ja pyrittävä säätelemään niitä niin, että lapsi voi hyvin.

Tietoisuus ihmisen inhimillisyydestä, tunteiden merkityksestä ja erilaisten kuormitustekijöiden vaikutuksista ihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen on lisääntynyt huomattavasti. Syvällä olevien asenteiden ja uskomusten muuttuminen on kuitenkin hidasta. On pitkälti kiinni yksittäisen vanhemman, opettajan, päiväkodin työntekijän tai esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen henkilökohtaisesta perehtyneisyydestä

erityisherkkyyden ymmärtämiseen, saako lapsi tarvitsemaansa ymmärrystä ja tukea.

Jos vanhemmat eivät itse ole erityisherkkiä tai jos he ovat päätyneet kovettamaan oman herkkyytensä, saattaa lapsen herkkyyks tuntua käsittämättömältä, ärsyttävältä tai ahdistavalta.

Äitini sanoo ajatelleensa, ettei minua ole tehty tähän maailmaan. Itkin aina, kun luimme lastenkirjaa, jossa jollakin oli paha mieli. Välitunnilla jos kaaduin, itkin pelästyksestä ja nöyryytyksestä niin että pikkusiskoni (!) haettiin minua lohduttamaan. Kieltäydyin syömästä kalaa sen hajun takia – maku ei mielestäni ollut paha, mutta en voinut syödä ruokaa, joka tuoksui niin vahvasti ja niin vastenmieliseltä.

Välttelevän kiintymyssuhdemallin yleisyys suomalaisessa kulttuurissa ja varsinkin miehillä tuottaa omat haasteensa vanhemman ja lapsen väliseen tunneyhteyteen. Välttelevä kiintymyssuhdemalli tarkoittaa sitä, että lapsi on jo pienestä pitäen kokenut vanhemmilta saamansa hoivan ja huomion jollakin tavalla riittämättömäksi. Hänen tarpeitaan ei ole riittävästi huomattu, eikä hän ole saanut tarpeeksi huomiota, tukea vaikeisiin tunteisiin tai rakkaudenosoituksia. Sen seurauksena ihmiselle voi muodostua välttelevä kiintymyssuhdemalli, jolloin hän suhtautuu ihmissuhteisiin välttäen läheistä tunneyhteyttä ja pitämällä itsensä korostuneen itsenäisenä. Suhteessa lapseen tämä näkyy niin, että lapsi kokee jäävänsä yksin

tunteidensa kanssa eikä tunne tulevansa riittävästi nähdyksi, hyväksytyksi ja rakastetuksi omana itsenään.

Perheiden sisällä vaikuttavat sekä ääneen lausutut että ääneen lausumattomat arvot. Ajatusmallit, asenteet ja uskomukset kulkevat sukupolvien ketjussa vanhemmilta lapsille. Herkät lapset vaistoavat erityisen hyvin kodin ilmapiirin ja vanhempien tunnetiloja, vaikka asioista ei puhuttaisi ääneen. Vallitseva ilmapiiri ja vaietut tunteet imeytyvät lapsen kokemusmaailmaan ja kehoon, vaikka hän ei tiedostaisi mistä on kyse. Näin ollen aikaisempien sukupolvien henkinen perintö voi yhä vaikuttaa alitajuisiin asenteisiin ja uskomuksiin.

Monissa perheissä on omaksuttu tapa olla ilmaise-matta tunteita. Siihen voi olla monia syitä. Osaksi se on seurausta suomalaisesta kansanluonteesta, johon ei ole perinteisesti kuulunut avoimuus ja spontaani tunteiden ilmaisu. Lisäksi suomalaisiin perheisiin ovat vaikuttaneet viime vuosisadan sota-ajat. Sotien jälkeen on ollut pakko keskittyä arkiseen selviytymiseen ja työntekoon. Tunteille ei ole ollut juurikaan sijaa ja herkkyyttä on pidetty heikkouden merkkinä. On totuttu ajattelemaan, että ulospäin pitää näyttää vahvalta, vaikka sisällä velloisi monenlaisia tunteita, epävarmuuksia, pelkoja tai ahdistusta. Vaikeiden tunteiden ilmaisulle ei ole ollut sijaa. Monet miehet traumatisoituvat sota-ajan kokemuksistaan ja suuri osa heistä hautasi järkyttävät kokemuksensa sisälleen. Sen seurauksena perheissä on ollut tavallista enemmän puhumattomia miehiä, päihdeongelmia sekä henkistä ja fyysistä väkivaltaa.

Tunteiden tukahduttaminen ja peittäminen aiheuttavat monia ongelmia niin ihmissuhteisiin kuin hyvinvointiin. Tämä näkyy parisuhteissa ja perheissä erilaisina tunneyhteyden ja tunteiden käsittelyn haasteina, jos omia tunteita ei osaa ilmaista avoimesti. Joissakin perheissä on myös isoja puhumattomia salaisuuksia, joiden kanssa on täytynyt oppia luovimaan. Herkälle lapselle perheen vaietut salaisuudet ovat keskimääräistä raskaampia kantaa, koska he vaistoavat syvän ristiriidan ääneen lausuttuun ja vaietun välillä. Perheen mahdolliset traumaattiset kokemukset voivat saada herkän lapsen reagoimaan ja se voi voimistaa luontaisia herkkyyden piirteitä, jolloin kyse ei ole vain erityisherkkyydestä vaan traumaan liittyvistä oireista.

Lapsen tarvitsee tulla nähdyksi ja tuetuksi sellaisena kuin hän on. Lapsen ominaislaadun ja herkkyyden ymmärtäminen ja hyväksyminen ovat hyvän itsetunnon perusta. Se edellyttää vanhemmilta kykyä tunnistaa ja peilata myötäelävästi lapsen kokemuksia ja vastata lapsen yksilöllisiin tarpeisiin.

Lapsen herkkyyden tunnistaminen

Olin pohdiskelija jo lapsuudessa, en halunnut mennä isompaan lapsiryhmään leikkimään vaan olin mieluummin kahdestaan yhden kaverin kanssa. Tykkäsin myös leikkiä yksin. Saatoin mennä omaan huoneeseen piiloon, kun meillä oli vieraita kylässä. Minulla oli noin kuusivuotiaana mielikuvituspikkusisko. Näin vauhdikkaita unia, välillä hyvin verisiä ja kammottaviakin painajaisia, jotka ovat jääneet hyvin mieleen. Pelkäsin puhelinta... en tykännyt soittaa enkä vastata. Enkä avata ovea ovikellon soidessa, jos en etukäteen tiennyt, kuka siellä oli. Molemmat vanhempani ovat varmasti herkkiä, isä ehkä enemmän kuin äiti, mutta ei meillä herkkyydestä mitään puhuttu. Myös kaikki isän puolelta olevat sisarpuolelani ovat herkkiä.

Herkkä lapsi näyttäytyy usein hieman arkana, mutta samalla valppaana ja tarkkaavaisena. Hänellä on eloisa mielikuvitus, voimakkaat tunteet ja hän huomaa pienetkin

muutokset ympäristössä. Hän on tarkka makujen, hajujen ja vaatemateriaalien suhteen. Hän on toisinaan niin intuitiivinen, että tuntuu kuin hän lukisi muiden ajatuksia. Empatiakyky on pienestä pitäen erityisen hyvä, ja se voi kohdistua paitsi ihmisiin, myös leluihin, eläimiin ja muihin luontokappaleisiin. Kaikki erityishervät lapset eivät kuitenkaan ole arkoja tai hiljaisia, jotkut ovat hyvinkin sosiaalisia, avoimia ja rohkeita.

Noin viidesosa ihmisistä, niin tytöistä kuin pojista, on synnynnäisesti erityisherkkiä. Heillä on tavanomaista herkempi hermojärjestelmä, joka ilmenee esimerkiksi tunne- ja aistiherkyytenä. Erityisherkyys näyttää olevan vahvasti perinnöllistä, koska yleensä ainakin toinen herkün lapsen vanhemmista on erityisherkkä. Kun vanhempi on itse erityisherkkä, hänen on mahdollista ymmärtää hyvin syvällisesti herkkää lastaan. Samalla herkkä lapsi haastaa vanhempaa kohtaamaan oman herkkyytensä ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on.

Erityisherkkyyttä (engl. *highly sensitive person*, hsp) tutkineen Elaine Aronin mukaan kyse on synnynnäisestä ja selviytymisen kannalta hyödyllisestä piirteestä, jota on löydetty myös yli sadalta eläinlajilta. Erityisherkil- le yksilöille on tyypillistä, että he pysähtyvät ennen toimintaa ja havainnoivat tilanteita ennen kuin osallistuvat. He huomaavat enemmän yksityiskohtia ja vivahteita sekä pohtivat ja käsittelevät tietoa syvällisemmin kuin vähemmän hervät yksilöt. Tämän vuoksi he myös kuormittavat muita nopeammin tavallisessa arjessa, jos tapahtumia on paljon.