

Mitä erityisherkkyyttä on?

Erityisherkkyyttä (HSP, Highly Sensitive Person) tarkoittaa hermoston tavallista herkempää reagoitua ja aistiärsykkeiden syvällistä prosessointia.

Se on synnynnäinen ja normaali hermojärjestelmän ominaisuus, jota ilmenee noin 15-20 prosentilla väestöstä.

Erityisherkkyyden hyviä puolia ovat esimerkiksi kyky nauttia syvällisesti luonnosta ja taiteesta, kokea tunteita intensiivisesti, huomioida tarkkoja yksityiskohtia ja ymmärtää muita ihmisiä syvällisesti. Erityisherkkällä saattaa olla poikkeuksellista luovuutta, empaattisuutta ja intuitiivista älykkyyttä.

Olemme kaikki ainutlaatuisia yksilöitä!

Huom! Erityisherkkyyttä ei ole sairaus tai vika. Se ei myöskään ole sama asia kuin vaikkapa hauraus, ujous, pelokkuus tai yliherkkyyttä. Erityisherkkyyteen ei voi saada diagnoosia.



Lisätiedot ja yhteydenotot:

HSP - Suomen erityisherkkät ry, Högekänsliga i Finland rf
www.erityisherkat.fi
erityisherkat@gmail.com
Facebook: HSP Suomi

Tule mukaan toimintaan! Jäseneksi voit liittyä verkkosivuiltamme.

Erityisherkkä lapsi

Erityisherkkät lapset aistivat ja havainnoivat ympäristöään ja omaa sisäistä maailmaansa tarkasti. He reagoivat niihin voimakkaasti, mutta se ei välttämättä näy ulospäin. Erityisherkkä lapsi saattaa olla käytökseltään hyvinkin hillitty ja rauhallinen.

Erityisherkkyyden ilmeneminen

Erityisherkkyyden ilmenemisessä on luonnollisesti yksilöllisiä eroja. Muut synnynnäiset piirteet ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaana se ilmenee. Erityisherkkyyttä voi ilmetä yhdellä tai useammalla osa-alueella:

- **Fyysinen aistiherkkyyttä ja muu kehollinen herkkyys**
Melu, visuaaliset ärsykkeet, kirkkaat valot, lämpötila, nälkä, kosketus tai muut fyysiset ärsykkeet. Esimerkiksi kiristävät vaatteet, niiden pesulaput ja tarkka makuaisti.
- **Sosiaalinen herkkyys – vuorovaikutustilanteet, empatia, tunneäly**
Vuorovaikutussuhteiden ja ilmapiiirin tunnistaminen, toisen ihmisen mielialan havaitseminen, vivahteiden ja rivien välien ymmärtäminen, toisten ihmisten tunteiden kokeminen ja niiden imeminen itseensä.
- **Psyykinen herkkyys – tunneherkkyyttä, luovuus**
Pientenkin asioiden ottaminen raskaasti, itku- tai raivoherkkyyttä, omien tunteiden syvälinen kokeminen ja pohtiminen. Intuitio, herkkyys taiteelle ja luonnolle, oikeudenmukaisuus. Syvälinen olemassaolon ja elämää suurempien asioiden pohtiminen.

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

Kuormittuminen on seuraus liian monesta ärsykkeestä

Muutokset ja ristiriitatilanteet kuohuttavat erityisherkan lapsen mieltä. Jos samanaikaisesti tapahtuu tai mielessä pyörii liian monta asiaa, erityisherkkä kuormittuu. Se voi aktivoida suojautumismekanismien, jolloin lapsi voi vaikuttaa tunteettomalta ja vaikeasti lähestyttävältä.

Erityisherkkä lapsi valmistautuu yleensä huolellisesti eri tilanteisiin. Uusissa tilanteissa hän saattaa olla varautunut ja jännittynyt, ja jälkeensä hän usein analysoi syvällisesti tapahtuneita asioita.

Erityisherkkälle on ominaista tunnistaa pieniä vihjeitä ja mukauttaa omaa toimintaansa. Hän on usein varsin itsekriittinen ja arvioi itseään tarpeettoman ankarasti. Lapsi kokee muilta saamansa palautteen voimakkaasti, mikä saattaa säilyä mielessä loppuiän.

Erityisherkkällä saattaa olla muita heikompi itsearvostus ja hän aliarvioi helposti kykynsä. Oman mukavuusalueen laajentaminen lisää parhaimmillaan itseluottamusta, mutta se vaatii yleensä huomattavan suurta epämukavuuden ja kuormittumisen sietämistä.

Monille erityisherkkille lapsille on vierasta puolustaa ja tuoda esille itseään ja tarpeitaan. Myös päätösten tekeminen saattaa olla vaikeaa ja hidasta, ja siihen liittyy tarve punnita asioita jokaiselta näkökannalta ja tehdä kaikki oikein.

Tutustuminen ottaa aikansa

Erityisherkkät ovat usein tunnollisia. He eivät kuitenkaan suoriudu parhaalla mahdollisella tavalla tilanteessa, jossa on liikaa asioita käsiteltäväksi. Jännitys voi saada erityisherkan lukkoon tai alisuoriutumaan. Palautteen antoa tai arviointia voi pehmentää esimerkiksi auttamalla esityksessä alkuun.

Erityisherkkä saattaa joskus vaikuttaa ujoilta, vetäytyvältä tai levottomalta, mutta kenties hän tarvitsee vain aikaa



tutustuakseen tilanteeseen rauhassa. Araksi, pelokkaaksi tai keskittymiskyvyttömäksi leimaaminen pahentaa tilanteita.

Uusissa tilanteissa erityisherkkä lapsi saattaa tarvita varmistelua. Tunteakseen olonsa turvalliseksi hän kysyy ehkä tuskastuttavankin monta kertaa tilanteeseen liittyviä asioita.

VINKKEJÄ

Arkea ja erityisherkan jaksamista voi auttaa:

- **Oma rauha.** Yksin ja/tai hiljaisessa tilassa ollessaan erityisherkkä palautuu helpoimmin melusta tai muista rasituksista.
- **Harmoninen ilmapiiri.** Tasapainoinen ja hyväksyvä ilmapiiri on tärkeä, koska erityisherkkä aistii toimintaympäristönsä ongelmat ja imee itseensä ympäristössä aistimansa tunteet.
- **Kannustava, vilpitön palaute ja ystävällisesti esitetty kritiikki.** Erityisherkkä ottaa palautteen muita vakavammin ja saattaa helposti tuntea olevansa jollain tavalla virheellinen.
- **Ymmärretyksi tuleminen.** Kun erityisherkkä kokee, että hänet on ymmärretty ja hyväksytty, hän voi olla rennosti oma itsensä.
- On hyvä tunnistaa, että **voimakaat fyysiset tuntemukset** johtuvat esimerkiksi adrenaliinin ryöpsähdyksistä ja hitaasta tasaantumisesta, verensokerin laskusta tai sisäisestä tärinästä.
- Erityisherkkää lasta **ei tarvitse suojella**, mutta piirre on hyvä ottaa huomioon. Se, mitä erityisherkkä lapsi kokee, on hänelle totta. Ota lapsen kokemus todesta ja kuule häntä.

