



Ilkko Jaana

Herkän lapsen kasvun tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Herkän lapsen kasvun tukeminen varhaiskasvatuksessa (Jaana Ilkko)

Kandidaatintutkielma, 38 sivua

Huhtikuu 2018

Tutkielmani käsittelee herkkyyden ilmenemistä lapsella sekä ympäristön ja kasvattajan roolia herkän lapsen elämässä. Suoritin tutkielmani kirjallisuuskatsauksena, joka keskittyy olennaiseen kirjallisuuteen tutkimuskysymysten näkökulmasta.

Herkkyys on temperamenttipiirre, jossa ihmisen aistit toimivat keskimääräistä tarkemmin ja stressijärjestelmä aktivoituu nopeammin kuin muilla ihmisillä. Herkkyyteen liittyy myös sensitiivisyyttä, joka voi viitata sensoriseen herkkyyteen sekä sosiaaliseen ja emotionaaliseen herkkyyteen. Lapsi voi siis olla herkistynyt eri aisteille tai kokea toisen tunteen vahvasti myös itse. Yksi herkkyyden alakäsite on Elaine Aronin kehittämä ”highly sensitive person” (suom. erityisherkkyyys), joka tarkoittaa helposti ulkoisiin ärsykkeisiin reagoivaa ihmistyyppiä. Erityisherkkyyttä ilmenee noin 15-20 prosentilla väestöstä. Herkkyyys on lapsen luontainen ominaisuus, jota ei tule kasvattajan toimesta määritellä ongelmaksi.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten oppimisympäristö vaikuttaa herkän lapsen kehittymiseen ja mikä vaikutus kasvattajalla on herkän lapsen kehityksen edistäjänä. Oppimisympäristön sosiaalinen puoli on tärkeässä asemassa herkän lapsen kehityksen kannalta, sillä aikuisen ja lapsen välinen kiintymyssuhde määrittää, kuinka paljon lapsi uskaltaa tutustua ympäristöönsä. Niin positiiviset kuin negatiivisetkin ympäristön ärsykkeet vaikuttavat herkkään lapseen voimakkaammin, kuin vähemmän herkkään, minkä vuoksi oppimisympäristön laatu vaikuttaa merkittävästi lapsen oppimiseen ja kehittymiseen.

Kasvattajan rooli herkän lapsen hyvinvoinnin edistäjänä on tärkeä, sillä herkkä lapsi ei ylikuormittuneisuutensa vuoksi välttämättä pärjää ilman aikuisen tukea ympäristön ärsyketulvan keskellä. Pedagogisen osaamisen avulla kasvattaja muokkaa oppimisympäristöä herkälle lapselle sopivaksi sekä tukee lapsen sosiaalisia suhteita ja auttaa häntä pääsemään osaksi ryhmää. Kannustavat aikuiskontaktit kehittävät lapsen itsetuntoa, sillä kasvattajan toimiessa sensitiivisesti lapsi voi tuntea itsensä hyväksytyksi juuri sellaisenaan.

Avainsanat: herkkyyys, erityisherkkyyys, sensitiivisyys, empatia, varhaiskasvatus

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Tutkielman lähtökohdat ja tutkimuskysymykset	7
3	Teoreettinen viitekehys	9
3.1	Herkkyyden temperamenttipiirteinä	9
3.2	Eriyisherkkyyden	11
3.3	Oppimisympäristö	13
3.4	Yhteenveto	15
4	Oppimisympäristön vaikutus herkkään lapseen	16
4.1	Kiintymyssuhde	16
4.2	Ympäristön positiivinen ja negatiivinen vaikutus	17
4.3	Koulu- ja päiväkotiympäristö	21
5	Kasvattaja herkän lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin tukena	23
5.1	Virittyneisyyden säätely	23
5.2	Sosiaalisten suhteiden tukeminen	24
5.3	Sensitiivinen kasvattaja	27
6	Johtopäätökset	30
6.1	Tutkielman tulokset	30
6.2	Tutkielman luotettavuus	32
7	Pohdintaa	33
	Lähteet	35

1 Johdanto

Huomioni kiinnittyi Yhteishyvä-lehteä lukiessani artikkeliin, jossa Kokon (2015) haastattelema Nina Stark ohjeisti kohtaamaan erityisherhän lapsen seuraavasti:

"On erittäin tärkeää, että aikuiset ymmärtävät, mistä on kyse. Erityisherkkyyttä ei voi pakkoreipastaa pois. Herkkyyden tukahduttamisen sijaan tulee opettaa lempeää tunteiden säätelyä ja rajojen asettamista. Kun lapsen tilanne ymmärretään alusta alkaen, hänellä on mitä parhaimmat edellytykset kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi",

- Nina Stark, Yhteishyvä (Kokko, 2015)

Kandidaatintutkielmani käsittelee herkkyyden ilmenemistä lapsilla. Minua kiinnostaa, mitä herkkyyks on ja miten se ilmenee erityisesti lapsella sekä millainen ympäristö edistää herhän lapsen oppimista ja kehitystä. Kiinnostuin aiheesta nähtyäni ympärilläni, miten herhät ja ujut lapset ovat jääneet monesti syrjään erilaisissa yhteisissä hetkissä päiväkodissa tai heidän herkkyyteensä on kasvattajien puolesta turhaiduttu. Äänekkäät, rohkeat ja ulospäinsuuntautuneet lapset näkyvät ja kuuluvat ympäristössään, kun taas herhät lapset katoavat hiljaisen tarkkailijan rooliin. Kasvattajat voivat jopa tietämättään keskittyä vain äänekkäisiin lapsiin, koska hiljainen lapsi ei vaadi paljoa huomiota. Koska tunnen itsekin samaistumisen kokemuksia herkkyyteen liittyen, koen kasvattajana tärkeäksi huomioida myös herhät lapset ja heidän tarpeensa.

Herkkyyks on ollut 2010-luvulla yhä enenevissä määrin esillä niin sosiaalisessa mediassa, kuin lehdissä ja erilaisilla internetsivustoilla. Herkkyyden käsitettä on toisaalta alettu ymmärtää enemmän, mutta toisaalta tieteen parissa varsinkin erityisherkkyyks on vielä kiistelty käsite. Myös suomalaista tutkimusta on tehty aiheen parissa melko vähän. Kuitenkin esimerkiksi Manninen (2014) on kehittänyt herkkyyden pohjalta väri- ja muotoihmisen luokituksen ja Keltikangas-Järvinen (2010; 2015) on tutkinut herkkyyttä temperamenttitutkimustensa näkökulmasta.

Elämme Cainin (2015, 16–17) mukaan arvojärjestelmässä, jonka mukaan ihanteellinen minä on äärimmäisen sosiaalinen luonne. Puheliaat ihmiset arvioidaan myös fiksummiksi, kiinnostavimmiksi ja halutummiksi, kuin hiljaisemmat ihmiset. Erityisherhistä noin 70 prosenttia on introvertteja eli sisäänpäin suuntautuneita (Aron 2015, 10), joten on luonnollista, että ekstroverttien eli ulospäinsuuntautuneiden maailmassa herhät ihmiset voivat kokea

itsensä ulkopuolisiksi tai vajavaisiksi, sekä ylikuormittua helposti. Jotta osaisimme hyväksyä kaikki ihmiset omina yksilöinä, on tärkeä oppia ymmärtämään toistemme erilaisuutta. Kasvattaja pystyy erottamaan lapsen synnynnäisen temperamentin lapsen kypsyudesta, motivaatiosta ja kyvyistä, kun hän on tietoinen temperamentin synnynnäisestä luonteesta (Häkkinen & Tommola 2017, 113).

2 Tutkielman lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Tutkielmassani käsittelen oppimisympäristön vaikutusta herkkään lapseen sekä kasvattajan roolia herkän lapsen tukemisessa. Tämän vuoksi viitataan tässä luvussa Varhaiskasvatussuunnitelmaan sekä Varhaiskasvatuslakiin (8.5.2015/580 2 a §) ja perustelen niiden kautta tutkielmani tarpeellisuutta.

Käytän herkkyyden määrittelyssä yleisesti termiä ”herkkyys”, rajaamalla sitä koskemaan vain tiettyä herkkyyden osa-aluetta. Määrittelen käsitteen tarkemmin luvussa 3. Koska tutkimusten mukaan herkkyyteen voidaan liittää käsitteitä, kuten introversio tai ujous, kirjoitan myös näistä piirteistä tutkielmassani yhdistettynä herkkyyden käsitteeseen. Ne eivät kuitenkaan suoraan määrittele herkkyyttä, sillä herkkiä ihmisiä on monenlaisia, niin sisään- kuin ulospäinsuuntautuneitakin (Aron 2013, 115).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 18) pidetään tärkeänä, että varhaiskasvatuksen henkilöstö luo luottamuksellisen suhteen lapseen kehittäen henkilöstön ja vanhempien välistä yhteistyötä, jolloin yhteinen kasvatustehtävä muodostaa lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden. Varhaiskasvatussuunnitelma myös korostaa lapsen edun ensisijaisuutta, oikeutta lasten hyvinvointiin, huolenpitoa ja suojelua, sekä lapsen mielipiteen huomioonottamista ja tasa-arvoista kohtelua. Varhaiskasvatuslaissa (8.5.2015/580 2 a §) todetaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja kasvatushenkilöstön välillä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on myös varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Näiden asiakirjojen perusteella voidaan todeta, että jokainen lapsi on oma yksilönsä ja tätä periaatetta on kasvattajana kunnioitettava. Toimintaa ja ympäristöä suunniteltaessa täytyy ottaa huomioon lasten erilaisuus ja luoda ympäristö, jossa kaikkien on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua omista lähtökohdistaan käsin.

Pidän tutkielmaani tarpeellisenä, sillä se kuvaa ympäristön merkitystä herkälle lapselle ja sitä kautta edistää tasa-arvoisen ja laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutumista. Kun ymmärrämme ja hyväksymme muiden ihmisten erilaiset temperamentit ja luonteenpiirteet, voimme ehkäistä syrjäytymistä ja edistää tiiviin lapsiryhmän muodostumista. Tutkielma antaa tietoa, jota vastaan varhaiskasvatuksen henkilökunta voi peilata omaa toimintaansa tutkielmassa ilmeneviin näkökulmiin ja mahdollisesti uudistaa toimintatapojaan, jotta ne edistäisivät yllä mainittujen säädösten toteutumista sekä lasten oppimista ja kehitystä.

Tutkielmani tavoite on lisätä kasvattajien tietoisuutta herkkyydestä ja antaa toimintatapoja lapsen kehitystä tukevaan arkeen. Tutkimuskysymykset keskittyvät aiheen tarkasteluun ympäristön näkökulmasta, sillä tätä kautta kasvattajat voivat arvioida toimintatapojaan ja muokata oppimisympäristöjä yksilöllisemmin erilaisille lapsille sopiviksi.

Kandidaatintutkielmani tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten oppimisympäristö vaikuttaa herkän lapsen kehitykseen?
2. Miten kasvattaja voi tukea herkän lapsen kasvua ja kehitystä?

Neljäs luku antaa vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, jolloin tutkin herkkyyden ilmenemistä lapsella keskittyen ympäristön merkitykseen lapsen kasvussa. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaan luvussa viisi, jossa tutkin kasvattajan toiminnan merkitystä herkän lapsen kehityksessä.

Lähteinäni toimivat tieteelliset artikkelit, tietokirjat ja väitöskirjat. Suomessa tehtyä herkkyyteen liittyvää tutkimusta on julkaistu melko vähän, joten käytän lähteinäni useampaa kansainvälistä lähdetä. Yleisesti herkkyyteen liittyvää tutkimusta temperamentin näkökulmasta on saatavilla myös suomenkielellä. Tietokannoista olen käyttänyt Oula-Finmaa, EBSCOa ja ProQuestia. Hakusanoina olen käyttänyt muun muassa ”highly sensitive person”, ”sensitivity”, ”herkkyys”, ”erityisherkkys” ja ”temperamentti”.

Tutkielmani menetelmä on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on näyttää, millaista tutkimusta aiheesta on aikaisemmin tehty ja miten ne liittyvät suunnitteilla olevaan tutkimukseen. Kirjallisuuskatsaus punnitsee tutkimusaiheeseen liittyvät keskeiset näkökulmat, metodiset ratkaisut sekä tärkeimmät tutkimustulokset ja johtavat tutkijanimet. Tutkijan tehtävä on esittää tutkimustulokset puolueettomasti ja objektiivisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 111–113.)

3 Teoreettinen viitekehys

Herkkyys voidaan määritellä useista eri näkökulmista. Se tuo helposti mieleen tunteet, itkuisuuden tai heikkouden, mutta tällaisenaan määritelmä johtaa kuitenkin kapea-alaiseen tai harhaanjohtavaan tulkintaan (Satri 2015, 35). Tässä luvussa määrittelen herkkyyteen liittyviä käsitteitä, jotka ovat tutkielmani kannalta merkityksellisiä, sekä avaan tutkimuskysymyksissä esiintyvää termistöä. Keskityn määrittelyssä tarkastelemaan aiheita etenkin lapsuuden näkökulmasta, sillä tutkielmassani keskityn juuri lapsella esiintyvään herkkyyteen.

3.1 Herkkyys temperamenttipiirteinä

Liisa Keltikangas-Järvinen (2015, 40-45) määrittelee temperamentin tarkoittavan yleisesti eroja ihmisten välillä, joita voivat olla esimerkiksi eroavat taipumukset tai tapa reagoida ympäristöön. Erot ovat seurausta biologisista eroista keskushermoston aktiivisuudessa ja aivojen neuraalisissa säätelyjärjestelmissä, eli temperamentti on ihmisen synnynnäinen ja ainakin osittain perinnöllinen ominaisuus. Temperamentti kertoo, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla. Synnynnäinen temperamentti selittääkin, miksi ihminen säilyy omana yksilönään ympäristön vaikutuksesta ja kasvatuksesta huolimatta. Temperamenttia ei sinänsä voida määritellä hyväksi tai huonoksi, sillä ympäristön odotukset määrittelevät temperamentin merkityksen. Biologiselta pohjaltaan herkkyys tarkoittaa, että ihmisen aistit toimivat keskimääräistä tarkemmin ja stressijärjestelmä aktivoituu nopeammin kuin monilla muilla (Häkkinen & Tommola 2017, 25). Myös Cainin (2012, 125) mukaan temperamentti viittaa synnynnäisiin käyttäytymisen ja tunne-elämän malleihin, kun taas persoonallisuus syntyy kulttuurin vaikutuksen ja henkilökohtaisten kokemusten yhdistyessä temperamenttiin.

Big Five -persoonallisuusteorian mukaan persoonallisuuden voi tiivistää viideksi kulttuuri- ja sukupuolivapaaksi piirteeksi. Näitä piirteitä ovat ulospäinsuuntautuneisuus, neuroottisuus, avoimuus, tunnollisuus ja miellyttävyys/sovinnollisuus. Neuroottisuudelle tyypillisiä piirteitä ovat tunnollisuus ja rutiinien tärkeys. Miellyttävyys näkyy muun muassa tunneälykkyytenä. Avoin lapsi kokeilee mielellään uusia asioita, eikä hänellä ole korkeita ennakkoluuloja niihin liittyen. Avoimelle vastakohtana toimiva kaavamainen lapsi puolestaan pitää tutuista tavoista ja ympäristöstä ja ahdistuu avointa lasta helpommin. (Viljamaa 2009, 12.) Ulospäinsuuntautuneisuuteen liittyy aktiivisuus ja taipumus hakeutua erilaisiin ympäristöihin

sekä kokea myönteisiä tunnetiloja. Sovinnollinen ihminen luottaa muihin ihmisiin ja hänelle tyypillistä on huomaavaisuus ja halu auttaa muita. Tunnollisuuden puolestaan yhdistetään järjestelmällisyys ja organisointikyky sekä kunnianhimoisuus ja velvollisuudentunto. (Metsäpelto & Rantanen 2015, 61–62.)

Ihmisten erot herkkyydessä selittyvät evoluutiolla. Luonnonvalinta ei ainoastaan muokkaa yksilöitä selvitäkseen elämästä, vaan myös tuottaakseen uutta elämää. (Belsky & Pluess 2009, 887.) Luonnonvalinnan seurauksena myös herkkyys on säilynyt osalle ihmisistä ominaisena piirteenä, sillä siitä on ihmisen kehityksen kannalta hyötyä niin voimakkaasti stressaavissa, kuin poikkeuksellisen kannustavassa lapsuuden ympäristössä (Boyce & Ellis 2008, 186). Aronin (2013, 13) mukaan matalaa serotoniinitasoa aiheuttava geneettinen muutos, joka aiheuttaa herkkyyttä, voi antaa yksilölle erilaisia etuja, kuten entistä paremman opitun materiaalin muistamisen, päätöksenteon ja psyykkisen toiminnan yleisesti. Herkkä ihminen saa yleensä myönteisistä elämäkokemuksista jopa enemmän positiivista mielenrenteyttä kuin muut.

Keltikangas-Järvinen (2015, 47) ja Cain (2012, 124) mainitsevat Kaganin estyneen ja ei-estyneen temperamentin teorian, jonka mukaan ero eri tavoin reagoivien lasten välillä näkyy käytöksen lisäksi myös fysiologisissa reaktioissa. Kaganin pitkittäistutkimuksessa nelikuisia vauvoja altistettiin uusille kokemuksille, kuten nauhoitetuille ihmisäänille ja ilmapallon poksahtuksille sekä uusille tuoksuille ja esineille. Vauvoista 20 prosenttia reagoi voimakkaasti itkien ja heiluttaen raajojaan, ja 40 prosenttia pysyi rauhallisena ja olivat ”heikosti reagoivia”. Loput 40 prosenttia sijoituivat näiden ääripäiden välille.

Kagan ennusti, että voimakkaasti reagoivat lapset tulisivat olemaan nuoruudessaan estyneempiä kuin heikosti reagoivat, ja myöhempi tutkimus samojen lasten kanssa vahvisti hänen ennustuksensa. Lapset, jotka reagoivat vauvana uusiin kokemuksiin voimakkaasti, olivat myöhemmällä iällä todennäköisemmin persoonaltaan vakavampia ja varovaisempia kuin heikosti reagoivat, jotka olivat todennäköisemmin rentoja ja itsevarmoja. Voimakkaasti reagoivien lasten hermostollinen sensitiivisyys näyttää tutkimuksen valossa olevan yhteydessä pelottavien asioiden havaitsemisen lisäksi havainnointikykyyn ylipäätään. (Cain 2012, 124–127.)

Kaganin teorian mukaan estyneillä lapsilla on herkempi ja voimakkaammin reagoiva autonominen hermosto ja heidän stressihormoninsa nousee herkemmin, kuin ei-estyneillä lapsilla. Teorian perusteella temperamentti voidaan esittää luokkina, jonka toisessa päässä on

estynyt (inhibited) ja toisessa ei-estynyt (uninhibited) temperamentti. Kagan osoittaa teorian avulla estyneisyyden, eli herkkyyden tai ujouden fysiologisen taustan, jonka perusteella ujous voidaan määritellä eräänlaisena synnynnäisenä valmiutena. (Keltikangas-Järvinen 2015, 47–48.)

Keltikangas-Järvinen (2010, 60) mainitsee herkkyyden yhteydessä sensitiivisyyden käsitteen, jolla hän tarkoittaa sensorista herkkyyttä, eli herkkää haju- ja makuaistia sekä havainnointikykyä, kuuloa ja kosketusta. Sensitiivisyyteen kuuluu myös sosiaalinen herkkyyden, jolle ominaista on lapsen oppiminen tulkita toisten tunteita aiemmin kuin muut lapset. Hän huomaa, milloin ihminen ikään kuin näyttelee peittääkseen aidot tunteensa. Sensitiivisyyden yhteydessä mainitaan myös emotionaalinen herkkyyden ja empatia, joita pidetään yhtenä sosiaalisten taitojen lähtökohtana. Empatian on todettu puolestaan liittyvän ujouteen, joka on samaa temperamenttipiirrettä estyneisyyden kanssa.

3.2 Erityisherkkyyden

Psykologi Elaine Aron (2015, 10; 2013, 42) on kehittänyt 1990-luvulla tutkimustensa pohjalta termin highly sensitive person (HSP) kuvatakseen helposti ulkoisiin ärsykkeisiin reagoivaa ihmistyyppiä. Myöhemmin termi on käännetty suomeksi erityisherkkyydeksi. Aronin mukaan useimmissa tapauksissa herkkyyden on perinnöllistä, mutta olosuhteet voivat myös saada piirteiden osittain katoamaan. Esimerkiksi hyvin herkäksi syntynyt lapsi voi ympäristön vaatimuksesta kasvaa rohkeammaksi tai vähemmän herkäksi. Herkillä ihmisillä esiintyy geneettistä muuntelua, joka aiheuttaa serotoniinin yleistä alhaisuutta. Serotoniinia tarvitaan tiedon kuljettamiseen vähintään seitsemässätoista eri paikassa. Myös Satri (2015, 35) määrittelee Aronin tavoin erityisherkkyyden olevan synnynnäinen ominaisuus, jolla on hermostollinen perusta.

Erityisherkkyyden tarkkaa osuutta väestöstä on hankala määrittää, mutta sen arvellaan olevan noin 15-20 prosenttia (Aron 2013, 16; Satri 2015, 35). Piirteiden perimmäistä olemusta on vaikea tarkastella, sillä sen tunnusmerkit eivät ole selkeästi ulkopuolisen havaittavissa. Herkistä ihmisistä 70 prosenttia on todettu olevan introverteja ja 30 prosenttia ekstroverteja. (Aron, 2015, 10-13; Cain 2012, 28) Ihminen voi olla luonteeltaan myös ujo tai sisäänpäin kääntynyt, mutta nämä määritelmät eivät automaattisesti kuitenkaan ole herkän ihmisen piirteitä (Aron 2015, 10). Toisaalta ihmisen mahdollinen tunne erilaisuudesta ja viallisuudesta

voi saada hänet kokemaan määritelmän ”ujo” tai ”sosiaalista arvostelua pelkäävä” itseään kuvaavaksi (Aron 2013, 14).

Suomessa erityisherkkyyteen viittaavaa tutkimusta on tehnyt Manninen (2014, 17–34), joka esittelee tutkimusraportissaan väri- ja muotoihmisen viitaten erityisherkkään ja ei-erityisherkkään ihmistyyppiin. Mannisen mukaan herkkyyys voidaan asettaa janalle, jonka toisessa ääripäässä ovat muodolliset, ”järjestyksen ihannoijat” (muotoihminen) ja toisessa ääripäässä ”yliherkät taiteilijasielut” (väri-ihminen). Muotoihmisten kokiessa itsensä osaksi yhteiskuntaa ja organisoidessa elämänsä ympäristön vaikutuksen mukaan, väri-ihmisessä korostuu yksilöllisyys.

Aron on kehittänyt kirjainlyhenteen DOES, jonka mukaan erityisherkkyyttä voidaan kuvata kokonaisvaltaisesti ilmentäen sen eri puolia. Se on käännetty suomen kielelle lyhenteeksi EVÄS. (Aron 2013, 10.) Kirjainlyhenteen ensimmäinen osa ”D” eli ”depth of processing” (suom. asioiden syvälinen käsittely, S) tarkoittaa, että erityisherkkä ihminen käsittelee asioita tavallista enemmän ja liittää havaintojaan muihin aiempiin kokemuksiinsa (Aron, 2013, 20). Vivahteiden tarkka tiedostaminen ja niiden syvälinen käsittely tekee erityisherkkästä ihmisestä yleensä hyvin intuitiivisen, jolloin hän poimii tietoja ja käsittelee niitä jopa tiedostamattaan (Aron 2013, 37).

Koska erityisherkkä on tyypillistä huomata monia pieniä yksityiskohtia, hän myös yleensä väsy nopeasti käsitellessään paljon tietoa. Kirjainlyhenteen toinen osa ”O” on ”Overarousability” (suom. ärsykkeiden liiallisuus, Ä), joka voi aiheuttaa stressiä ja yliviritteisyyttä. Tämän vuoksi erityisherkkä ihminen tyypillisesti välttelee intensiivisiä tilanteita enemmän kuin muut ihmiset. (Aron 2013, 19.) Myös Manninen mainitsee väri-ihmisen yksinolon tarpeen ilmenevän jo lapsena. Väri-ihminen tarvitsee yksinäisyyttä ja henkistä tilaa hiljaiseen puuhasteluun ja omiin mieltymyksiinsä kuunnellakseen omaa itseään. (Manninen 2014, 34.)

Kirjainlyhenteen kolmas osa ”E” eli ”Emotional intensity” (suom. emotionaalinen reaktiokyky, E), viittaa Aronin mukaan siihen, että erityisherkkä ihminen voi vaistota muiden tarkoituksiperiä ja tunteita, minkä lisäksi hän voi itse tuntea jollain tavoin samalla tavalla kuin tunnetta varsinaisesti tunteva henkilö (Aron 2013, 17). Herkällä ihmisellä onkin synnynnäisesti vahva empatiakyky, jolloin hän osaa asettua toisen asemaan ja tunnistaa miltä heistä tuntuu (Heiskanen 2016, 21). Heiskanen (2016, 20) lisää herkän ihmisen kokevan tunteita tavanomaista voimakkaampina ja syvempinä. Ihmisen tunteet voivat myös vaihdella

ääripäästä toiseen ilman näkyvää syytä, sillä hermojärjestelmän herkkyys tekee hänet tavanomaista herkemäksi niin myönteisille, kuin kielteisillekin tunteille (Satri 2015, 37).

Viimeinen kirjainlyhenteen osa ”Sensory sensitivity”, ”S” (suom. vivahteiden vaistoaminen, V), eli pienten, muilta näkemättä jäävien asioiden havaitseminen on erityisherkillä ihmisille tyypillistä (Aron 2013, 18). Väri-ihminen reagoi voimakkaasti kaikkeen sellaiseen, mitä muut tuskin huomaavat, minkä vuoksi Manninen kutsuu raportissaan väri-ihmistä yliherkäksi (Manninen 2014, 22). Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi voimakkaampaa tietoisuutta äänistä, hajuista tai muista ympäristön yksityiskohdista (Aron 2015, 16). Kyseessä ei kuitenkaan Aronin mukaan ole poikkeukselliset tai erityisen terävät aistit (Aron 2013, 18), vaan syynä vaikuttaa olevan aistitiedon huolellisempi käsittely aivoissa (Aron 2013, 37).

3.3 Oppimisympäristö

Oppimisympäristöä voidaan tarkastella useista näkökulmista. Manninen (2007, 15–16) esittelee oppimisympäristöstä suomalaisessa kirjallisuudessa yleiseksi muodostuneen määritelmän, jonka mukaan ”oppiminen on paikka, tila, yhteisö tai toimintakäytäntö, jonka tarkoitus on edistää oppimista”. Määritelmän avulla voidaankin päätellä oppimisympäristöön liittyvän fyysinen, sosiaalinen, tekninen ja didaktinen ulottuvuus. Oppimisympäristön ulottuvuudet ovat näkyvillä myös Opetushallituksen (2016a, 16, 64) laatimissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee oppimisympäristön hyvin samalla tavalla kuin Manninen, sillä sen mukaan oppimisympäristöllä tarkoitetaan ”fyysisiä tiloja ja paikkoja, yhteisöjä ja käytäntöjä sekä välineitä ja tarvikkeita, jotka edistävät oppimista ja ovat terveellisiä sekä turvallisia ottaen huomioon lapsen iän ja kehityksen”.

Oppimisympäristö voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen oppimisympäristöön. Ulkoinen oppimisympäristö luo mahdollisuudet oppimiselle, kun taas sisäinen oppimisympäristö kattaa ajattelun ja käsitteenmuodostumisen kautta tapahtuvan oppimisen. Ulkoinen ja sisäinen oppimisympäristö muodostavat yhteisen sosiaalisen kentän, sillä niitä yhdistävänä tekijänä toimii ympäristön vuorovaikutus ja kommunikointi. (Piispanen 2008, 15.)

Fyysisellä oppimisympäristöllä tarkoitetaan esimerkiksi pöytien ja tuolien asettelua, valaistusta tai ylipäättään fyysisen ympäristön merkitystä (Manninen 2007, 16). Fyysinen ympäristö on tärkeä asia, sillä huolella ylläpidetty ja aika ajoin uudistettu toimintaympäristö

auttaa lapsia valitsemaan, itsenäistymään sekä ottamaan vastuuta muista sekä itsestään ja omasta oppimisestaan. Mielenkiintoisen fyysisen oppimisympäristön avulla lapsi tutkii, kokeilee ja leikkii oman kiinnostuksen mukaisesti. (Kalliala 2008, 58–59.) Varhaiskasvatussuunnitelman (2016, 16) mukaan toimitilojen ja toimintavälineiden on oltava asianmukaisia ja niissä on huomioitava esteettömyys. Oppimistilojen suunnitteluun vaikuttavat opetusmenetelmien ja oppimiskäsitysten muutokset ja muut yhteiskunnan tarpeet. Ympäristön tilat muokataan niin, että erilaiset työmuodot, kuten pienryhmätyöskentely ja lapsen yksilölliset tarpeet, ovat mahdollista toteuttaa oppimisympäristössä. (Manninen 2007, 63.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys oppimisessa on Mannisen (2007, 69) mukaan kiistaton ja keskeinen. Sosiaalista vuorovaikutusta korostava näkökulma keskittyy kysymykseen, millainen henkinen ja psykologinen ilmapiiri tukee oppimista (Manninen 2007, 38). Esiopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2016b, 24) mainitaan oppimisympäristöjä kehitettävän niin, että ne edistävät vuorovaikutusta ja yhteisöllistä tiedon rakentumista. Sosiaalinen näkökulma on osittain liitettävissä fyysiseen näkökulmaan, sillä fyysistä tilaa suunnitellessa voidaan miettiä, kuinka rakenteelliset ratkaisut vaikuttavat vuorovaikutukseen ja ryhmäytymiseen (Manninen 2007, 70). Keskeistä oppimisen kannalta ovat oppimisympäristön mahdollistamat ja sitä tukevat ryhmäprosessit, yhteistoiminnallisuus, vuorovaikutus, kommunikaatio sekä dialogi (Manninen 2007, 38).

Hyvin toimivaan sosiaaliseen ympäristöön voidaan liittää myös käsitteet yhteistoiminnallinen oppiminen ja yhteisöllinen oppiminen. Yhteistoiminnallisuudessa jäsenet ovat positiivisesti riippuvaisia toisistaan, mikä johtaa oppimista edistävään vuorovaikutukseen. Edistävästä vuorovaikutuksesta käytännön esimerkkeinä on hyväksyntä, rohkaisu ja kannustus, sekä molemminpuolinen avunanto. Yhteisöllisessä oppimisessa taas painottuu enemmän varsinainen oppimisprosessi, kuin ryhmän oppimistavoitteet. (Manninen 2007, 69.) Oppimisympäristöä voidaankin tarkastella henkistä toimintaa tukevana asiana (Piispanen 2008, 16).

Oppimisympäristöä suunnitellaan ja kehitetään niin, että ne vahvistavat yhdenvertaisuutta ja sukupuolen tasa-arvoa (Opetushallitus 2016a, 32). Oppimisympäristö on olennainen käsite varhaiskasvatuksessa ja aikuiset ovat avainasemassa rakentaessaan oppimisympäristöä lapsille (Kalliala 2008, 60). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 (Opetushallitus 2016b, 23) mainitaan, että toiminnan kehittämistä määrittelevät arvoperusta,

oppimiskäsitys sekä toimintakulttuurin kehittämiseksi asetetut tavoitteet. Tämän lisäksi huomioon otetaan lasten kiinnostuksen kohteet, yksilölliset tarpeet ja henkilökohtainen osaaminen.

Toiminnan tavoitteena on, että oppimisympäristöt muodostavat lapsille kokonaisvaltaisen oppimaiseman ja kannustavat heitä yhteisölliseen, aktiiviseen ja itsenäiseen oppimiseen (Opetushallitus 2016b, 24). Näin ollen oppimisympäristön voidaan olettaa sisältävän myös pedagogisen ja didaktisen ulottuvuuden (Piispanen 2008, 15). Tällöin pohditaan, millaisia oppimista käynnistäviä ärsykeitä on rakennettava, jotta oppimista tuettaisiin mahdollisimman hyvin. Kasvattajalla on tärkeä rooli didaktisen oppimisympäristön kehittäjänä (Piispanen 2008, 25) ja kasvattajan toiminnassa heijastuu hänen oma pedagoginen näkemyksensä (Manninen 2007, 69).

3.4 Yhteenveto

Tässä luvussa esittelin herkkyyteen liittyvää käsitteistöä tutkimusaiheeseeni ja -kysymyksiini liittyen. Luku toi esille näkökulmia herkkyydestä ja selkeytti, mihin asioihin ja näkökulmiin tutkielmassani keskityn. Temperamenttipiirteinä herkkyyden on synnynnäinen ja perinnöllinen ominaisuus, jota ei voida arvottaa, sillä eri yhteiskunnissa vallalla olevat käsitykset vaikuttavat siihen, millaisina ihmisten temperamenttipiirteet koetaan (Keltikangas-Järvinen 2015, 40).

Erytyisherkkyyttä ilmenee noin 15-20 prosentilla väestöstä (Aron 2013, 16; Satri 2015, 35). Herkkyyteen rinnastetaan kirjallisuudessa myös muita piirteitä, kuten ujous, estyneisyys ja hiljaisuus, mutta ne eivät kuitenkaan määrittele herkkää ihmistä (Aron 2013, 115). Eri näkökulmille yhteistä on liittää herkkyyteen sensitiivisyyden käsite, johon liittyy sekä sosiaalista, että sensorista herkkyyttä (Keltikangas-Järvinen 2010, 60).

Myös oppimisympäristöä voidaan tarkastella useista näkökulmista käsin. Oppimisympäristöön liittyy niin fyysinen, sosiaalinen, tekninen, kuin didaktinen ulottuvuus (Manninen 2007, 16) ja se voidaan jakaa ulkoiseen sekä sisäiseen oppimisympäristöön (Piispanen 2008, 15). Kasvattajalla on vastuu luoda oppimisympäristö, joka edistää lapsen oppimista ja sosiaalisia suhteita. Oppimisympäristön jatkuva kehittäminen on tärkeää lasten ja aikuisten yhdenvertaisuuden sekä hyvinvoinnin vuoksi (Opetushallitus 2016a, 32).

4 Oppimisympäristön vaikutus herkkään lapseen

Tässä luvussa vastaan kysymykseen sitä, miten ympäristö, jossa herkkä lapsi kasvaa ja oppii, vaikuttaa hänen kehitykseensä. Ihmisen persoonallisuuteen vaikuttavat luontaisen herkkyyden tai sensitiivisyyden lisäksi temperamentti- ja piirteet sekä kasvu-ympäristö (Satri 2015, 38). Keltikangas-Järvinen (2012, 94–95) nostaa esille näkökulman, jonka mukaan temperamentti vaikuttaa sen lisäksi, miten lapsi suhtautuu ympäristöön, myös siihen, miten ympäristö suhtautuu lapseen. Ihmisen persoonallisuus kehittyy ympäristön ja temperamentin vuorovaikutuksesta, eli palautteesta, jonka lapsi ympäristöltään saa. Eri temperamenteilla varustettuja lapsia kasvatetaan eri tavalla. Esimerkiksi aikuisia helposti lähestyttävä lapsi saattaa saada useammin positiivista palautetta, kun taas helposti ärtyvälle lapselle palaute on usein negatiivista. Ujo ja varautunut lapsi ei välttämättä saa riittävästi tukea, jos kasvattaja ei huomaa lapsen pieniä ja huomaamattomia signaaleja.

4.1 Kiintymyssuhde

Ihminen omaksuu lapsesta lähtien malleja hänen ympärillään olevista ihmissuhteista, joiden pohjalta yksilö kehittää itselleen erilaisia selviytymiskeinoja. Jos ujo tai herkkä lapsi saa kodin ulkopuolisesta ympäristöstään paljon negatiivista palautetta, hyväksynnän kaipuu voi saada hänet muuttamaan ulkopuolelle näkyvää persoonaansa esimerkiksi ulospäinsuuntautuneen hauskuuttajan rooliin. (Satri 2015, 158.) Myös Viljamaa (2009, 6) korostaa ympäristön merkitystä lapsen kehityksessä mainitsemalla, että lapsi tarvitsee aikuisen tukea temperamenttinsa soveltamisessa ympäristöön. Turvattomassa ympäristössä ujo lapsi voi käpertyä kuoreensa tarkkailemaan muita, kun taas turvallisessa ympäristössä hänestä saattaa tulla hyvinkin sosiaalinen. Viljamaan mukaan jokainen lapsi tarvitsee itselleen ja omalle temperamentilleen sopivan oppimisympäristön, sillä päivittäisten onnistumisten johdosta lapselle kasvaa terve ja vahva itsetunto.

Herkän lapsen ollessa kiintynyt turvallisesti, hän tutkii ympäristöään ja tekee asioita hiljalleen itsenäisesti. Kun huoltaja reagoi lapsen tarpeeseen, on heidän välinen suhteensa turvallinen ja lapsi oppii itsekkin tekemään itselleen sen, mitä hänen huoltajansa ovat hänen vuokseen tehneet. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsella on hyvät voimavarat käsitellä ärsykeitä, jolloin keho oppii olemaan reagoimatta jokaiseen uuteen tilanteeseen uhkana. Lapsi myös

oppii huomaamaan, millaisessa tilanteessa itseltä voi vaatia enemmän ja milloin puolestaan kannattaa edetä hitaammin. (Aron 2013, 68–69.)

Aikuisen välittäessä lapselle viestin siitä, että kasvu- ja oppimisympäristö on vaarallinen tai että aikuinen itse on liian haavoittuva, voi lapsen ja aikuisen välille muodostua turvaton kiintymyssuhde. Tällöin hän tarrautuu aikuiseen eikä uskalla tutkia ympäristöään samalla tavalla, kuin turvallisesti kiintyneet lapset. Aikuisen ylisuojeleva asenne voi estää lapselta mahdollisuuden ympäristöön tutustumiseen ja itsenäisyyteen. Jos taas lapsi saa viestin siitä, että itse aikuinen on vaarallinen ja että häntä pitää vältellä, lapsi yrittää olla kiintymättä aikuiseen. Riittämätön aikuinen vaikuttaa Aronin mukaan herkkään lapseen voimakkaammin kuin ei-herkkään lapseen, sillä herkkä lapsi tarvitsee ymmärrystä ongelmien sijaan. (Aron 2013, 68–71.) Vaikean lapsuuden kokeneet voivat olla muita sisäänpäin kääntyneempiä ja heidän tunne-elämässään painottuvat kielteiset ja vaikeat tunteet. Satriin mukaan tällaisista lapsista kasvaa muita helpommin kroonisesti ujoja tai arkoja ja he ovat alttiita ahdistukselle sekä masennukselle kantaen mukanaan häpeän tunnetta. (Satri 2015, 40.)

Myös aikuisen ja lapsen yhteensopivuus voi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin (Keltikangas-Järvinen 2012, 95). Cain (2012, 284) huomauttaa, että jokaisella kasvattajalla voi olla hyvä suhde temperamentiltaan millaisen lapsen kanssa tahansa, mutta puhuttaessa lapsen asioista kasvattajan on unohdettava omat henkilökohtaiset näkemyksensä esimerkiksi lapsen piirteiden arvottamisessa ja yrittää nähdä maailmaa herkün lapsen näkökulmasta. Kasvattajan ja lapsen hyvin erilainen temperamentti voi johtaa siihen, että lapsen tunnereaktiot tuntuvat usein kasvattajasta vierailta ja vaikeilta (Keltikangas-Järvinen 2012, 95).

4.2 Ympäristön positiivinen ja negatiivinen vaikutus

Herkkyyys ympäristölle mahdollistaa ympäristön olosuhteiden haasteisiin sekä mahdollisuuksiin vastaamisen ja sopeutumisen. Herkkyyys ympäristölle, eli kyky rekisteröidä ja käsitellä ulkoisia ärsykeitä, on yksi tyypillisimmistä yksilöllisistä piirteistä, joka on havaittavissa useimmissa lajeissa. Vaikka mukautuminen on olennaista kaikille ihmisille, yksilöt eroavat herkkyyden asteessa. Nämä herkkyyteen liittyvät erot ovat myös perusteltavissa temperamentin ja persoonallisuuden piirteillä. Ympäristölle herkkiä ihmisiä yhdistää temperamenttipiirteinä estyneisyys, ja haastava temperamentti on yhdistetty kasvavaan herkkyyteen ympäristölle. Big Five -persoonallisuuspiirteet (ks. luku 3.1) ovat näyttäneet yhteyttä yksilön eroista ympäristön herkkyydelle. Esimerkiksi introversio

yhdistetään korkeampaan sensitiivisyyteen kasvatuksen laadusta huolimatta. Big Five-persoonallisuuspiirteistä neuroottisuuden on puolestaan todettu olevan yhteydessä herkkyyteen ympäristön vaikutteille. (Aron, Aron, Assary, Krapohl, Lester, Lionetti & Pluess 2017, 51–52.)

Aistitiedon käsittelyn herkkyys (sensory processing sensitivity) on temperamenttipiirre, joka tarkoittaa herkkyyttä sisäisille ja ulkoisille ärsykeille. Se muistuttaa käyttäytymispiirteiltään ”ajattele ennen kuin toimit” -strategiaa, joka on hermosolujen toimintaan liittyvä prosessi. Se pyrkii määrittämään ympäristöstä eloonjäämisen kannalta tärkeitä vivahteita. Piirre voi sisältää käyttäytymisen estoisuutta, ujoutta, introversiota ja neuroottisuutta. Estyneisyys liitetään yleensä korkeampaan herkkyyteen rangaistuksiin tai uhkaan liittyen. (Jagiellowich ym. 2011, 38.) Aistitiedon käsittelyn herkkyyttä esiintyy noin 20 prosentilla ihmisistä ja he ovat yleisesti ottaen tunteellisempia. He esimerkiksi itkevät helposti, mutta toisaalta kokevat myös voimakasta onnea. (Aron, Aron & Jagiellowich 2016, 185–186.)

Aistitiedon käsittelyn herkkyys aiheuttaa reagoitua herkästi niin positiivisiin kuin kielteisiin kokemuksiin, kun taas tavallisesti ihmisille on tyypillistä reagoida voimakkaammin vain negatiivisiin ärsykeisiin (Aron ym. 2016, 195; Aron ym. 2017, 53). Jagiellowich tuo tutkimuksessaan esiin myös näkökulman kasvatuksen laadun yhteydestä aistitiedon käsittelyn herkkyyteen. Laadukkaan kasvatuksen kautta lapsi oppii ylikuormituksen emotionaalista säätelyä positiivisten ja negatiivisten ärsykkeiden kohdalla. Yliherkkyys luo herkkyyttä huonossa ympäristössä, mutta jos ympäristössä on riittävästi positiivisia ärsykejä, yksilö saa suurimman hyödyn tukevasta ympäristöstä. Tämä johtuu yksilön taipumuksesta olla tarkkaavainen niin negatiivisia, kuin positiivisiakin kokemuksia kohtaan. (Aron ym. 2016, 195–196.)

Jagiellowich tutkimusryhmänsä kanssa selvitti aistitiedon käsittelyn herkkyyden ja aivojen aktivaation yhteyttä vastauksena hienovaraisille visuaalisuuden muutoksille. Tulosten mukaan niillä henkilöillä, joilla oli korkeampaa aistitiedon käsittelyn herkkyyttä, esiintyi myös suurempaa aktivoitumista aivojen alueella, jotka liittyivät visuaaliseen prosessointiin, sekä oikeanpuoleisissa pikkuaivoissa. (Jagiellowich ym. 2011, 38–39.) Aistikäsittelyherkillä henkilöillä kului enemmän aikaa löytää kuvista pieniä muutoksia ja heidän aivoissaan tapahtui enemmän reagoitua, sillä he keskittyivät tarkemmin kuvan yksityiskohtiin, kuin muut osallistujat. Tutkimus antoi ymmärrystä temperamentin biologisesta puolesta. (Jagiellowich ym. 2011, 45–46.)

Myös Acevedon ja hänen tutkimusryhmänsä tutkimuksessa tutkittaville henkilöille näytettiin kuvia niin tuntemattomista henkilöistä, kuin heidän omista kumppaneistaankin (Acevedo ym. 2014, 1). Kuvissa henkilöiden kasvonilmeet olivat positiivisia, negatiivisia sekä neutraaleja. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että katsoessaan kuvia herkillä tutkittavilla oli lisääntynyttä aktiivisuutta aivojen alueilla, jotka liittyivät tietoisuuteen ja empatiaan. (Acevedo ym. 2014, 10.) Aivojen lisääntynyt aktiivisuus tunnetiloja katsellessa viittaa tutkimuksen mukaan siihen, että herkkät ihmiset reagoivat voimakkaasti emotionaalisiin ja positiiviin ärsykkeisiin (Acevedo ym. 2014, 12). Herkkä ihminen ei siis pelkää tiedä, mitä toinen henkilö tuntee, vaan hän jollain tasolla tuntee itsekin saman (Aron 2013, 17).

Belskyn ja Pluessin tutkimuksen mukaan monilla eri psykologian aloilla on tunnustettu joidenkin ihmisten herkkyys vastoinkäymisille luontaisena ominaisuutena. He kuitenkin huomauttavat, että eri tutkimuksissa on harvoin keskitytty tutkimaan herkkyyttä pelkäämään positiivisille vaikutteille. He ovat kehittäneet termin ”vantage sensitivity”, joka tarkoittaa yksilöiden eroja reagoidessaan nimenomaan positiivisiin kokemuksiin. (Belsky & Bluess 2012, 901.) Osa ihmisistä ovat herkempiä ja reagoivampia altistuessaan ympäristön hyviin puoliin, mutta eivät herkisty ympäristön negatiivisista vaikutteista (Belsky & Bluess 2012, 903–904). Belskyn ja Pluessin (2012, 905) mukaan tutkimukset antavat näyttöä siitä, että oletettavasti herkkät lapset ovat myös herkempiä positiivisille ympäristötekijöille hyötyen erityisesti positiivisesta ympäristöstä.

Herkkien, helposti reagoivien lasten on tutkittu olevan muita mielteliäämpiä ja tietoisempia itsestään sekä ympäristöstään (Boyce & Ellis 2008, 185). Kirjallisuuden perusteella kasvuympäristö vaikuttaa herkän lapsen elämässä poikkeuksellisen paljon joko myönteiseen tai kielteiseen suuntaan riippuen ympäristön laadusta (Satri 2015, 39; Boyce & Ellis 2008, 184; Aron ym. 2016, 195). Hermostoltaan herkkä lapsi omaksuu nopeasti uusia asioita kehittyen fyysisesti ja psyykkisesti mahdollisesti jopa poikkeuksellisen terveeksi. Riittävän hyvä lapsuus ja oikeanlaisen tuen saaminen läheisiltä hoitajilta luo perustaa onnelliselle elämälle, mutta ei suojaa kaikilta ongelmilta. Herkän hermoston vuoksi lapsen täytyy opetella itselleen sopivia tapoja voimakkaiden tunteiden säätelyyn ja kuormittumisesta palautumiseen. (Satri 2015, 39–40.)

Belsky ja Pluess mainitsevat tutkimuksessaan (2009, 886–887), että herkkyydessä ympäristön vaikutteille on yksilöllisiä eroja. Heidän mukaansa jotkut lapset ja aikuiset ovat herkempiä sekä haitallisille, että hyödyllisille ympäristön vaikutteille, esimerkiksi kannustaville tai ei-

kannustaville olosuhteille. Sekä kannustavissa, että ei-kannustavissa kehitysympäristöissä yksilö kehittää tai ylläpitää korkeaa stressireaktiota, mitä voidaan pitää eräänlaisena muokkautuvuusmekanismina. Tämä tarkoittaa, että samat henkilöt, joihin stressitekijät vaikuttavat epäsuotuisasti, voivat samanaikaisesti saada eniten hyötyä positiivisen ympäristön tuesta. Kannustavat olosuhteet kehittävät yksilön sosiaalista kompetenssia laajasti läpi kehityksen. Vaikeissa olosuhteissa yksilö puolestaan kehittää korkean valppauden uhkatilanteille, mikä voi lisätä yksilön selviytymismahdollisuuksia. Stressireaktio mahdollistaa siis yksilön sopeutumisen ympäristöön ja parantaa heidän selviytymismahdollisuuksiaan.

Boyce ja Ellis (2008, 184–186), viittaavat tutkimuksessaan voikukkalapsiin ja orkidealapsiin tarkoittaen tapaa, jolla ympäristö vaikuttaa erilaisiin ihmisiin. Tarkemmin sanottuna kukkavertausta voidaan käyttää kuvaamaan perimän vaikutusta temperamenttiin ja stressiherkkyyteen (Häkkiä & Tommola 2017, 23). Voikukkalapsi-käsitteellä viitataan joidenkin lasten tapaan selviytyä kaiken tasoisessa ympäristössä, kun taas orkidealapsi on erityisen herkkä ympäristön vaikutteille. Käsitteet pohjautuvat samanimisten kukkien tapaan selviytyä luonnossa. Orkidea ei selviydy luonnossa kauaa kasvaessaan huonossa ympäristössä, mutta sille ominaisessa ympäristössä siitä kasvaa poikkeuksellisen kaunis. Tutkimusten mukaan tällaiset herkkä ihmiset voivat saada erityisissä ympäristöolosuhteissa itselleen enemmän suojaavia vaikutteita ja parantavia terveydellisiä seurauksia, kuin ei-herkkä yksilöt. Toisaalta stressaavissa ympäristöolosuhteissa herkällä lapsilla esiintyy huomattavasti enemmän sairauksia kuin ei-herkillä. Vähemmän herkkiin yksilöihin ympäristön vaikutus ei siis ole yhtä suuri kuin herkkiin lapsiin. Herkkä saattavat tarvita yleisemmin erityisen tuen palveluita, kun taas toisissa olosuhteissa, herkän lapsen tarpeet voivat olla hyvinkin vähäisiä. (Boyce & Ellis 2008, 184–186.)

Duken Yliopiston tutkimuksissa on löydetty herkistymisen taustalla oleva geenimuoto, jonka kantajat reagoivat kuormittaviin, mutta myös myönteisiin olosuhteisiin voimakkaammin kuin geeniä kantamattomat. Tutkimusten mukaan 75 prosentilla geeniä kantavista, vaikeassa ympäristössä eläneistä lapsista, jotka eivät olleet saaneet erityistä apua lapsuuden aikana, oli aikuisena havaittavissa erilaisia psyykkisiä ongelmia ja elämänhallinnan vaikeuksia, sekä riski ajautua esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttöön. Niistä, jotka olivat saaneet sosiaalista apua, vain 18 prosentilla oli aikuisena psyykkisiä ongelmia. Tutkimustulosten mukaan juuri geeniä kantavat lapset olivat vastaanottavaisempia avulle, kuin geeniä kantamattomat. (Häkkiä & Tommola 2017, 23–24)

Yleisimmin kirjallisuudessa mainitaan, että väestöstä 20-30 prosenttia on erityisen herkkiä ja kuuluvat näin ollen orkideakategoriaan, kun taas 70-80 prosenttia kuuluvat vähemmän herkkään voikukkakategoriaan. Pluessin tutkimusryhmä lisää määritelmän tutkimuksensa perusteella kolmannen kategorian nimeltä ”tulppaanilapset”, jotka ovat herkempiä kuin voikukkalapset, mutta eivät niin herkkiä kuin orkidealapset. Matalasti ja korkeasti sensitiivisten ryhmiin kuuluu molempiin 30 prosenttia ja ryhmään siltä väliltä 40 prosenttia. (Aron ym. 2017, 62–63.) Tutkimustulokset antavat todisteita siitä, että useimmat ihmiset ovat herkkiä ympäristölle, mutta herkkyuden voimakkuudessa on eroja (Aron ym. 2017, 66).

4.3 Koulu- ja päiväkotiympäristö

Päiväkodin tai koulun aloitus on herkälle lapselle suuri muutos. Kodin rauhallinen ympäristö vaihtuu usein pitkiin päiviin kodin ulkopuolella ja kotiympäristöä meluisampaan päiväkotiympäristöön. Uudessa oppimisympäristössä lapsi toimii yleensä suuressa ryhmässä ja hänen sosiaalisten suhteiden määrä kasvaa, eivätkä herkän lapsen aistit eivät ole vielä välttämättä tottuneet näihin muutoksiin. (Aron 2013, 101.) Keltikangas-Järvinen (2012, 95) viittaa teoksessaan Maccobyn ja Lewiksen (2003) tutkimukseen, jonka mukaan temperamentti vaikuttaa siihen, minkä ikäisenä lapsi voidaan laittaa päiväkotiin sekä siihen, millainen vuorovaikutus kasvattajan ja lapsen välille syntyy ja kuinka helposti he ymmärtävät toisiaan. Kouluun tai päiväkotiin liittyvä ylivirittyneisyys saattaa johtaa huonoon koulumenestykseen, mutta toisaalta muun muassa lapsen mahdollisen hiljaisen tutkimisen ansiosta tulos voi olla myös päinvastainen (Aron 2013, 101). Herkät ovat yleensä vähemmistönä päiväkodissa tai koulussa, joten verratessaan itseään muihin, herkkä lapsi saattaa kokea itsensä helposti erilaiseksi tai jopa vääränlaiseksi (Satri 2015, 44).

Hirvosen (2013, 44–45) tutkimuksessa tutkittiin yhtenä osa-alueena lapsen temperamenttipiirteiden yhteyttä hänen työskentelytapoihinsa suoritustilanteissa ensimmäisellä luokalla. Tutkimuksen mukaan kaksi erilaista ”huonosti sopeutuvaa suorituskäyttäytymistyyliä”, aktiivinen ja passiivinen tehtävän välttely, vaikuttavat yksilön tapaan reagoida opetukseen ja tehtävistä suoriutumiseen. Aktiivisesti välttelevät yksilöt voivat olla impulsiivisia ja menettää mielenkiintonsa helposti ympärillä oleviin asioihin. Heillä on haasteita saada tehtäviään valmiiksi ja impulsiivisesta käytöksestä johtuvan negatiivisen palautteen vuoksi he ovat epävarmoja osaamisestaan. Passiivisesti vältteleviä kuvaa

oppimistilanteissa avuttomuus sekä vetäytyminen, ja piirre on yhdistettävissä estyneisyys-temperamenttipiirteeseen.

Temperamenttipiirteistä häirittevyys ennusti oppilaan aktiivisten tehtävien välttelyn määrää ja estyneisyys ennusti lapsen oppimistilanteisiin liittyvää avuttomuutta ja ahdistuneisuutta (Hirvonen 2013, 39). Haitallisten työskentelytapojen kannalta tärkeässä roolissa ovat tunteiden ja käyttäytymisen ali- ja ylisääteilyyn liittyvät piirteet, eli tunteiden voimistuminen hallitsemattomaksi tai tunteiden välttely kokonaan. Oppilaiden työskentelytavat ovat tutkimuksen mukaan vakiintuneita jo esiopetuksesta alkaen, eikä niissä tapahdu muutoksia ensimmäisten kouluvuosien aikana. (Hirvonen 2013, 57.)

Sen lisäksi, että temperamentin vaikutusta on tutkittu oppilaan koulumenestykseen, on Häkkinen ja Tommola nostaneet esiin näkökulman, jonka mukaan temperamentti vaikuttaa lapsen osaamisen arviointiin opettajan näkökulmasta (Häkkinen & Tommola 2017, 113). Koulussa viihtymisen ja opiskelumotivaation lisäksi temperamentti vaikuttaa tutkitusti oppilaan arviointiin, mikä käy ilmi Mullolan väitöstutkimuksesta. Sen mukaan sinnikkyys ja matala häirittevyys yhdistettiin parempiin kouluarvosanoihin matematiikassa ja äidinkiessä. (Mullola 2012, 57.) Kasvattajan ymmärtäessä temperamentin vaikutuksen oppimistyyliin, hän voi suunnitella oppimisympäristön, jossa jokainen pystyy kehittymään omaa tahtiaan ja selviytymään haasteista. Tämä ei niinkään tarkoita oppilaiden erottamista toisistaan, vaan joustavien työtapojen mahdollistamisesta kaikille tasapuolisesti. (Mullola 2012, 79–80.)

5 Kasvattaja herkän lapsen oppimisen ja hyvinvoinnin tukena

Tässä luvussa vastaan kirjallisuuden perusteella toiseen tutkimuskysymykseeni. Etsin vastausta kysymykseen siitä näkökulmasta, millaisilla käytännön toimilla kasvattaja voi edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia. Vaikka herkkyys ei ole häiriö, on kasvattajien syytä huomioida piirre herkkien lasten kyvykkyytensä, mutta myös haavoittuvuutensa vuoksi (Aron 2015, 271). Temperamenttierojen ja niiden vaikutus oppimiseen on kasvattajan roolissa tärkeä ymmärtää, sillä geneettisesti määräytynyttä käyttäytymistä ei voi muuttaa (Aron 2015, 309).

5.1 Virittyneisyyden säätely

Keltikangas-Järvinen (2015, 52) määrittää temperamentin merkityksen olevan suurimmillaan silloin, kun ihminen joutuu poikkeukselliseen tilanteeseen tai kohtaa äärimmäisiä vaikeuksia. Synnynnäinen temperamentti määrittää uuden tilanteen, odottamattoman muutoksen tai haasteen merkityksen ja ärsykearvon ihmiselle. Siksi esimerkiksi uudet sosiaaliset kontaktit voivat olla toiselle iloinen kokemus, toiselle aihe pelolle. Kasvattajan on tarkkailtava lapsen vireystilaa, sillä jokainen oppii parhaiten sopivassa vireystilassa (Aron 2015, 310).

Herkkä ihminen havaitsee helposti pienimmätkin äänet, valot ja muut tuntemukset, joten ulkopuolisten saattaa olla vaikea eläytyä hänen kokemuksiinsa. Joskus ihminen voi kokea aistiärsykkeet niin voimakkaasti, että ne alkavat häiritä arkea. Esimerkiksi yllättävä tai kova ääni saattaa pelästyttää lapsen ja käynnistää stressireaktion varsinkin silloin, kun paikka on vähänkin vieras. Stressireaktio lähettää hormonit liikkeelle kehossa, joka puolestaan näkyy kehon ”taistele tai pakene” -reaktiona. (Häkkinä & Tommola 2017, 37–38.)

Herkkää lasta ei tarvitse suojella ei-herkkää lasta enempää, mutta vaatiessa lasta yrittämään, on kasvattajan pidettävä huoli, että kokemus on onnistunut (Aron 2013, 234). On tärkeä opetella tunnistamaan, milloin lapsi tarvitsee kannustusta, ja milloin hänen on parempi antaa olla rauhassa. Lapsen avuksi tarkoitettu huomio saattaa vain lisätä herkän lapsen kuormitusta. (Aron 2015, 312.) Lasta ei kuitenkaan pidä vapauttaa kaikista vaikeista asioista, sillä se ei kasvateta heidän rohkeuttaan tulevien kokemusten varalle. Pieni määrä ylivilittyyneisyyttä koulujen alussa vähentää turvallisesti kiintyneiden lasten alttiutta ylivilittyyneisyyttä myöhemmin samanlaisissa tilanteissa. Kuitenkin ennestään ylivilittyyneet herkä lapset eivät voi hyvin vaatimuksien ollessa liian suurina. (Aron 2015, 310.) Sopiva kuormitus on tärkeää lapsen stressinsäätelykyvyn lisäksi myös hänen sisäisen motivaationsa kehittymiselle. Motivaation

kehittäminen vaatii kykyä ponnistella sen eteen, mitä haluaa sekä uskallusta mennä eteenpäin. (Häkkinen & Tommola 2017, 31.) Kasvattaja voi empatian avulla arvioida, milloin on paikallaan rohkaista lasta kohtaamaan pelkonsa ja milloin se voi olla hänelle liian raskasta (Cain 2012, 289).

Herkkyys hermostollisen käsittelyn herkkyytenä vaikuttaa siihen, että ihminen säätää toimintaansa koko ajan myös tekemisen aikana, eli prosessoi työn alla olevaa asiaa jatkuvasti (Satri 2015, 112). Temperamentti on siis tapa reagoida yksilön sisäisiin tiloihin. Jos lapsi omaa herkkyyden lisäksi korkean intensiteetin, hän ilmoittaa ylivoimaisuudestaan muille esimerkiksi itkemällä tai muuten kovalla äänellä. (Viljamaa 2009, 22.) Herkkä lapsi tarvitseekin rauhallisen ympäristön ja lepoaikaa työstääkseen kokemiaan asioita (Aron 2015, 310). Herkän lapsen kasvattamisessa tarvitaan lapsen ylivoimaisuuden tunnistamista ja tarvittaessa lapsen rauhoittumista. Aistikuormituksesta palautumaan auttaa yksinolon mahdollisuus ja rauhallinen huone. (Satri 2015, 63.) Ylivoimaisuutta voi välttää muun muassa vaihtamalla tilanteen mukaan toiminta rauhallisiin tehtäviin, hiljaiseen työskentelyyn tai ulkoiluun. Lapselle kannattaa antaa erilaisia vaihtoehtoja ja lisäksi hänelle voi tarjota koko ajan lisää vastuuta omien reaktioidensa hallinnasta. (Aron 2015, 311.) Osalle herkistä sopii paremmin yksintyöskentely, sillä se antaa vapautta muovata toimintatapoja itselle sopiviksi (Satri 2015, 113). Aikuisen suhtautuminen vaikuttaa ratkaisevasti lapsen kokemuksiin, sillä lapsi tarvitsee apua tunnistaa hermostonsa viestejä ja jäsentääkseen tunteitaan (Häkkinen & Tommola 2017, 39).

Herkän lapsen aiemmat kokemukset voivat toimia kompastuskivinä uusille kokemuksille ja uusien asioiden tarkastelulle, sillä hän on saattanut epäonnistua ylikuormittuneena suorituspainesta ja tämän seurauksena alkanut vältellä tehtäviä suojellakseen itseään arvostelulta sekä häpeältä. Tämän vuoksi lapsi tarvitsee aikuisen ohjausta ja osallistumista lapsen koulutyöhön. (Aron 2015, 274–275.) Herkälle lapselle voidaan suunnitella hänen itseluottamustaan tukevia järjestelmiä, kuten pienryhmätoimintaa (Aron 2015, 271).

5.2 Sosiaalisten suhteiden tukeminen

Cantell (2010, 68-69) on teoksessaan lähestynyt herkkyyttä hiljaisten lasten näkökulmasta. Hän mainitsee, että hiljaisuuden taustalla saattaa olla moninaisia ongelmia, mutta myös pelkästään ihmisten väliset persoonallisuuserot selittävät toisten aktiivisuutta ja toisaalta toisten vetäytymistä. Kasvattajan tehtävänä on selvittää syyt hiljaisuudelle, jotta hän tuntisi

tilanteen ja tietäisi, haittaako tilanne lasta. Hiljaisuutta ei tarvitse tulkita aina ongelmaksi, sillä osalle lapsista se on luonnollinen tapa olla ryhmässä.

Lapsella on hyvä olla riittävästi aikuiskontakteja. Arvostavaa huomiota aikuisilta saava lapsi omistaa yleensä hyvän itseluottamuksen, jolloin lapsella on luottamusta tutustua myös ikätovereihinsa. (Aron 2015, 267.) Herkät lapset voivat olla muita hitaampia tutustumaan uusiin ihmisiin ja siksi he saattavat tarvita siinä aikuisen tukea. Ei-herkät ihmiset saattavat myös ymmärtää herkän lapsen tunnereaktioita väärin ja kuvitella esimerkiksi itkuherkkyyden heikkoudeksi tai turhautumista sekä hämmennystä kiukutteluksi. Lapselle kannattaa antaa aikaa selvittää asioista itse, mutta lapsen vetäytyessä ryhmästä yhä useammin, voi olla syytä puuttua tilanteeseen ja auttaa häntä sosiaalisten suhteiden muodostamisessa. Läheiset ystävät ovat herkälle lapselle tärkeitä ja yleensä jo yksi hyvä ystävä voi taata herkän lapsen emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa. (Aron 2015, 313.)

Herkkä lapsi toimii parhaiten tilanteissa, jotka ovat hänelle jo ennestään tuttuja. Siksi lasta kannattaa auttaa uusiin tilanteisiin valmistautumisessa esimerkiksi kertomalla hänelle etukäteen tapahtumien kulusta. (Satri 2015, 65.) Aron suosittelee herkän lapsen altistamista monenlaisille kokemuksille, mutta ei liian monille samanaikaisesti. Ryhmään meneminen vaatii herkältä lapselta ponnistelua, joten entuudestaan tuttujen asioiden tai ihmisten lähestyminen voi auttaa liittymään pikkuhiljaa isompaan joukkoon. (Aron 2015, 264–265.) Herkät lapset voivat tarvita aikaa tarkkailla tilannetta ja uutta ympäristöä, eikä aikuisen tule kiirehtiä tässä prosessissa. Sopeutuminen tapahtuu herkälle lapselle omaa tahtia ja se saattaa viedä viikkoja, kuukausia tai jopa vuoden. (Aron 2015, 311.) Jotta lapsi saisi itsevarmuutta toimintaansa, kasvattajan on huolehdittava, että lapsen rajoja kunnioitetaan, vaikka ne vaikuttaisivatkin aikuisen näkökulmasta liioitelluilta (Cain 2012, 291). Esimerkiksi roolileikit voivat olla apuna herkälle lapselle tutustuessa uuteen ryhmään tai uusiin tilanteisiin. Yksinkertaisten kuvitteluleikkien avulla uusia tilanteita voidaan käydä läpi etukäteen ja erilaiset nuket, käsinuket ja lelufiguurit voivat tuoda lapselle turvaa tilanteiden käsittelyssä. (Aron 2015, 265.)

Erilaisten lasten huomioimisessa on erityisen haastavaa suuret ryhmäkoot, sillä ne voivat vaikuttaa kasvattajien sekä lasten vuorovaikutussuhteisiin ja hiljaiset lapset voivat jäädä suuressa ryhmässä huomiotta. Opettajajohtoisen toiminnan sijaan moni kasvattaja korostaa Cantellin mukaan ryhmämuotoisen leikin ja toiminnan merkitystä, sillä se mahdollistaa erilaisia rooleja ja sosiaalisia yhdistelmiä lasten välillä. Työtapa ei kuitenkaan sellaisenaan

johda hyviin tuloksiin ja ilmapiiriin, vaan se vaatii kasvattajalta osaamista soveltaa pienryhmäryhmätyöskentelyä tilannekohtaisesti. Siirtyessä opettajajohtoisesta toiminnasta ohjauskeskeiseksi, on kasvattajan enemmän tarkkailijan roolissa. Tällöin hänellä on parempi mahdollisuus tarkkailla ja tukea lapsia kuin opettajajohtoisessa toiminnassa. (Cantell 2010, 70–73.)

Joillekin lapsille ryhmässä tai uudessa tilanteessa jo yksinkertaisiin kysymyksiin vastaaminen tai omien näkemysten esittäminen voi tuntua haastavalta. Yhteiseen keskusteluun tuo haastetta myös nopeatempoisuus, sillä aktiiviset lapset ovat yleensä vastaamassa ensimmäisenä, kun taas hiljaisemmat lapset saattavat tarvita enemmän aikaa ja omaa rauhaa ajatustensa jäsentämiseen ja esittämiseen. (Cantell 2010, 74.) Cain huomauttaa, ettei lapsi vetäydy kuoreensa ihmiskontaktien vuoksi, vaan uusien asioiden kohtaamisen tai liiallisten ärsykkeiden takia. Introversio tai ekstroversio ei korreloi sovinnollisuuden tai läheisyydestä nauttimisen kanssa, vaan introvertit haluavat sosiaalisia kanssakäymisiä yleensä pienempinä annoksina. Aikuisen kannattaakin käydä yhdessä lapsen kanssa keskusteluja siitä, millaisia reaktioita uudet tilanteet lapsessa herättävät. (Cain 2012, 290.) Kaikki ärsykeille herkät lapset eivät ole vetäytyviä tai arkoja, vaan joukossa on myös sosiaalisia ja elämyshaluisia lapsia. Vaikka lapsi olisikin kiinnostunut ympärillä olevista asioista ja hakeutuisi aktiivisesti muiden lasten seuraan, hän saattaa kuormittua tilanteissa helposti. (Häkkinen & Tommola 2017, 99.) Myös ulospäin suuntautuneet herkät lapset tarvitsevat ryhmätilanteiden jälkeen enemmän toipumisaikaa, joten sosiaaliset tapahtumat kannattaa pyrkiä pitämään sopivissa rajoissa (Aron, 2015, 269).

Herkkien ja hiljaisten lasten kanssa voidaan konkreettisesti sopia osallistumisen tavoista. Tavoitteeksi voidaan ottaa esimerkiksi se, että lapsi saa kerrottua edes muutamia omia ajatuksiaan ääneen päivittäin. Kasvattaja puolestaan tulee tietoisesti lapsen ajatuksista aktiivisesti ajattelemalla ja havainnoimalla heidän toimintaansa. Myös huomion kiinnittäminen kontaktin tapaan esimerkiksi olemalla fyysisesti samalla tasolla lasten kanssa, on tärkeää. (Cantell 2010, 76–79.)

Synnyynnäinen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka herkästi lapsi reagoi ryhmään. Sosiaalisten taitojen oppimiseen vaikuttaa se, miten ympärillä olevat käyttäytyvät, jolloin ympäristössä on koko ajan mukana tekijöitä, johon kasvattaja ei voi vaikuttaa. Päiväkodin ilmapiiri vaikuttaa sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Ryhmää tulisi tietoisesti rakentaa tukemaan lapsen sosiaalista kehitystä rakentamalla kiintymyssuhde vahvaksi niin lasten kuin

aikuistenkin välille. Ryhmän toiminta tulisi rakentaa myös yhteiselle onnistumiselle, eikä motivoida yksilöllisellä kilpailulla. (Keltikangas 2010, 216–219.)

Herkeemmät yksilöt tarvitsevat yleensä enemmän omaehtoisuutta ja vähemmän sääntöjä kuin ei-herkät, mutta herkkä lapsi myös hyötyy ryhmän sovituista toimintatavoista ja siitä, että aikuinen pitää ryhmän hallinnassaan (Satri 2015, 63). Herkälle lapselle rajojen asettaminen on tärkeää, jos hänelle on tyyppillistä kantaa liikaa huolta muiden ihmisten asioihin tai ongelmiin (Aron 2013, 84).

5.3 Sensitiivinen kasvattaja

Vanhempien ja opettajien välinen toimiva yhteistyö ja sitä kautta toimivat suunnitelmat edistävät herkün lapsen oppimista (Aron 2015, 268). Yhteistyön peruselementti on keskustelu, jonka pohjaksi tarvitaan molemminpuolinen arvostava asenne silloinkin, kun näkökannat ovat erilaiset ja luottamisen syntyminen on haastavaa (Mattila 2011, 139).

Kasvattajan ja lapsen välinen hyvä vuorovaikutus sekä luottamuksellinen ja läheinen suhde toimivat tärkeinä lapsen turvallisuuden tunteen edistäjinä. Vuorovaikutuksen laatu on yksi tärkeimmistä lasten emotionaalisen hyvinvoinnin osoittimista sekä lapsen oppimiseen ja kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. (Hännikäinen 2017, 59.)

Jotta lapsi tuntisi olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi, nousee tärkeäksi elementiksi kasvattajan sensitiivinen vuorovaikutus ja pedagoginen herkkyyys (Hännikäinen 2017, 56). Pedagogista herkkyyttä kasvattajan persoonallisena ominaisuutena kuvaa kasvattajan läsnäolo sekä kiinnostunut ja tarkkaavainen ote lapseen sekä hänen tarpeilleen. Tällöin kasvattaja myös toimii empaattisesti, mikä tarkoittaa lapsen tunteiden intellektuaalista eli älyllistä ymmärtämistä. (Hännikäinen 2017, 57.) Herkässä vuorovaikutuksessa kasvattaja osoittaa ymmärrystä, arvostusta ja kunnioitusta lasta kohtaan ottaen vastuun tunnelmasta ja ilmapiiristä. Käytännössä kasvattaja käyttää ystävällistä äänensävyä ja myönteisiä eleitä sekä pyrkii katsekontaktiin lapsen kanssa, kehuu ja rohkaisee lasta sekä antaa tälle tunnustusta. (Hännikäinen 2017, 61.)

Ymmärrys lapsen puolustusjärjestelmästä ja sen hermostollisesta pohjasta ohjaa kasvattajan suhtautumista lapsen reaktiiviseen käytökseen aiempaa neutraalimmaksi (Häkkinen & Tommola 2017, 30). Kasvattajalla saattaa olla käsitys, että menestyvä lapsi on sanavalmis tai sosiaalisesti rohkea, tai puolestaan niin huomaamaton ja hyväkäyttöksinen, ettei hän aiheuta

koskaan epäjärjestyä (Satri 2015, 94). Yksilöllisten piirteiden arvostelu kuitenkin lukitsee ja rajoittaa ihmisen persoonallisuutta. Luonteeltaan erilaiset lapset voivat olla ihan yhtä menestyviä, mutta he ovat sitä omalla tavallaan ja omista lähtökohdista käsin. Lapsen temperamentin tulisi siis olla yksi kasvatuksen lähtökohta. (Satri 2015, 95.) Kasvattajan on hyvä tiedostaa kulttuurin ennakkoasenne herkkyyttä kohtaan, ja huomioida, jos tällaisia piirteitä ilmenee (Aron 2013, 234).

Herkkä ihminen ei Sattrin mukaan tarvitse ryhmässä erityisasemaa, vaan luottamuksenosoitusta, joka auttaa häntä tuomaan oman panoksensa yhteisön käyttöön. Herkkien ihmisten on vaikea toimia ilmapiirissä, jossa sanat ja teot ovat ristiriidassa. Kun ympäristön ilmapiiri on hyvä ja sen suhtautuminen erilaisuuteen on luontevaa, herkkä ihminen voi helpommin kokea kuuluvansa joukkoon. (Satri 2015, 111–112.) Kasvattaja, joka kannustaa lapsia ja suhtautuu heihin myönteisesti, auttaa heitä löytämään vahvuuksiaan. Tällöin lasten piirteisiin suhtaudutaan luontevasti niitä turhaan korostamatta. (Satri 2015, 64.) Aito nähdäksi tuleminen edellyttää vuorovaikutusta ilman ennakko-oletuksia. Lapsen koko persoonan näkeminen voi olla haastavaa, mutta on merkityksellistä osata nähdä lapsen persoonan moninaisuus ja antaa hänelle lupa olla hyväksyty omine piirteineen. Sen sijaan, että aikuinen sijoittaisi omia kategorisoivia odotuksia ja määritelmiä lapseen, voisi kasvattaja antaa lapsen itse kertoa, millainen hän on. (Mattila 2011, 30–31.)

Lapsilähtöisen kasvatuksen ja lapsen kuuntelemisen edistämiseksi on esitetty polku osallisuuden -menetelmää (pathways to participation), joka sisältää viisi osallisuuden muotoa; Lapsien kuuntelun, lapsen tukeminen hänen näkökulmiensa ilmaisussa, lasten ottaminen mukaan päätöksentekoon sekä vastuun ja vallan antaminen päätöksenteossa myös lapsille. Jokaisessa osallisuuden muodossa on myös kolme tasoa, joista ensimmäisessä kasvattajat sitoutuvat toimimaan tietyllä, yhteisellä tavalla edistääkseen lapsen osallisuutta. Toisessa tasossa työyhteisöllä on mahdollisuus toteuttaa sopimiaan toimintatapojaan käytännössä ja kolmannessa tasossa nämä toimintatavat ovat jo yhteisesti hyväksytyjä käytäntöjä, joita kaikkien täytyy noudattaa. Menetelmän avulla lapsen osallisuus tehdään työyhteisössä näkyväksi ja tiedostetuksi asiaksi, jolloin toimintatapoja voidaan uudistaa ja kaikki lapset pääsevät tasavertaisesti osalliseksi ryhmää. (Shier 2001, 109–116.)

Esimerkiksi kasvattajan salliessa lapsen ujouden ilman siitä huomauttelua, on myös lapsen mahdollista toimia rohkeammin ja olla kiinnittämättä huomiota ujouteensa (Satri 2015, 64). Ujoudesta puhumista kannattaakin välttää, jotta muut aikuiset ja lapset eivät leimaa herkkää

lasta. Ujous on mielentila sekä tuomitukseksi tulemisen ja riittämättömyyden pelkoa. (Aron 2015, 265.) Hiljaisuudesta ei tule tehdä ongelmaa, sillä tuntiessaan olonsa turvalliseksi, herkällä lapsella on paljon annettavaa (Aron 2015, 311). Kun lapsi saa ympäristöstään ja kasvattajiltaan arvostusta ja kokemuksia hänen persoonansa hyväksymisestä, hän saa luottamusta ja rohkeutta ilmaisemiseen ja avoimeen kohtaamiseen toisten kanssa (Mattila, 2011, 91).

6 Johtopäätökset

6.1 Tutkielman tulokset

Tutkimuskysymysten avulla halusin selvittää kirjallisuudessa esitetyn tiedon pohjalta herkän lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä sekä oppimisympäristön että kasvattajan roolin näkökulmasta käsin. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsitteli oppimisympäristön vaikutusta herkän lapsen kehitykseen ja sen tulokset painottuvat oppimisympäristön sosiaaliseen puoleen.

Kirjallisuudessa määritellään kiintymyssuhteen laadun sekä aikuisen ja lapsen yhteensopivuuden olevan tärkeitä tekijöitä lapsen ja ympäristön välisen yhteyden kannalta (Keltikangas-Järvinen 2012, 95). Lapsen kehitys muovautuu monien tekijöiden mukaan, ja yhtenä merkittävänä tekijänä on juuri kasvuympäristöön liittyvät näkökulmat (Aron ym. 2017, 51). Turvallisesti kiintynyt lapsi tutustuu vapaammin ympäristöön ja ottaa siitä vaikutteita edistäen hänen sosiaalista kompetenssiaan. Turvattomasti kiintynyt lapsi ei sen sijaan uskalla tutustua ympäristöön vaan kokee sen uhkana, jolloin hän ei ole yhtä kykenevä reagoimaan uusiin ärsykkeisiin niin hyvin kuin turvallisesti kiintynyt. Kasvattajan tapa huolehtia lapsesta ja hänen asenteensa herkkyyteen vaikuttavat myös lapsen käsityksiin itsestään ja hänen elämäänsä aikuisena. (Aron 2013, 68–71.)

Kirjallisuudessa ollaan yhtä mieltä siitä, että ympäristön ärsykkeet vaikuttavat herkkään ihmiseen enemmän, kuin ei-herkkään (Satri 2015, 39; Boyce & Ellis 2008, 184; Aron ym. 2016, 195). Ei-herkkien ja herkkien välinen ero on selvintä erityisesti positiivisten ärsykkeiden kohdalla ja esimerkiksi Belskyn ja Bluessin (2012, 905) mukaan herkät lapset ovat herkempiä positiivisille vaikutteille ja he hyötyvät paljon positiivisesta ympäristöstä. Tuloksista voidaan johtaa päätelmä, jonka mukaan koulu- ja päiväkotiympäristön on oltava laadultaan mahdollisimman hyvä ja kannustava, jotta herkkä lapsi pystyisi saamaan oppimisesta kaiken hyödyn irti.

Tutkimustulosten mukaan temperamenttipiirteistä estyneisyys, joka on yhdistettävissä herkkyyteen, ennustaa lapsen oppimistilanteisiin liittyvää avuttomuutta ja ahdistuneisuutta (Hirvonen 2013, 39). Myös herkkyydelle tyypillinen ylivirittyneisyys voi aiheuttaa myös huonoa koulumenestystä, jos ympäristön ärsykkeet häiritsevät lapsen keskittymiskykyä.

Toisaalta, jos lapsi kykenee ottamaan ympäristöstä positiivisia vaikutteita, voi koulumenestys olla poikkeuksellisen hyvää. (Aron 2013, 101.)

Kirjallisuuden perusteella tulkitseen herkkyyden olevan lapsen luontainen ominaisuus, eikä sitä tule määritellä ongelmaksi tai viaksi. Synnynnäinen temperamentti määrittelee, kuinka voimakkaasti lapsi reagoi ärsykkeisiin (Keltikangas-Järvinen 2015, 52). Herkkä lapsi reagoi voimakkaimmin uusissa tilanteissa, jolloin on tärkeää antaa lapselle omaa rauhaa tutustua tilanteeseen (Satri 2015, 65). Myös kiireettömyys on tärkeää, jotta lapsen stressitaso ei nousisi liian korkeaksi. Kasvattajalta vaaditaankin empatiakykyä reagoida lapsen stressitasoon, jotta lapsi tuntisi itsensä hyväksytyksi. (Hännikäinen 2017, 61.)

Toinen tutkimuskysymys antoi vastauksia kasvattajan vaikutuksesta herkän lapsen hyvinvoinnin edistäjänä. Kirjallisuudesta kävi ilmi, että erityisesti uudet tilanteet saattavat kuormittaa herkkää lasta ja sitä kautta häiritä hänen keskittymistään ja suorituskyykyään (Satri 2015, 65; Keltikangas-Järvinen 2015, 52). Lasta ei kuitenkaan tule suojella liikaa ja jättää häntä syrjään muusta toiminnasta, vaan häntä tulee kannustaa suoriutumaan tehtävistä vähitellen omaa tahtiaan (Aron 2013, 234). Tässä korostuu aikuisen rooli lapsen kärsivällisenä ja ymmärtävänä tukijana. Lapsen oppimistapaan sopiva, rauhallinen ympäristö ja yksilöllisesti suunnitellut toimintatavat, kuten pienryhmätoiminta tai yksintyöskentely edistävät hänen oppimistaan, sillä tällöin vältetään turhalta ylivirittymiseltä suuren ryhmän keskellä. (Aron 2015, 311; Satri 2015, 113.)

Jos herkän lapsen piirteisiin kuuluu hiljaisuus, on hyödyllistä selvittää sen syyt, jotta lasta voidaan tukea tarpeeksi hyvin (Cantell 2010, 68–69). Kannustavilla aikuiskontakteilla ja tunnekasvatuksen avulla lapsi saa itseluottamusta toimia ryhmässä rohkeammin ja osallistuen. Kasvattaja tukee lapsen sosiaalisia suhteita muiden lasten kanssa, sillä vertaissuhteet ovat tärkeitä herkän lapsen hyvinvoinnin kannalta (Aron 2015, 267.). Ryhmämuotoinen leikki ja toiminta auttavat lasta ryhmäytymään ikäistensä lasten kanssa ja saamaan rohkeutta toimia ryhmässä (Cantell 2010, 70–73).

Kasvattajan toiminnassa erityisesti herkän lapsen kohdalla korostui sensitiivisyys. Sensitiivinen kasvattaja ymmärtää lapsen tarpeet ja hänen rajansa, jotta hän kykenee kannustamaan sekä tukemaan tätä kuormittavan arjen keskellä. Kasvattajan tulee sallia lapsen temperamentti ja luonne sellaisenaan eikä tehdä hänestä ennako-oletuksia, jotta lapsi tuntee olevansa hyväksytty ja tätä kautta rohkaistuu toimimaan ja olemaan osana yhteisöä. (Satri 2015, 64; Mattila 2011, 30–31.)

6.2 Tutkielman luotettavuus

Kandidaatin tutkielmani eettiset kysymykset liittyvät muun muassa aineistonkeräysprosessiin. Kiinnitin huomioni lähteiden puolueettomaan tulkitsemiseen ja niiden oikeaoppiseen merkitsemiseen. Koska koen samaistumista herkkyyteen liittyen, pidin tutkielman alusta asti tärkeänä, etten rajoittaisi kirjallisuutta koskemaan vain omia mielipiteitani tukevia lähteitä. Mielestäni onnistuin tässä hyvin ja toin esille tietoa monipuolisesti eri lähteistä.

Tavoitteeni oli valita mahdollisimman tuoretta lähdekirjallisuutta kuitenkin korkeintaan noin kymmenen vuoden takaa. Herkkydestä tehtyä kirjallisuutta oli melko haastavaa löytää, varsinkin kun lähteiden oli oltava mahdollisimman uusia. Uuden ulottuvuuden kirjallisuuteen kuitenkin toi herkkyys temperamenttipiirteinä, sillä se laajensi kirjallisuuden etsimistä temperamenttitutkimusten parista.

Kiinnitin huomiota myös alkuperäisten tutkimusten tekijöihin ja lähteiden kirjoittajiin. Ulkomaalaisten lähteiden luotettavuutta oli hieman hankalampi arvioida kuin kotimaisten lähteiden, sillä kirjoittajat sekä tutkimusten julkaisevat tahot eivät olleet itselleni ennestään tuttuja. Kuitenkin samojen tutkimusten toistuminen useissa lähdekirjallisuuksissa nosti lähteiden luotettavuutta. Kotimaisista lähteistä Keltikangas-Järvisen kirjallisuus tuntui itsestäni luotettavimmalta, sillä hän on yksi temperamenttitutkimuksen johtavia tutkijoita.

Ihmistieteissä tutkimuseettisten normien keskeinen lähtökohta on ihmisten kunnioittamista ilmentävät arvot (Kuula, 2011, 60). Vaikka en toteuttanut tutkielmaa käytännössä ihmisten parissa, oli herkkydestä puhuttaessa myös tärkeää pohtia, millä tavoin kuvaan esimerkiksi eri luonteenpiirteitä niin, etten arvota niitä suhteessa toisiinsa. Tutkielmani on tutkimuseettisesti perusteltua, sillä olen aidosti kiinnostunut tutkielmastani ja pyrin toimimaan rehellisesti ja tunnollisesti koko tutkimusprosessin ajan, mikä on Kuulan (2011, 34–35) mukaan oletus tutkijan käyttäytymiselle.

7 Pohdintaa

Kandidaatintutkielman tekeminen oli minulle opettavainen projekti, sillä se oli ensimmäinen tekemäni laajempi tutkielma. Prosessi alkoi syksyllä 2017 aihevalinnasta ja tutkimussuunnitelman tekemisestä ja päättyi vihdoin keväällä 2018 valmiin kandidaatin tutkielman merkeissä, sisältäen monia eri vaiheita ja muutoksia. Tutkimuskysymykseni ja keskeiset näkökulmat muuttuivat hieman lähteidenetsimisprosessin aikana, kun sain uutta tietoa aiheesta, mutta kevätpuolella itse kirjoitusprosessin aikana tutkielman näkökulma sai viimeisimmän muotonsa ja pysyi siinä prosessin loppuun asti. Kandidaatintutkielmaa pidän itselleni erittäin tärkeänä oppimisprosessina siitä, miten tieteellistä tekstiä luetaan ja kirjoitetaan, sekä miten tutkimukseen ylipäätään tulisi suhtautua. Koen osaavani lukea tutkimuksia paremmin kuin aikaisemmin, sillä oman tutkielman tekemisen kautta ymmärrän niiden yleistä rakennetta.

Tutkielmani edetessä opin aiheestani paljon, eikä mielenkiinto missään vaiheessa päässyt hiipumaan. Mielenkiintoni herkkyyteen ja siihen suhtautumiseen kannattelikin projektiani ja vei sitä eteenpäin, vaikka välillä kirjoittaminen ja kirjallisuuteen perehtyminen tuntui raskaalta. Aihe oli minulle todella tärkeä, sillä haluan omassa työssäni toimia itse mahdollisimman sensitiivisesti ja empaattisesti huomioiden tasapuolisesti koko lapsiryhmän.

Haasteinani oli löytää laadukasta tutkimuskirjallisuutta ja tulkita sitä objektiivisesti. Herkkyydestä ei ole tehty paljon laajoja tutkimuksia, joten välillä oli hankala arvioida, voinko luottaa kaikkeen lukemaani tekstiin. Yllätyin itsekini myös siitä, miten hidasta oli lukea englanninkielisiä lähteitä, vaikka koenkin omat englannin kielen taitoni hyväksi. Tieteellinen teksti paljastui kuitenkin haastavammaksi ymmärtää, sillä minun ei ole opintojeni aikana tarvinnut lukea monia vieraskielisiä tekstejä. Kehityin kuitenkin tutkimusten lukemisessa ja aikani luettua englanninkielistä kirjallisuutta, opin etsimään tekstistä merkittäviä näkökulmia.

Tutkielma toi esille herkkyyden luonnollisena, muuttumattomana piirteenä, jolla on hermostollinen perusta. Herkkyys on käsitteenä laaja, mikä näkyy muun muassa tutkielmassakin esiintyvistä useista erilaisista herkkyyteen liittyvistä termeistä ja näkökulmista. Lapsen herkkien piirteiden huomioiminen vaatii aikuiselta sensitiivisyyttä, sillä herkkä lapsi reagoi voimakkaasti sekä positiiviseen, että negatiiviseen ympäristöön.

Herkkyyteen liittyvää tutkielmaa tehdessäni huomasin, kuinka tärkeä, mutta vähän puhuttu aihe herkkyys todella on. Herkkyyteen liittyy monia ennakko-oletuksia eikä sen hyviä puolia nähdä käytännössä kovin helposti. Herkkyyteen yhdistetään usein negatiivisia käsitteitä, kuten arkuus tai itkuherkkyys, jolloin lähtökohdat lapsen kohtaamiselle omana itsenään eivät ole kovin positiiviset. Omien kokemusteni mukaan yhtä samanlaista herkkää lasta ei ole olemassa, vaan jokainen on herkkä omalla tavallaan. Tämän vuoksi myös kasvattajan rooli herkän lapsen tukijana voi olla haastava, eikä käytännössä oikeiksi määriteltyjen toimintatapojen noudattaminen ole aina helppoa. Aihetta voisikin jatkaa pro graduun tutkien varhaiskasvatuksen ammattilaisten, eli itse kasvattajien omia näkemyksiä herkkyydestä. Minua kiinnostaisi selvittää, tunnistetaanko herkkyyttä omana piirteenään päiväkodissa ja miten kasvattajat siihen suhtautuvat käytännössä.

Lähteet

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M-D., Collins, N. & Brown, L. 2014. The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*. 580–594.
- Aron, A., Aron, E., Assary, E., Krapohl, E., Lester, K., Lionetti, F. & Pluess, M. 2017. Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups. American Psychological Association. 51–70.
- Aron, A., Aron, E. & Jagiellowich, J. 2016. The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. Philosophy Stony Brook University. *Social, Behavior and Personality*. 185–200.
- Aron, E. 2013. *Erytyisherkkä ihminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aron, E. 2015. *Erytyisherkkä lapsi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Belsky, J. & Pluess, M. 2009. Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*. American Psychological Association. 885–908.
- Belsky, J. & Pluess, M. 2012. Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. *Psychological Bulletin*. American Psychological Association. 901–916.
- Boyce, T. & Ellis, B. 2008. Biological Sensitivity to Context. *Association for Psychological Science*. 183–187.
- Cain, S. 2015. *Hiljaiset. Introverttien Manifesti*. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Cantell, H. 2010. *Ratkaiseva vuorovaikutus. Kasvatuksellisia kohtaamisia lasten kanssa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heiskanen, H. 2016. *Herkkyiden voima. Opas omannäköiseen elämään*. Keuruu: Origenova.

- Hirvonen, R. 2013. Children's Achievement Behaviors in Relation to their Skill Development and Temperament. Jyväskylä University Printing House.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Häkkilä, S. & Tommola, A. 2017. Rauhoita ja rohkaise. Apua lapsen stressitilanteisiin. Otava Kirjapaino.
- Hännikäinen, M. 2017. Kasvattajan pedagoginen herkkyyys ja pienten lasten emotionaalinen hyvinvointi. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. NMI-Bulletin. 1/2017. 54–63.
- Jagiellowich, J., Xiaomeng, X., Aron, A., Aron, E., Guikang, C., Tingyong, F. & Xuchu, W. 2011. The Trait of Sensory Processing Sensitivity and Neural Responses to Changes in Visual Scenes. Oxford University Press. 38–47.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Gaudeamus Helsinki University Press.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2015. Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) 2015. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 40–57.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kokko, M. 2015. Erityisherkan hermosto käy kierroksilla. Yhteishyvä. Luettu 10.1.2018. Saatavilla <https://www.yhteishyva.fi/hyva-olo/erityisherkan-hermosto-kay-kierroksilla/05477671>

- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt: johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.
- Mattila, K. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsäpelto, R. & Rantanen, J. 2015. Persoonallisuuden piirteet ihmisen samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) 2015. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 58–74.
- Mullola, S. 2012. Teachability and School Achievement. Is student Temperament Associated with School Grades. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. 52–58. 75–80.
- Opetushallitus. 2016a. Varhaskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:2017. Saatavilla http://www.oph.fi/download/179349_varhaskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.
- Opetushallitus. 2016b. Esiopetuksen Opetussuunnitelman perusteet 2014. Saatavilla http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.
- Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto.
- Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam Books Oy.
- Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. A New Model for Enhancing Children's Participation in Decision-making, in line with Article 12.1 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. Children & Society Volume 15. 107–117.
- Varhaiskasvatuslaki 2 a §, 8.5.2015/580. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036#L1P2a>
- Viljamaa, J. 2009. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa? Haastavan lapsen kasvatus. Jyväskylä: WS Bookwell Oy.

