

Erytyisherkkien lasten kouluhyvinvoinnin edistäminen

Pro gradu- tutkielma

Sara Saari

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

syksy 2023

Lapin yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Erityisherkkien lasten kouluhyvinvoinnin edistäminen

Tekijä: Sara Saari

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede / Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma X Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 50

Vuosi: 2023

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmassani kuvaan erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia aikuisten erityisherkkien kertomusten valossa.

Teoriaosassa käsittelen erityisherkkyyttä sekä kouluhyvinvointia. Tarkastelen erityisherkkyyden piirteitä ja tunnistamista, sekä millaista on olla erityisherkkänä koulumaa-ilmassa. Lisäksi tarkastelen kouluhyvinvoinnin osa-alueita sekä ilmenemistä perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Nostan esiin muiden tutkijoiden tutkimuksia aiheista.

Tutkimushenkilöiden kokemuksina haluan saada tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin. Lisäksi minua kiinnostaa, miten erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia voidaan edistää.

Tutkimusotteeni on laadullinen. Aineisto on hankittu eläytymismenetelmällä kahdelta toista erityisherkkältä aikuiselta. Aineisto on analysoitu laadullisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin vaikuttavat koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä, aistiärsykkeiden määrä ja kokemus ryhmään kuulumisesta. Lisäksi kouluhyvinvointia heikentävänä tekijänä ilmeni kiireen tunne koulupäivissä.

Johtopäätöksinä totean, että erityisherkkien lasten kouluhyvinvoinnin huomioiminen on erityisen tärkeää siirryessämme kohti avoimempia oppimisympäristöjä ja laajempia kouluyksiköitä. Oppimisympäristöjen tulee huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Toivon, että tutkimukseni saa lasten kanssa työskentelevät pohtimaan omaa toimintaansa suhteessa erityisherkkien lasten tarpeisiin; miten voin ottaa erityisherkkät lapset paremmin huomioon työssäni?

Avainsanat: erityisherkkyyys, erityisherkkä lapsi, kouluhyvinvointi, eläytymismenetelmä, laadullinen sisällönanalyysi

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	4
2. Teoreettinen tausta.....	5
2.1 Erityisherkkys.....	5
2.1.1 Erityisherkkyyden piirteet ja tunnistaminen	6
2.1.2 Erityisherkkä lapsi ja koulumaailma	11
2.2 Kouluhyvinvointi.....	14
2.2.1 Kouluhyvinvoinnin osa-alueet.....	14
2.2.2 Kouluhyvinvointi perusopetuksen opetussuunnitelmassa	16
3. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	19
4. Tutkimuksen empiirinen toteutus.....	20
4.1 Laadullinen tutkimusote	20
4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta.....	21
4.3 Tutkimushenkilöt.....	23
4.4 Aineiston analyysi.....	24
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	26
5. Tutkimustulokset.....	28
5.1 Erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia edistävät tekijät.....	29
5.1.1 Koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä	29
5.1.2 Aistiärsykkeiden rajaaminen	30
5.1.3 Tunne ryhmään kuulumisesta	31
5.2 Lasten kouluhyvinvointia vaikeuttavat tekijät	32
5.2.1.Koulussa työskentelevien aikuisten tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä	32
5.2.2 Liialliset aistiärsykkeet.....	33
5.2.3 Kokemus erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta	35
5.2.4.Kiireen tuntu sekoittaa päivän	36
6. Pohdinta	37
6.1.Tulosten yhteenveto	37
6.2 Tulosten tarkastelua.....	38
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	43
Lähteet	45

1. Johdanto

Tutkielmani aiheena on erityisherkkien lasten kouluhyvinvointi. Lapsi ei voi tunnistaa eikä sanoittaa omaa herkkyyttään yksin, ja siksi on tärkeää, että hänen kasvatukseensa osallistuvat aikuiset ymmärtävät mistä erityisherkkyydessä on kyse. Tavoitteenani on lisätä tutkielmallani tietoisuutta erityisherkkistä lapsista ja heidän kouluhyvinvointinsa edistämisestä.

Tutkielmani koostuu teoriaosuudesta, tutkimusongelmasta ja tutkimuksen toteuttamisen esittelystä, tutkimuksen tuloksista sekä johtopäätöksistä. Teoriaosuudessa käsitellään erityisherkkyyden piirteitä ja tunnistamista, sekä millaista on olla erityisherkkänä lapsena koulumaailmassa. Lisäksi syvennytään tarkemmin kouluhyvinvoinnin käsitteeseen, sen osa-alueiden ja perusopetuksen opetussuunnitelman kautta. Tutkimuskysymyksinä halun kuvata sitä, mitkä tekijät vaikuttavat erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin. Pyrin löytämään merkittävimmät tekijät niin positiivisesti kuin negatiivisestikin vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuksen empiirinen toteutus- osiossa käsitelen tarkemmin sitä, kuinka tutkimus on toteutettu. Osiossa perehdytään menetelmällisiin valintoihin, analyysimenetelmään sekä tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Tulokset osiossa tuloksia käsitellään aineistolähtöisesti ja tutkijan tekemiä tulkintoja tuetaan aineistosta poimittujen sitaattien avulla. Tutkimustuloksia tarkastellaan suhteessa teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin tutkimukseni lopulla pohdintaosiossa.

Tutkielmaani lukiessa toivon, että jokainen lasten kanssa työskentelevä pohtii sitä, kuinka voisi itse huomioida erityisherkkät lapset paremmin työssään.

2. Teoreettinen tausta

2.1 Erityisherkkkyys

Herkkyys on kaikissa ihmisissä oleva inhimillinen ominaisuus, mutta kattavassa tutkimuksessa (2018) osoitettiin, että noin 30 prosenttia ihmisistä syntyy tavanomaista herkempinä, erityisherkkinä. Erityisherkkien lukumäärä on suurempi kuin aiemmin on uskottu. (Pluess, Assary, Lionetti, Lester, Krapohl, Aron & Aron 2018.) Erityisherkkyyys ilmenee ihmisessä kokonaisvaltaisesti jo syntymästä alkaen ja on pysyvä ominaisuus, jolla on biologinen perusta. (Heiskanen 2016, 8,36.) Geneettisen perinnöllisyystutkimuksen tulosten mukaan erityisherkkyyys ilmeni geneettisten muunnelmiensa kautta olevan vahvemmin yhteydessä geeneihin kuin mikään muu tutkituista persoonallisuuspiirteistä (Chen ym. 2015). Kyseinen tutkimus on vahvistanut Aronin näkemystä piirteiden vahvoista hermostollisista lähtökohdista (Aron 2020a, 15).

Erityisherkkyyys perustuu hermojärjestelmän herkkään reagoivuuteen. Erityisherkkä ihminen on herkkä ympäristölleen ja sen ärsykkeille, sekä sisäisille vaikutteilleen. Hän havainnoi hienovaraisesti ympäristöään ja prosessoi havaintojaan syvällisesti. Prosessointi voi olla tiedostamatonta tai puolittietoista. Tällainen hermojärjestelmän herkkyys luo perustan herkän ihmisen kokemis- ja reagoititavoille. (Satri 2014, 17–18.) Erityisherkkään ihmiseen erityisesti vaikuttavat ärsykkeet voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Sisäisillä ärsykkeillä tarkoitetaan esimerkiksi nälän tai janon tunnetta, väsymystä, tunteita, stressiä, ajatusten juoksua, ruumiin lämmön vaihtelua, kipua tai intuitiivisia viestejä. Ulkoisilla ärsykkeillä tarkoitetaan aistien välittämää informaatiota, kuten erilaisia ääniä, hajuja, makuja, värejä, valoa tai kosketusta. (Bowellan 2018, 19.)

Erityisherkkyydessä kyse on normaalista ominaisuudesta, ei viasta, vammasta eikä sairaudesta. Koska kyse ei ole sairaudesta, sitä ei voida diagnosoida ja yleensä herkkyy-

den tunnistaminen perustuukin itsearviointiin. Herkkyys vaikuttaa monin tavoin ihmisten elämään, niin kokemuksen tapoihin, ymmärryksen syvyyteen kuin jaksamiseenkin. (Heiskanen 2016, 14–15.)

2.1.1 Erityisherkkyyden piirteet ja tunnistaminen

Erityisherkkyyden piirteiden yksinkertainen ja kokonaisvaltainen kuvaus saadaan kirjainlyhenteestä EVÄS. E tarkoittaa emotionaalisuutta eli tunnereaktioiden painottamista ja vahvaa empatiaa, joka muun muassa auttaa uusien asioiden oppimisessa. V tarkoittaa herkkyyttä ympäristön vivahteille. Ä tarkoittaa ärsykkeiden liiallisuutta. Erityisherkkä reagoi liiallisiin ärsykkeisiin, mikä voi johtaa kuormittumiseen. S tarkoittaa syvällistä käsittelyä. Erityisherkan perimmäisiin ominaisuuksiin kuuluu tarkkaileva ja pohitiva luonne. Hän käsittelee kaikkea enemmän kuin toiset, tiedosti sitä tai ei. (Aron 2020a, 10.)

EVÄS- lyhenne ei kuitenkaan ole pettämätön yleissääntö erityisherkkyyden ymmärtämiseen. Erityisherkkien ihmisten välillä on keskinäisiä eroja, sillä erityisherkkyys ei ole heidän ainoa piirteensä. Esimerkiksi liiallisiin ärsykkeisiin reagoiminen voi ilmentyä hyvin eri tavoin. Toinen erityisherkkä saattaa melun ja toisten ihmisten epäkohteliaan käytöksen keskellä harvoin valittaa tai antaa asioiden vaivata häntä näkyvästi, koska hän välttelee tällaisia tilanteita ja pyrkii poistumaan niistä. Jos hänellä ei ole mahdollisuutta poistua tilanteesta, hän sietää sitä hiljaa, kunnes sille on mahdollista tehdä jotain. Toinen erityisherkkä ihminen, jolla on esimerkiksi stressaavampi menneisyys, tuntee olonsa hermostuneeksi ja kokee olevansa uhri. Samaan aikaan hän on kykenemätömämpi asettumaan oikeanlaiseen ympäristöön ja välttämään vääriä. (Aron 2020a,21.)

Kuten Aron (2020a, 10) mainitsee, herkillä ihmisillä on taipumus tehdä luonnostaan paljon hienovaraisia havaintoja. Erityishervät ihmiset voivat kärsiä asioista, jotka voivat tavanomaisen aistiherkkyyden omaavista tuntua pieniltä ja mitättömiltä. Se mihin asioihin kukin kiinnittää huomionsa ja kuinka havainnoi ympäristöä on yksilöllistä. Herkkyys voidaan kuitenkin jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen herkkyyteen. Fyysisestä näkökulmasta tarkasteltuna herkkyys on aistiherkkyyttä, jonka taustalla on hermojärjestelmän herkkyys. Herkkien ihmisten aistielimet eivät kuitenkaan ole muita paremmat, vaan heidän aivonsa ja hermostonsa prosessoivat aistiärsyksiä arkielämän kannalta liiallisella tarkkuudella. Heiskanen (2016,31) mukaan on tärkeää huomioida, että aistiärsyksiä tulee niin sisältä kuin ulkoakin päin. Ulkoisia ärsyksiä ovat esimerkiksi äänet, valot, hajut ja tuntoaistimukset. Sisäisiä ärsyksiä ovat esimerkiksi nälkä, jano, kipu ja huolet (Heiskanen 2016, 31). Herkkien ihmisten kokemana aistiherkkydessä erityisesti korostuvat herkkyys äänille ja melulle sekä visuaalisille ärsyksille, kuten valoille ja väreille. Tämä johtuu siitä, että näkö ja kuulo ovat keskeisimpiä aistejamme. Myös kipuherkkyys ja muu tuntoaistin herkkyys on herkille yleistä. Ympäristön ja ihmisten fyysinen aistiminen ulottuu myös kehon ulkopuolelle. Sensitiivinen ihminen on usein tarkka esimerkiksi siitä, kuinka lähellä tai etäällä toiset ovat fyysisesti. (Satri 2014, 22–23.) Erityisherkkien intuitio on myös usein voimakas. Jotkut hervät oppivat esimerkiksi tunnistamaan ihmisistä ovatko he rehellisiä ja voiko heihin luottaa. Intuition tehtävänä onkin varoittaa vaaroista ja johdattaa hyviin ratkaisuihin. (Satri 2014, 25.)

Psyykinen herkkyys ilmenee esimerkiksi järkyttymisenä kaikenlaisesta raakuudesta ja väkivallasta. Moni ei halua tai pysty katsoa esimerkiksi kauhu- tai väkivaltaelokuvia ja nyrkkeilyottelunkin katsominen voi tuntua hyvin epämukavalta. Täytyy kuitenkin muistaa, että kaikki hervät eivät ole tällaisia. Toisille fiktion katsominen voi tuntua helpommalta, mutta tosielämän onnettomuus- ja rikosuutiset epämukavalta. (Satri 2014, 23–24.)

Sosiaalinen herkkyys tarkoittaa kykyä havaita herkästi vuorovaikutukseen liittyviä yksityiskohtia ja tehdä niistä päätelmiä. Sosiaalisesti herkkä ihminen huomaa millainen päivä kullakin on ja miten toisten olon voi tehdä mukavaksi. Sosiaalisesti erityisen herkkä ihminen osaa myös lukea tarkasti ilmeitä ja muuta sanatonta viestintää. Hän myös saattaa tunnistaa ulkokuoren alle piilotettuja tunnetiloja kuten alkamassa olevia ihmissuhteita. Kaikki herkät ihmiset eivät kuitenkaan ole sosiaalisesti taitavia. He voivat silti olla herkkiä tunnistamaan muutoksia tunteissa ja ilmapiirissä. (Satri 2014, 24.) Erityisherkkyyteen liittyy myös herkkyys niin negatiiviselle kuin positiivisellekin palautteelle. Palaute herättää hyvin nopean ja voimakkaan tunnereaktion. Palautteenannolla voi olla hyvin suuri merkitys, sillä esimerkiksi uudessa harrastuksessa ensimmäinen annettu palaute voi ratkaista, alkaako herkkä lapsi inhota vai nauttia olostaan harrastuksen parissa. (Satri 2014, 29.)

Aron on kuvannut herkkyyttä myös toimintastrategian kannalta. Se on biologeilta lainattu näkemys siitä, miten eläinlajit ja -yksilöt säilyvät hengissä. Yli sata tutkittua eläinlajia on jakautunut käyttäytymisensä suhteen kahteen eri kategoriaan. Stressiherkät, aran oloiset yksilöt noudattavat ”tee se kerran ja tee se oikein” -strategiaa. Näin ne varmistavat turvallisuutensa ja suunnitelmansa toimivuuden ennen kuin alkavat toimimaan. Vähemmän herkät yksilöt lähestyvät uusia tilanteita rohkeammin. Niiden toimintamallin mukaan aina voi yrittää uudelleen, vaikka epäonnistuisikin. (Aron 2020a.) Satri (2014,64) on kuvannut erityisherkkien estyneisyyttä jarrutin systeemiksi, joka reagoi kaikkeen uuteen ja mahdollisesti vaaralliseen. On olennaista ymmärtää, että se on vain alkureaktio. Synnynnäisesti herkällä fysiologisella stressijärjestelmällä varustetun ihmisen sisäiset reaktiot tasaantuvat hänen tottuessaan vieraaseen ympäristöön, eikä tutuksi tulleet ihmiset ja tilanteet enää aiheuta niitä. (Satri 2014, 46.)

Herkkyys voi välittyä myös ihmisen ulkoisesta olemuksesta. Monilla herkiksi syntyneillä on esimerkiksi herkät ja pehmeät kasvopiirteet. He saattavat vaikuttaa huomattavasti ikäistään nuoremmilta ja säilyttää nuorekkuutensa pitkään. Herkästä ihmisestä voi

myös välittyä vaikutelma, kuin hänen ihonsa olisi tavattoman ohut. Hän voi itsekin tuntea, että hänellä on erityisen ohut raja itsensä ja ympäristönsä välissä. Aina herkkyys ei kuitenkaan välity ulospäin, eikä siksi ulkoisesta olemuksesta tulisi tehdä liikaa päätelmiä. (Satri 2014, 22.)

Yhteiskunta ei pidä erityisherkkyyden piirteitä ihanteellisina. Hyvää tarkoittavat vanhemmat ja opettajat ovat yrittäneet auttaa erityisherkkää ihmistä pääsemään siitä yli aivan kuin se olisi jokin puute. Aikuisena erityisherkin on luultavasti ollut haastavampaa löytää esimerkiksi sopivaa ihmissuhdetta ja ylipäättään tuntea itsensä arvokkaaksi ja itsevarmaksi. (Aron 2020a, 23–24.) Heiskanen (2016,31) kuvailee, että erityisherkkyyttä on voitu pitää ikään kuin vikana tai heikkoutena ja siksi sitä ei olla arvostettu. Yhteiskunnan arvot korostavat tehokkuutta ja suorittamista, mikä pakottaa monet kätkemään herkkyytensä ja kovettamaan tunteitaan selviytyäkseen arjen paineissa. Stressi ja ihmisten ylikuormittuminen alkavat olla yhä suurempi yhteiskunnallinenkin ongelma, joka koskettaa ensimmäisenä herkkiä ihmisiä, sillä he kokevat ympäristön ärsyketulvan tavanomaista kuormittavampana. Heiskanen on psykologin työssään nähnyt kuinka moni elää uuvuttavassa suorituskierteessä yrittäessään sulautua valtavirran elämäntyyliin. Herkin ihmisen onkin usein vaikea löytää aidosti itselleen sopivaa paikkaa esimerkiksi työmarkkinoilla. (Heiskanen 2016, 8.)

Vaikka herkät ihmiset ovat monelta osin keskenään samanlaisia, ja erityisherkkien yleisiä piirteitä on määritelty melko paljon, on jokainen heistä kuitenkin yksilö. Keskenään heillä on erilaisia opittuja taitoja ja tapoja, sekä synnynnäisiä ominaisuuksia, sillä erityisherkkyyden lisäksi on monia muitakin temperamentti- ja persoonallisuuspiirteitä. Jotkut esimerkiksi viihtyvät parhaiten yksin, toiset taas ihmisten parissa. Jotkut kaipaavat tasaista ja turvallista arkea kun taas toiset nauttivat uudentlaisista kokemuksista ja vaihtelusta elämässään. (Heiskanen 2016, 43.) Herkkyys on jokaisella omanlaistaan. Se voi ilmetä kehollisesti, tunneilmaisussa, reaktioherkkyydessä ja tavassa lukea toisia ihmisiä. Jollain voi olla kaikki nämä piirteet, jollain vain osa niistä. Joillakin herkkyyden

piirteet ovat todella voimakkaita ja vaikuttavat merkittävästi jokapäiväiseen elämään. Heistä voi tuntua, että se tuottaa vain ahdistusta ja ongelmia. Toiselle herkkyys on ominaisuus, joka rikastuttaa elämää. (Hyttinen & Lepistö, 2023.) Erityisherkkyyteen liitetään usein myös ujous, vaikka kaikki herkät eivät sitäkään ole. Osa erityisherkkistä on hyvinkin energisiä ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen suuntautuneita, sillä noin 30 prosenttia heistä on ekstroverttejä. (Satri 2014, 18, 48.)

Ihmiset kuitenkin yleisesti tunnistavat omista kokemuksistaan, ovatko herkkiä ja missä määrin. Kokemusta ei ehkä ole osannut nimetä, mutta se on ollut tietona ja tunteena ihmisen sisällä. Herkkyystietoon tutustuminen antaa usein varmuuden omasta herkkyydestä. (Satri 2014, 20.) Erityisherkkänsä itsemäärittelyyn apuvälineeksi on kuitenkin kehitetty Highly Sensitive Person (HSP) Scale –erityisherkkyydesti. Testi löytyy esimerkiksi Aronin kirjasta Erityisherkkä ihminen (Aron 2020a, 30–31.) Myöhemmin lapsille ja nuorille on kehitetty oma Highly Sensitive Child (HSC) –scale (Pluess ym. 2018). Aron ja Satri kuitenkin mainitsevat, että mitään psykologista persoonallisuustestiä ei voida pitää täysin varmana, joten arkikokemus ja sisäinen tieto kulkevat käsi kädessä testien kanssa (Aron 2020a, 30–31; Satri 2014, 20).

Oman erityisherkkyytensä tunnistaminen on toisille suuresti elämään vaikuttava kokemus, kun toisille se on pieni lisäys osaksi itsetuntemusta. Useimmat erityisherkkät ovat kuitenkin aina tunnistaneet olevansa herkempiä kuin muut. Siksi useille on tärkeämpää ymmärrys siitä, että on olemassa muitakin erityisherkkiä. Kun tunnistaa olevansa erityisherkkä ja myöntää sen itselleen on helpompaa tulkita omaa elämää ja sen tapahtumia paremmin. Monet tapahtumat saavat selityksen, kun erityisherkkänä ihmisenä oppii katsomaan niitä herkälle ihmiselle ominaisten reagoititapojen kautta. (Satri 2014, 38–39.)

2.1.2 Erityisherkkä lapsi ja koulumaailma

Pluessin ym. (2018) tutkimuksen mukaan noin 30 prosenttia lapsista ovat erityisherkkiä. Erityisherkkät lapset eivät olet yhdenmukainen ryhmä, mutta jotkin piirteet ovat heillä tyypillisiä ja yhteisiä. (Louise & Nordeng 2020, 25). Herkkiä poikia ja miehiä tutkinut Ted Zeff on luonut listan erityisherkkän lapsen ominaisuuksista. Hänen mukaansa herkkä lapsi saattaa pelästyä pienestäkin ja valittaa ihoa koskettavista karheista vaatteista ja pesuohjelapuista. Herkkä lapsi huomaa kevyimmänkin epätavallisen tuoksun, vaikuttaa hyvin intuitiiviselta, sopeutuu huonosti isoihin muutoksiin ja esittää paljon kysymyksiä. Herkkä lapsi suosii hiljaisia leikkejä ja häiriintyy helposti meluisissa paikoissa. Pitkän ja jännittävän päivän päätteeksi voi olla haastavaa saada herkkä lapsi nukkumaan. (Zeff, 2010.) Erityisherkkät lapset reagoivat myös vahvasti kovasävyiseen puhutteluun. Esimerkiksi aikuisen äänen korottaminen, huuto ja vihaisuus vaikuttavat erityisherkkään lapseen voimakkaasti. Kun lasta puhutellaan kovasti, se sattuu niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Louisen & Nordengin (2020,26–27) mukaan monet erityisherkkät lapset ovat sanoneet, että jos vanhemmat huutavat heille aamulla, he voivat tuntea kipeän tunteen kehossaan koko koulupäivän ajan. Aronin (2020b,13) mukaan erityisherkkät lapset tarvitsevat paljon lepoa ja hiljaista leikkiaikaa. He tuntevat syvästi ja saattavat tavoitella täydellisyyttä. Tämä näkyy vahvoina reagoineina pieniinkin virheisiin ja muidenkin huonovointisuuden vaistoamisena. He eivät yleensä myöskään nauti esimerkiksi yllätysjuhlista, ja saattavatkin liiallisten ärsykkeiden pelossa vältellä juhlia, joukkueurheilua tai luokassa puhumista. (Aron 2020b, 13.)

Kun erityisherkkä lapsi aloittaa koulun, ensimmäinen järkytys voi olla ero kodista. Vaikka kouluun menoon olisi totutellut esikoulussa, aistit eivät ole valmistautuneet pitkiin ja meluisiin koulupäiviin luokahuoneessa. Parhaassakin tapauksessa opettaja pitää yllä ärsytystasoa, joka toimii keskivertolapsen virittyneisyystason kannalta parhaiten. Erityisherkkälle se on liikaa. Usein erityisherkkät suhtautuvat kouluun ensin vetäytymällä ja tarkkailemalla. Hiljaista tarkkailua ei kuitenkaan välttämättä pidetä normaalina, vaikka joillekin lapsille on normaalia esimerkiksi leikkiä mieluummin yksin kuin ryhmäs-

sä. (Aron 2020a, 101.) Kouluelämä onkin usein kuluttavaa erityisherkillä lapsille. Luokkakoot ovat usein liian suuria ja tilojen äänenvaimennus heikkoa. Herkästä lapsesta koulupäivät voivat myös tuntua hyvin pitkäveteisiltä, sillä he sisäistävät opetettavia asioita nopeasti. Tylsistyneen lapsen mieli voi alkaa harhailla, mikä voi myös oppimisen kannalta olla ongelmallista. Useat erityisherkkät aikuiset ovat kuvailleet kotiolojensa olleen onnellisia ja vanhempiensa huomioivia, mutta koulu on jättänyt heihin pysyvät arvet. (Aron 2020b, 255–257.) Erityisherkkä lapsi muistaa tavallista helpommin lapsuudessa koettuja tunteita ja muistoja (Ikäheimonen ja Vakkuri 1999, 23).

Joillakin erityisherkillä kouluun liittyvä ylivirittyneisyys ja häpeä ovat johtaneet huonoon koulumenestykseen. Suurimassa osassa tapauksista tulos on kuitenkin ollut päinvastainen, sillä lukuinto ja hiljainen tutkiskelu ovat johtaneet hyvään koulumenestykseen. Ylivirittyneisyys on kuitenkin saattanut heikentää sosiaalisten ja fyysisten taitojen kehittymistä. (Aron 2020a, 101.) Sosiaalisten taitojen kehittymistä voi heikentää esimerkiksi se, että Aronin tutkimuksen mukaan kouluikään mennessä suurin osa erityisherkkistä pojista oli sisäänpäin suuntautuneita. Aron kuvailee sen johtuvan siitä, että herkkää poikaa ei pidetä normaalina. Hänen täytyy olla varovainen ryhmissä ja vieraiden ihmisten seurassa nähdäkseen, miten häntä kohdellaan. Herkkien poikien tapaan myös herkkät tytöt luottavat usein yhteen tai kahteen ystävään kouluvuosiensa ajan. Monet heistä ovat kuitenkin ulospäinsuuntautuneita. Aron mainitseekin, että tyttöjen osoittaessa ylivirittyneisyyttä tai tunteita, he toimivat ihmisten odotusten mukaan. (Aron 2020a, 102.)

Herkkien lasten sosiaalisessa käytöksessä on huomattu eroja myös eri ympäristöjen välillä. Useiden erityisherkkien lasten vanhemmat ovat kuvailleet lapsensa leikkivän innostuneesti ja vapautuneesti esimerkiksi kotona ja ystävän luona, mutta koulussa lapsen käytös muuttuu selvästi. Kouluympäristön runsaat ärsykkeet voivat saada herkkien lapsen muuttumaan hiljaiseksi ja jäämään tarkkailemaan tilannetta. Tällöin he herkästi jäävät tai jättäytyvät toiminnan ulkopuolelle. Kun he viimein sopeutuvat sosiaali-

sen kanssakäymisen nopeisiin käännteisiin, muut lapset ovat jo kerenneet ystäväystyä keskenään. He ovat myös tehneet päätelmänsä herkistä lapsista, joiden voidaan ajatella olevan esimerkiksi pelokkaita, outoja tai tylsiä. Tällöin heistä tulee temperamenttiennakkoluulojen uhreja. (Aron 2020b, 257.)

Erytyisherälle ihmiselle oppitunneilla, välitunneilla, koulumatkoilla ja ruokailuissa tapahtuvat jatkuvat sosiaaliset tilanteet voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä (Aron 2020b). Laakson (2020,39) tutkimuksen mukaan monet tunteet, joita sosiaaliset tilanteet aiheuttavat erityisherille, ovat sellaisia, joita vähemmän herkkä ihminen ei huomioi. Tunteiden toistuessa monen erityisherkan ahdistus sosiaalisia tilanteita kohtaan kasvaa kohtuuttoman suureksi. (Laakso 2020,39.) Monien erityisherkkien luonteessa ilmenee jännittämistä. Jännittäminen on osa aistiherkkyttä, jolloin reagointi pieniin ja tiedostamattomiinkin ärsykkeisiin voi olla vahvaa. (Mattila 2014,11.)

Herkät lapset ovat yleensä aivan erityisen kilttejä oman kotinsa ulkopuolella, esimerkiksi koulussa, missä on tuntemattomia ihmisiä ja uudenlaisia tilanteita. Mahdolliseen huonoon käytökseen voi löytyä syy siitä, että lapsi kokee asioita vääriksi. Taustalla voi vaikuttaa myös ylikuormittuminen tai luontainen temperamentti. (Satri 2019, 130.) Aron mainitsee, että erityisherkan lapsen ylikuormittuessa hän saattaa päätyä suojelemaan itseään arvostelulta ja häpeältä. Tällöin hän voi olla hyvinkin välinpitämätön. Itsesuojeleva välinpitämättömyys kiitosta ja arvostelua kohtaa voi johtaa esimerkiksi huolimattomaan käsialaan ja hutaisten tehtyihin tehtäviin. (Aron 2020b, 274–275.) Koulumaailmaan liittyy myös paljon vaatimuksia ja rangaistuksia, joita ei useinkaan ole suunniteltu herkkiä lapsia ajatellen. Herkät lapset pyrkivät usein noudattamaan hyvin tunnollisesti kaikkia koulun odotuksia. Saadessaan muistutuksen tai rangaistuksen erityisherkkä lapsi voi suorastaan musertua. (Aron 2020b, 257.) Ilmapiiri ja asenne ovat hyvin ratkaisevassa osassa koulumaailmassa ja vaikuttavat oppimiseen. Erytyisherkan lapsen kannalta on tärkeää, että hänen synnynnäistä ominaislaatuun ymmärrettäisiin

ja temperamenttieroja osattaisiin ottaa huomioon. Yksittäinenkin herkkä aikuinen voi onnistua luomaan lapsen aivan erityisen suhteen. (Satri 2019, 130.)

Aiemmin käsiteltyjen syiden seurauksena ei ole ihme, että erityisherkkät lapset ahdistuvat ja ylivirittäytyvät koulussa kohtaamiensa ärsykkeiden vuoksi. Aron (2020) kuvailee, että koulusta voi tulla herkälle lapselle ahdistuksen symboli. Lapsi pyrkii täydellisyyteen, mutta samalla hänen kehonsa voi huonosti. (Aron 2020b, 157.) Myönteisesti nähtynä sensitiiviset lapset ovat hyviä mittareita sille, millainen ympäristö luo kaikille hyvinvointia ja millainen melutaso tai yleinen rauhattomuus on liiallista (Satri 2019, 130.) Lapsen erityisherkkyyden huomioiminen koulussa on erityisen tärkeää siksi, että sen huomioimatta jättämisestä voi seurata herkkiä piirteitä omaavien oppilaiden alisuoriutuminen. Tällöin oikeanlainen potentiaali ei pääse käyttöön (Satri 2015, 63.) Tutkimusten mukaan herkkään lapsen vaikuttaa enemmän se, millainen kasvattaja hänellä on (Jagiellowicz 2012,49).

2.2 Kouluhyvinvointi

2.2.1 Kouluhyvinvoinnin osa-alueet

Hyvinvointi ei ole yksiselitteinen käsite eikä näin ollen myöskään kouluhyvinvointi. Mannisen (2018,19) mukaan kouluviihtyvyys, elämän laatu ja kouluhyvinvointi liittyvät niin tiiviisti yhteen, että niiden erotteleminen on vaikeaa. Siksi käytän tässä tutkimuksessa aiheesta käsitettä kouluhyvinvointi. Suomessa kouluhyvinvointia ovat tutkineet esimerkiksi Konu (2002) sekä Janhunen (2013), jotka ovat muodostaneet kouluhyvinvointia kuvaavat mallit. Sekä Konun että Janhusen mallien pohjana on käytetty Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaa. Allardtin hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointia voidaan analysoida objektiivisesta eli tarveteoreettisesta näkökulmasta. Hän jakaa hyvinvoinnin kolmeen tekijään, joita ovat elintaso, vuorovaikutussuhteet sekä itsensä to-

teuttaminen. Näiden tekijöiden tulee olla tasapainossa, jotta ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi. (Allardt 1976, 38–49.)

Kouluhyvinvointia voidaan tarkastella erilaisten osa-alueiden kautta. Konun (2002) tutkimuksessa kouluhyvinvointi on jaettu neljään eri osa-alueeseen. Ensimmäinen on materiaallinen puoli, joka sisältää ympäristön viihtyvyyden, luokkatilan ja opetusvälineet. Toisena on koulussa olevat ihmissuhteet sekä kasvatuksen osapuolien yhteys ja yleinen ilmapiiri. Kolmantena oppilaan oma arvostus itseään ja olemistaan kohtaan, sekä millaiset omat vaikutusmahdollisuudet ovat. Viimeinen osa-alue on oppilaan tuntemus omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Tiivistettynä kouluhyvinvoinnin tekee psyykkisten ja fyysisten tarpeiden huomioiminen. (Konu 2002, 11–17.)

Heinonen (2019) määrittelee kouluhyvinvoinnin koostuvan viidestä vastakohtaparista. Näitä ovat turvallisuus ja turvattomuus, yhteenkuuluvuus ja ulkopuolisuus, nähdä tai kuulla tuleminen ja kohtaamattomuus, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset sekä merkityksellisyys ja merkityksettömyys. Näistä pareista toinen lisää koulussa hyvinvointia ja toinen puolestaan heikentää sitä. Osatekijät ovat kokemuksia ja niihin liittyy vahvasti tunteet. (Heinonen 2019, 3–4.) Yleisemmin kouluhyvinvoinnilla kuitenkin tarkoitetaan sitä, millaiseksi lapsi kokee kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa koulun fyysisessä ja sosiaalisessa tilassa. Kouluhyvinvointia pohdittaessa tärkeiksi kysymyksiksi nousee esimerkiksi se, onko koulussa hyvä olla? Myös kysymys siitä, annetaanko koulussa riittävästi tilaa ja huomiota jokaisen oppilaan yksilöllisille tarpeille on merkittävä kouluhyvinvoinnin näkökulmasta. (Harinen & Halme 2012, 17.)

2.2.2 Kouluhyvinvointi perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) ei mainita käsitettä kouluhyvinvointi. Kouluhyvinvoinnin osa-alueita siinä kuitenkin käsitellään useista eri näkökulmista, sillä jokainen niistä nousee opetussuunnitelmassa esille useassakin kohtaa.

Ensimmäinen kouluhyvinvoinnin osa-alue käsittää koulun materiaalisien puolen. Siihen kuuluvat ympäristön viihtyvyys, opetusvälineet ja luokkatilat (Konu, 2002.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) koulun materiaalisesta puolesta käytetään käsitettä oppimisympäristö. Oppimisympäristö koostuu tiloista, paikoista, yhteisöistä ja toimintakäytänteistä, joissa opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Oppimisympäristö sisältää myös välineet, palvelut ja materiaalit, joita opiskelussa käytetään. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan oppimisympäristöjen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista ja vuorovaikutusta. Hyvin toimivat oppimisympäristöt edistävät vuorovaikutusta, yhteisöllistä tiedon rakentamista ja osallistumista. Kehittäessä, suunniteltaessa ja toteuttaessa tilaratkaisuja, tulee huomioida hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeitä asioita, esimerkiksi turvallisuus, terveellisyys, ergonomia, esteettisyys, esteettömyys ja äänenvaimennus. Huomiota kiinnitetään myös tilojen valaistukseen, terveelliseen sisäilmaan, viihtyvyyteen ja siisteyteen. Koulun tilaratkaisuilla kalusteineen, varusteineen ja välineineen on mahdollista tukea opetuksen pedagogista kehittämistä ja oppilaiden aktiivista osallistumista. Oppimisympäristöissä tulee huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet, jolloin voidaan ehkäistä oppimisen ja koulunkäynnin tuen tarvetta. Oppimisympäristöjen kehittämisessä otetaan huomioon jokaisen oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. (OPS 2014, 29.)

Toinen kouluhyvinvoinnin osa-alue käsittää koulussa olevat ihmissuhteet sekä kasvatuksen osapuolien yhteyden ja yleisen ilmapiirin (Konu 2002). Vuorovaikutus, yhteistyö ja työskentelyn monipuolisuus ovat yhteisön kaikkien jäsenten hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa opettajien vuorovaiku-

tusta ja yhteisyyttä oppilaiden, huoltajien, muiden opettajien ja oppilashuollon henkilöstön kanssa (OPS 2014, 34). Koulun rauhallinen ja hyväksyvä ilmapiiri edistää työrauhaa ja tukee oppimista (OPS 2014, 27).

Kolmas kouluhyvinvoinnin osa-alue käsittää oppilaan oman arvostuksen itseään ja olemistaan kohtaan, sekä millaiset omat vaikutusmahdollisuudet ovat (Konu 2002). Koulu vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisen käsityksen oppilas muodostaa itsestään. Jokainen oppilas tulee kohdata ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä. Oppilaan itsetuntemusta tuetaan luomalla edellytykset onnistumisen kokemuksiin ja vahvistamalla myönteistä sosiaalisen oppimisen ilmapiiriä (OPS 2014, 15,47,72.) Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet nousevat moneen kertaan esille perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014), jonka mukaan koulutyö tulee järjestää siten, että se perustuu oppilaiden osallisuuteen ja kuulluksi tulemiseen. Oppilaille on tärkeä mahdollistaa kokemuksia yhteistyöstä ja demokraattisesta toiminnasta omassa luokassaan, koulussa ja sen lähiympäristössä sekä erilaisissa verkostoissa. Oppilaille annetaan mahdollisuus osallistua esimerkiksi koulutyönsä ja ryhmänsä toiminnan, sekä monialaisten oppimiskokonaisuuksien suunnitteluun. Lisäksi oppilaita rohkaistaan suunnittelemaan ja kehittämään koulun yhteistä toimintaa ja oppimisympäristöä. Oppilaille tulee mahdollistaa osallisuus myös opetussuunnitelman ja koulun järjestyssääntöjen valmistelemiseen. (OPS 2014, 35.) Perusopetuslain mukaan koululla tulee myös olla sen oppilaista koostuva oppilaskunta, jonka tehtävä on edistää esimerkiksi oppilaiden vaikutusmahdollisuuksia. (Perusopetuslaki 1998, 47a§) Oppilas tarvitsee kokemuksia kuulluksi ja arvotetuksi tulemisesta kouluyhteisössään. Oppilaan tulee tietää ja tuntea, että hänen hyvinvointinsa on tärkeää. Yhtä tärkeää on myös kokemus siitä, että voi vaikuttaa yhdessä muiden kanssa koko yhteisön toimintaan ja hyvinvointiin. (OPS 2014, 15.)

Neljäs kouluhyvinvoinnin osa-alue käsittää oppilaan tuntemuksen omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan kouluyhteisön tehtävänä on ohjata oppilasta ymmärtämään, että jokainen voi vaikuttaa toiminnallaan

omaan terveyteensä. Perusopetuksen aikana oppilaat oppivat tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja sitä haittaavia tekijöitä. (OPS 2014,22.)
Terveystiedon oppiaineen yhtenä tehtävänä on oppilaan terveyteen liittyvän itsetuntemuksen kehittäminen (OPS 2014, 398).

3. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata erityisherkkien lasten hyvinvointia koulumaailmassa. Haluan tutkimukseni avulla lisätä tietoisuutta erityisherkkyydestä. Tärkeää on saada erityisesti lasten kanssa työskentelevät pohtimaan omaa toimintaansa suhteessa erityisherkkien lasten tarpeisiin; miten voisin ottaa erityisherkkät lapset paremmin huomioon työssäni? Tutkimukseni tavoitteena on kuvata sitä, mitkä tekijät vaikuttavat erityisherkkien lapsen kouluhyvinvointiin. Lapsi ei voi tunnistaa eikä sanoittaa omaa herkkyyttään yksin, joten on tärkeää, että hänen kasvatukseensa osallistuvat aikuiset ymmärtävät, mistä herkkyydessä on kyse.

Tutkimuskysymykset:

Mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin?

Mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin?

4. Tutkimuksen empiirinen toteutus

4.1 Laadullinen tutkimusote

Tutkimus on toteutettu hyödyntämällä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta. Laadullinen tutkimusote sisältää joukon erilaisia tutkimuskäytänteitä ja sen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160). Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan subjektiivisuutta ja kokemusten huomioimista. Nämä ilmenevät korostamalla ihmistä elämismaailmansa toimijana, havainnoijana sekä kokijana. Tällöin ihminen nähdään muokkautuvan suhteessa aikaan, paikkaan ja tilanteeseen. (Ronkainen, ym. 2013,82.) Yksinkertaistettuna kvalitatiivista tutkimusta pidetään aineiston ei- numeraalisena kuvauksena (Eskola & Suoranta 1996,9).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yleensä tekstillä ja kielellä, mutta merkityksiä voidaan analysoida lisäksi kuvista (Ronkainen ym. 2013, 80). Aineistona toimiikin mikä tahansa kirjoitettu, kuvallinen tai äänimateriaaliin perustuva aineisto (Tuomi & Sara-järvi 2018, 83). Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on usein pieni, mutta sitä analysoidaan hyvin perusteellisesti. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei näin ollen ole sen määrä vaan laatu. (Eskola & Suoranta 2022, 18.)

Laadullisen tutkimuksen näkökulmasta keskeiseksi asiaksi nousee tutkijan asema, sillä tutkijalla on toiminnassaan paljon vapauksia. Vapaudet antavat mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkijan tulee kertoa menetelmällisistä ja kirjoitustapaa koskevista ratkaisuistaan lukijalle, jotta laadullinen tutkimus on arvioitavissa. (Eskola & Suoranta 2022, 18.)

4.2 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Hyödynnän tutkimuksessani eläytymismenetelmän käyttöä. Eläytymismenetelmä on 1970- luvun Yhdysvalloista peräisin oleva laadullinen aineistonkeruumenetelmä. Eläytymismenetelmä on luotu tutkimukseen liittyvien eettisten ongelmien ratkaisemiseksi ja tutkittavien ihmisarvon kunnioittamiseksi. (Eskola, Virtanen & Wallin 2018, 65.) Eläytymismenetelmä pohjautuu kokeellisen tutkimuksen perinteisiin. Siinä olennaista on yhden tekijän varioiminen tietyssä tilanteessa. Eläytymismenetelmä mahdollistaa tutkittaville tilaisuuden kirjoittaa vastauksensa tarinallisessa muodossa. (Wallin, Helenius, Saaranen-Kauppinen & Eskola 2015, 248.)

Suomessa eläytymismenetelmää kokeiltiin ensimmäistä kertaa vuonna 1982. Vuosikymmenien aikana sen käyttö vakiintui vaihtoehdoksi laajenevaan tutkimusmenetelmien kirjoon. Eläytymismenetelmän juuret ovat Yhdysvalloissa, mutta sen viime vuosien kehitystyö on tapahtunut nimenomaan Suomessa. (Eskola, Virtanen & Wallin 2018, 66.)

Eläytymismenetelmää hyödyntävissä tutkimuksissa tutkimusaineiston keräämisen keinona hyödynnetään lyhyehköjen tarinoiden kirjoittamista tutkijan antamien ohjeiden mukaisesti (Eskola, Mäenpää & Wallin 2017). Tutkimuksessani tutkimukseen osallistuvat erityisherät veivät kehyskertomuksessa esitetyn tilanteen eteenpäin mielikuvituksen avulla tarinan muodossa. Eläytymismenetelmätarinat eivät aina ole kuvauksia todellisuudesta (Eskola, Virtanen & Wallin, 2018). Eläytymismenetelmässä kehyskertomuksia varioimalla luodaan useampi kuvitteellinen tilanne. Yleensä kertomuksesta muutetaan yhtä keskiestä piirrettä, jonka vaikutusta tutkimuksessa pyritään selvittämään. Kehyskertomuksia tulee olla vähintään kaksi, mutta määrä on riippuvainen tutkimusaiheesta. (Eskola 1997, 5–6.) Itse laadin aineistonkeruuta varten kaksi erillistä kehyskertomusta, joissa vaihtui yksi tutkimuksen kannalta keskeinen piirre:

*Kuvittele, että olet kouluikäinen erityisherkkä lapsi. Koulupäiväsi lähenee loppuaan ja kulunut päivä on ollut mielestäsi erityisen hyvä. Kuvaile kulu-
nutta koulupäivääsi ja pohdi mitkä asiat vaikuttivat koulupäiväsi onnistu-
miseen erityisherkkyyden näkökulmasta.*

*Kuvittele, että olet kouluikäinen erityisherkkä lapsi. Koulupäiväsi lähenee loppuaan ja kulunut päivä on ollut mielestäsi erityisen huono. Kuvaile kulu-
nutta koulupäivääsi ja pohdi mitkä asiat vaikuttivat koulupäiväsi epäonnis-
tumiseen erityisherkkyyden näkökulmasta.*

Pyrin laatimaan kehyskertomukset niin, että ne olisivat mahdollisimman yksinkertaiset. Varmistin niiden toimivuuden ennen varsinaista aineistonkeruuta keräämällä koeai-
neiston muutamalta itsensä erityisherkkäksi kokevalta aikuiselta. Eläytymismenetelmää
aineistonhankintamenetelmänä on perinteisesti toteutettu niin, että vastaajat ovat
olleet yhdessä tilassa ja etukäteen valmistautuneet kirjoittamaan. Vastausaikaa on
annettu 30 minuuttia, jonka jälkeen tutkittavat ovat palauttaneet vastauksensa tutki-
jalle. (Eskola 1997.) 2010-luvulta alkaen kirjoittaminen on siirtynyt yhä enemmän tie-
tokoneille ja verkkoon, jolloin niitä on alettu hyödyntää eläytymismenetelmää käyttä-
essä. Aineiston kerääminen helpottuu, kun se ei ole riippuvainen paikasta tai ajasta.
Lisäksi aineiston tallentaminen ja käsittely helpottuvat. (Wallin ym. 2015, 256.)

Sähköinen vastaaminen antaa tutkijalle uudenlaisia mahdollisuuksia tavoittaa tutki-
mukseen sopivia vastaajia. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa yhteisöt ovat nopeasti
saavutettavissa ja niiden avulla voidaan tavoittaa suuri määrä erityisherkkiä. Siksi pää-
dyin hyödyntämään aineistonkeruussa tietokonetta. Hyödynsin tietokonetta ja sosiaa-
lista mediaa myös siksi, että koen sen olevan tutkimusjoukon kannalta paras vaihtoehto.
Erityisherkkien piirteet huomioiden aiemmin mainittu perinteinen aineistonkeruuti-
lanne saattaisi tuntua tutkittavista ahdistavalta.

Aiemmin esitettyjen perusteiden myötä päätin kerätä tutkimukseni aineiston Facebookin välityksellä. Facebookissa toimivassa erityisherkkien ryhmässä nimeltä Erityisherkit – HSP jaetaan tietoa, linkkejä, kokemuksia ja ajatustenvaihtoa erityisherkkyydestä. Ryhmässä on yli 24 000 jäsentä, jotka ovat itse erityisherkkiä tai kiinnostuneita aiheesta. Aineiston keruuta toteuttaessa pyrin huomioimaan sähköisen aineistonkeruun haasteet, kuten vastaajien houkuttelun, riittävän edustavuuden sekä vastaajien kyvyn eläytyä tilanteeseen, josta he kirjoittavat (Eskola, Virtanen & Wallin 2018). Siksi taustatyö ja aineistonkeruu tuli suunnitella huolellisesti ja toteuttaa sinnikkäästi.

Vastaukset kerättiin Google Formsin avulla, jolloin vastaaminen tapahtui anonyymisti. Tyypillisesti kehyskertomukset ovat sekoitettuja, jolloin on sattumanvaraista, minkä kehyskertomuksen version kukin vastaaja saa (Eskola, Virtanen & Wallin 2018, 67). Google Formsissa kehyskertomusten arpominen ei onnistunut. Päädyin siihen, että vastaajat saavat valita kumpaan kehyskertomukseen vastaavat. Näin on toimittu aiemmissa tutkimuksissa. Esimerkiksi Kaski, Wallin & Eskola (2017) ovat toteuttaneet tutkimuksen turvallisuuskulttuurin rakentumisesta osana oppilaitoksen toimintakulttuuria. Kyseisessä tutkimuksessa hyödynnettiin eläytymismenetelmää ja vastaajien omia valintoja siitä, kumpaan kehyskertomukseen haluavat vastata. (Kaski, Wallin & Eskola 2017). Tutkimuksessani vastauksia saatiin kaksitoista jakautuen niin, että viisi tarinaa kertoi erityisherkin lapsen hyvästä koulupäivästä ja seitsemän erityisherkin lapsen huonosta koulupäivästä.

4.3 Tutkimushenkilöt

Tutkimukseni perusjoukkona toimii erityisherkit aikuiset. Päädyin aikuisiin erityisherkkiin siksi, että halusin tutkimukseen osallistuvien määrittelevän itse itsensä erityisheriksi omien kokemustensa perusteella. Lasten kohdalla voi olla, että aikuinen ajattelee lapsen olevan erityisherkkä, mutta lapsi ei itse sitä tiedosta.

Hankin tutkimushenkilöt kirjoittamalla ilmoituksen aiemmin mainittuun erityisherkkien Facebook -ryhmään. Ilmoituksessani kerroin kuka olen ja millaista tutkimusta olen tekemässä. Pyysin halukkaita erityisherkkiä aikuisia kirjoittamaan oman tarinansa ilmoituksen liitteenä olevan Forms -kyselyn kautta. Ilmoituksessani korostin luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta tärkeitä asioita. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden henkilöllisyys ei paljastunut missään tutkimuksen vaiheessa.

Eläytymismenetelmää hyödyntävissä tutkimuksissa tutkimukseen osallistuvien määrään ei ole yksiselitteistä sääntöä, sillä tarkoituksena ei ole saada tilastollisesti yleistettävää tietoa. Tavoitteena kuitenkin on, että tuloksia voitaisiin siirtää tutkimuspopulaatiota laajemmalle joukolle. (Eskola 1997, 24–25.) Omaan tutkimukseeni osallistui kaksitoista henkilöä.

4.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineistonanalyysissä on hyödynnetty laadullisen sisällönanalyysin keinoja. Laadullinen aineistonkeruu tuottaa laajasti materiaalia tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysissä aineistosta etsitään tutkimuskysymysten näkökulmasta merkityksellisiä asioita ja tukintoja. Sisällönanalyysin avulla tutkijan on helpompi keskittyä tutkimuksen kannalta olennaisiin aineiston piirteisiin. Tämä tapahtuu erottelemalla aineistosta keskeiset teemat. Teemojen kautta aineistosta tehdään lopulliset tulokset ja johtopäätökset. (Schreier 2012, 2–6.) Tutkimukseni aineisto on kerätty muotoilemalla yksinkertaiset kehyskertomukset, jotka eivät ohjaa kirjoittamaan mistään tietyistä teoriasta johdetuista aiheista.

Aloitin aineiston analyysin lukemalla kaikki saadut tarinat useaan otteeseen kokonaisuudessaan läpi. Seuraavaksi alleviivasin tekstistä tutkimukseni näkökulmasta tärkeiksi kokemiani kohtia. Huomasin, että tietyt asiat toistuivat useissa eri tarinoissa hieman

eri sanavalinnoin. Aloin pilkkoa aineistoani osiin ja ryhmittelemään sitä aihepiireiksi. Pyrin löytämään näille toistuville asioille yläkäsitteitä, joita käyttäisin analyysin teemoina. Teemoittelun tavoitteena on nostaa aineistosta esille tutkimuksen kannalta olennaisia aihepiirejä, yleisesti tarinoissa esiintyviä teemoja (Eskola & Suoranta 2008, 174–175, 179).

Teemojen löytäminen oli yllättävän helppoa, koska tarinoissa oli selkeästi useaan otteeseen toistuvia asioita. Toisaalta yksittäisissä tarinoissa oli myös sellaisia mielenkiintoisia asioita, joita olisin halunnut ottaa mukaan tarkasteluun, mutta jouduin rajamaan ne pois yksittäisinä kokemuksina. Tutkijat (Tuomi ja Sarajärvi 2009,92) ovat nostaneet esille laadullisten tutkimusten ongelmallisuuden rajaamisen suhteen. Aineistosta löytyy paljon kiinnostavia ja odottamattomia asioita, mutta kaikkia ei voida ottaa mukaan tarkasteluun. Siksi täytyy päättää aineistosta vain kiinnostavimmat ja tärkeimmät asiat, ja pysyä tehdyssä päätöksessä. Loput tehdyistä havainnoista tulee jättää seuraaviin tutkimuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

Tarinoiden syvällisen jäsentämisen ja teemoittelun jälkeen aloin kirjoittamaan tutkimustuloksia teemoittain. Pyrin löytämään tarinoista teemoja hyvin kuvaavia sitaatteja perustelemaan tehtyjä tulkintoja sekä antamaan esimerkkejä esille nostamistani teemoista. Hyödynsin neljää erilaista tapaa hyödyntää sitaatteja tulosten joukossa. Ensimmäinen tapa on aiemmin mainittu tutkijan tulkintojen tukeminen. Toiseksi sitaattien käyttäminen on hyvä keino aineiston kuvailemiseen. Kolmanneksi sitaatti tuo tekstiin vaihtelua ja elävöitymistä ja neljänneksi sitaatit ovat hyvä keino tiivistää saatuja kertomuksia.

Sitaattien käytön lisäksi analysoinnissa on tärkeää huomioida se, että analysointi ei jää ainoastaan esille nostetuiksi teemoiksi ja niitä edustaviksi sitaateiksi. Sitaatit ovat mielenkiintoisia ja tekstiä elävöittäviä, mutta ne eivät yksinään tee analyysistä syvällistä.

Teemoittelun onnistumiseen vaaditaan teorian ja empirian vuorovaikutusta. (Eskola & Suoranta 1998, 175.)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustulosten luotettavuutta voidaan arvioida eri menetelmin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetti tarkoittaa, että tutkimus voidaan toistaa niin, että tulokset eivät muutu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Tämä tutkimus on mahdollista suorittaa uudelleen, mutta tulokset voivat vaihdella riippuen osallistuvien henkilöiden kokemuksista, jotka väistämättä heijastuvat kirjoitettuihin tarinoihin. Lisäksi luotettavuutta voidaan arvioida validiuden eli pätevyyden näkökulmasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231.) Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksessani ei ilmennyt ongelmia tuloksia analysoidessa.

Laadullisen tutkimuksen kriteereitä ovat muun muassa toistettavuus, yleistettävyyys ja todentuntuisuus (Eskola & Suoranta 2008.) Laadullisessa tutkimuksessa on luotettavuuden näkökulmasta tärkeä arvioida tutkijan toimintaa ja ratkaisuja, sillä tutkija on itse yksi tutkimuksen väline (Eskola & Suoranta 2008, 2011). Tutkija tekee paljon valintoja käsitellessään aineistoa, eikä aineisto kokonaisuudessaan päädy tutkielman lukijalle. Tutkija tekee aineistosta tulkintoja, jotka eivät välttämättä vastaa sitä, miten vastaja itse on käsittänyt asian. (Hänninen 1999,34–35.) Siksi olen tutkielmassani pyrkinyt huolellisesti pohtimaan ja raportoimaan tekemiäni valintoja.

Laadullisen tutkimusasetelman etuna pidetään sen ihmisyyttä kunnioittavaa otetta. Tutkimukseen osallistuvat saavat helpommin oman äänensä kuuluviin, koska voivat vastata tutkimuskysymyksiin omin sanoin. (Hänninen 2018.) Aineistonhankintamenetelmänä on hyödynnetty eläytymismenetelmä, mikä on luotu tutkimukseen liittyvien

eettisten ongelmien ratkaisemiseksi. Eläytymismenetelmä antaa mahdollisuuden eettisesti korkeatasoiseen tutkimukseen ja on eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna monia muita aineistonhankintamenetelmiä ongelmattomampi (Eskola 1997,14).

Tutkimuksen eettisyyttä peilaan suhteessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019,8) ohjeisiin. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkittavalla henkilöllä tulee olla oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkimukseeni osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Aineistonkeruu toteutettiin suuresta Facebook -ryhmästä, josta halukkaat saivat ilmoittautua mukaan tutkimukseen. Tällöin tutkittaville ei ole syntynyt tunnetta osallistumisen pakollisuudesta eikä pelkoa kielteisistä seuraamuksista, jos kieltäytyy osallistumasta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ohjeiden mukaisesti tutkimukseen osallistuvalla tulee olla oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ilman kielteisiä seurauksia hänelle itselleen. Tämä on toteutunut tutkimuksessani, jossa henkilöllä on ollut mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen vastaaaminen missä vaiheensa tahansa. Tutkimuskysymykset on ollut mahdollista käydä lukiessa ennen päätöstä tutkimukseen osallistumisesta. Eettisyyden näkökulmasta tärkeää on tarkastella tutkimukseen osallistuvien yksityisyyttä ja tietosuojaa. Tutkimukseen osallistuvilla on tarjottu tietoa tutkimuksen sisällöstä ja henkilötietojen käsittelystä. He ovat olleet tietoisia siitä, että tarinat kirjoitetaan täysin nimettömänä, eikä vastaajien henkilöllisyys paljastu missään tutkimuksen vaiheessa.

5. Tutkimustulokset

Tutkimusaineiston teemoittelun jälkeen aineistosta nousi esille melko selkeät pääteemat, jotka vaikuttivat merkittävästi erityisherkan lapsen kouluhyvinvointiin. Verratessa tarinoita hyvistä ja huonoista koulupäivistä esille nousi kolme vastakohtaparia. Näitä olivat aistiärsykkeiden rajaaminen ja liialliset aistiärsykkeet, koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä ja koulussa työskentelevien aikuisten tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä, sekä kokemus ryhmään kuulumisesta ja kokemus erilaisuudesta tai ulkopuolisuudesta. Vastakohtapareista ensimmäinen on erityisherkan lapsen kouluhyvinvointia edistävä tekijä ja jälkimmäinen kouluhyvinvointia heikentävä tekijä. Lisäksi huonoista koulupäivistä kertovista tarinoista löytyi selkeänä yhdistävänä tekijänä kiireen tunne koulupäivissä, joten koen tärkeäksi nostaa myös sen pääteemaksi erityisherkan lapsen kouluhyvinvointia heikentävänä tekijänä.

Tutkimustuloksissa tuen tekemiäni tulkintoja aineistosta poimittujen sitaattien avulla. Sitaattien yhteyteen merkitty kirjain kuvastaa onko kyseessä hyvästä vai huonosta koulupäivästä kertova tarina. Hyviä koulupäiviä kuvaavat kertomukset merkitään kirjaimella A ja huonoja koulupäiviä kuvaavat kertomukset kirjaimella B. Kirjaimen jälkeen esitetty numero yksilöi vastaajat. Esimerkiksi A2 tarkoittaa aineiston toista hyvää koulupäivää kuvaavaa tarinaa.

5.1 Erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia edistävät tekijät

5.1.1 Koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä

Tutkimukseni aineiston perusteella koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä nousi yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä suhteessa erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin. Kahdeksan kahdestatoista vastaajasta nosti aiheen esille joko aikuisen tietoisuuden ja ymmärryksen tuomina positiivisina vaikutuksina tai vastaavasti tiedottomuuden ja ymmärtämättömyyden tuomina negatiivisina vaikutuksina. Tarinoissa korostui se, kuinka opettajan tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä ilmenee esimerkiksi yksilöityinä pedagogisina ratkaisuin ja heijastuu positiivisesti koko luokan toimintaan. Aineiston perusteella ymmärtävän opettajan tai muun koulussa työskentelevän aikuisen seurassa erityisherkkä lapsi uskaltaa helpommin olla oma itsensä ja ilmaista tunteitaan. Opettajan tietämys erityisherkkyydestä saa lapsen tuntemaan, että hänet otetaan vakavasti ja häntä ymmärretään.

”Onneksi tuo sama ope, joka ymmärtää meitä erityisherkkiä, on ollut mun ope jo kolme vuotta. Oli kauheaa, kun luokanvalvoja vaihtui vuosittain ensimmäiset pari vuotta. Se auttaa, että saadaan mennä rauhalliseen tilaan tekemään tehtäviä halutesamme. Opettaja myös rauhoittaa luokkatilanteet tunnin alussa ja lopussa. Me kaikki hengitetään muutama kierros ihan rauhassa ennen välkkäkelloja.” (Vastaaja A2)

”Onneks voin kertoa opelle, jos tuntuu etten kestä olla enää siinä melussa. Se ymmärtää ja oli kertonut mun äitille, että silläkin on erityisherkkä lapsi.” (Vastaaja A4)

5.1.2 Aistiärsykkeiden rajaaminen

Aineistosta ilmenee, kuinka liiallisten aistiärsykkeiden rajaaminen edistää erityisherkan lapsen kouluhyvinvointia merkittävästi. Erityisesti ääniärsykkeiden rajaamisen positiiviset vaikutukset korostuivat suhteessa erityisherkkien lasten kuormittumiseen, sillä jokainen vastaaja nosti esille rauhallisten tilanteiden merkityksen osana lapsen jaksamista. Kokonaisuudessaan esille nousivat rauhalliset työskentelytilat, rauhalliset äänet, yksin tai pienessä ryhmässä työskentely, sekä erilaiset työrauhaa edistävät välineet kuten kuulosuojaimet ja ilmajoogaliina.

”Voi näyttää siltä, että olen yksinäinen, mutta niin ei ole. Lataan vain sosiaalisuusakkujani.” (Vastaaja B5)

”Sit meillä oli lukutunti ja muuten se ois ollu mulle hankala mut ope sano et nyt oli mun vuoro mennä ilmajoogaliinaan kuulokkeet päässä lukeen! Ja mä niin ahmin sitä kirjaa siinä omassa rauhassa.” (Vastaaja A1)

”Sain välillä olla omissa oloissani, mikä auttoi minua jaksamaan ryhmätöitä ja välitunteileikkejä.” (Vastaaja A3)

Esille nousi myös muita aistiherkkyyksiä, joilta suojautuminen vaikuttaa lapsen kouluhyvinvointiin. Esimerkiksi mukavalta tuntuvat kouluvaatteet mainittiin useassa tarinassa osana onnistunutta koulupäivää.

"No ihan ekaks äiti oli löytänyt kaupasta mulle uuden hienon paidan. Tää ei yhtään purista mistään! ja ihanan pehmeä ku on niin uus." (Vastaja A1)

"Tänään vaatteiden saumat eivät hirtäneet eikä sukatkaan kastunut matkalla, koska oli niin hyvä ilma." (Vastaja A5)

5.1.3 Tunne ryhmään kuulumisesta

Useassa hyvästä koulupäivästä kertovassa tarinassa esiin nousi luokkakaverit. Erityisesti tärkeää oli tunne siitä, että on osa omaa ryhmää. Hyvästä koulupäivästä kertovissa tarinoissa koulukavereita kerrottiin useimmiten olevan yksi tai kaksi. Tarinoissa kuvatut henkilöt eivät kaivanneet ympärilleen isoa kaveripiiriä. Ystävät koettiin läheisiksi ja heidän samankaltaisuuttaan, kuten rauhallisuutta, korostettiin suhteessa tarinassa kuvattuun erityisherkkään lapseen.

"Leikin välitunnit Seran kanssa, joka on mun hyvä ystävä. Kateltiin ötököitä ja rakennettiin niille pieniä koteja. Sera tykkää myös rauhallisista leikeistä, eikä niinkään hipasta tai pallopeleistä kuten muut meidän luokkalaiset." (Vastaja A4)

5.2 Lasten kouluhyvinvointia vaikeuttavat tekijät

5.2.1. Koulussa työskentelevien aikuisten tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä

Tutkimuksessani nousi aiemmin esiin se, kuinka koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä nousi yhdeksi merkittävimmistä tekijöistä suhteessa erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin. Tässä osiossa pyrin nostamaan aineistosta poimittujen sitaattien avulla esiin, kuinka opettajan ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä voi olla merkittävästi erityisherkan lapsen kouluhyvinvointia heikentävä tekijä.

Useimmissa tapauksissa haasteelliseksi koettiin se, että opettaja ei huomioi erilaisia aistiherkkyyksiä. Esimerkiksi opettajan puhe saattaa tuntua etupenkissä istuvasta ääniherkästä oppilaasta liian kovaääniseltä. Opettaja saattaa myös ajatella tilanteita hyvin eri tavoin suhteessa herkän oppilaan näkökulmaan. Yksin leikkivä lapsi voi opettajan mielestä olla yksinäinen ja opettaja pyrkii saamaan hänet yhteisiin leikkeihin mukaan. Oikeasti oppilas saattaa itse haluta omasta tahdostaan olla yksin omassa rauhassa. Monissa tarinoista mainittiin, kuinka erityishervät lapset itse nauttivat yksin olemisesta. Erityishervät kokevat hetkittäisen oman rauha auttavan jaksamaan koulupäiviä paremmin ja vähentämään kuormittumista, mikä helpotti myös iltoja kotona.

”Opettaja puhuu kovaa. Aina. Silloinkin kun sanoo ettei ole vihainen. Pulpettini on suoraan opettajanpöydän edessä. Laitan välillä kädet korville opettajan puhuessa, koska korviini sattuu. Opettaja ei tykkää siitä. Äiti kehotti ottamaan kuulosuojaimet kouluun, sanoi että ne auttaisivat silloin kun muut oppilaat pi-

tävät kovasti meteliä. En tiedä saisiko niitä pitää opettajankintakia.” (Vastaaja B4)

”Opettaja yritti taas koko ajan houkutella mua mukaan välituntileikkeihin, eikä ymmärrä, että haluaisin välillä olla myös yksin.” (Vastaaja B6)

5.2.2 Liialliset aistiärsykkeet

Liiallinen ärsykkeiden määrä nousi tarinoissa merkittävimmäksi erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia alentavaksi tekijäksi. Erityisesti liialliset ääniärsykkeet ja niiden aiheuttama kuormittuminen korostuivat saadussa aineistossa.

”Tunti loppuu ja kaikki alkavat pakata reppuja. Tuolit ja pulpetinkannet kolisevat ja oppilaat puhuvat toistensa päälle, jonkun juoksuaskeleet kaikuvat käytävässä, opettaja koittaa huutaa hälyn yli huomisesta kokeesta. En jaksaa keskittyä läksyjen merkkamiseen, haluan vain kotiin omaan huoneeseen ja laittaa verkot ikkunan eteen, piiloutua auringolta ja kaikilta ääniltä.” (Vastaaja B4)

”Iltapäivällä väsyttää jo niin paljon, ettei jaksaisi keskittyä, mutta tunnollisena on pakko yrittää, enkä voi näyttää sitä ulospäin. Muiden oppilaiden levottomuus lisääntyy ja hälinä alkaa ahdistaa itseänikin. (Vastaaja B2)

Useissa tarinoissa ilmeni se, kuinka melun ja muiden ärsykkeiden aiheuttama kuormittuminen purkautuu itkuna, väsymyksenä, kiukkuna ja osissa tapauksista raivona vasta kotiin päästessä. Koulussa tunteiden näyttäminen koetaan vaikeana, mutta kotona tunteenpurkauksille on tilaa. Kotiin päästessä myös tarve päästä omiin oloihin korostui.

”Kun koko koulupäivän kuuntelee sitä meteliä, yrittää keskittyä luokassa oppimiseen ja käsittelee kaikkia tuhansia eteen tulevia tilanteita ja tunteita, on sitä koulupäivän jälkeen aika väsynyt. Onneksi kotona voi ja uskaltaa vaikka vähän kiukutellakin ja itkeäkin jos siltä tuntuu. Viimeistään torstaina minulla yleensä on kuormitus niin kova, että pieni raivo-itkukohtaus tulee väkisin.” (Vastaja B1)

”Kotiin päästyäni olen itse levoton ja turhautunut, kun päivän tunteiden panttaaminen purkautuu kotona.” (Vastaja B2.)

Esille nousi myös muita sisäisiä ja ulkoisia ärsykeitä, jotka koettiin kuormittavina. Näitä olivat esimerkiksi valo, tuuli, pahantuntuiset vaatteet sekä nälän tunne. Nälän tunne oli useissa tarinoissa seurausta meluisista kouluruokailuhetkistä, joissa vallitsi kiireen tunne, eikä lapsella ollut aikaa ja rauhaa keskittyä syömiseen.

”Minua kiukuttaa, kaikki ärsyttää. Äiti ei sano mitään mukavaa, vaan kaikki sanat repivät korvia. Kaikki puhe, valot, tuuli ovat liikaa.” (Vastaja B3)

”Kaikki vaatteet tuntuivat mahalta ja pehmeiden etsimiseen meni kauheasti aikaa. Lempipaita oli pyykissä ja alkkarit painoivat” (Vastaaja B4)

5.2.3 Kokemus erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta

Useissa huonoista koulupäivistä kertovissa tarinoissa mainittiin erityisherkin lapsen kokemus omasta erilaisuudestaan. Erityisesti ulkopuolisuuden tunne koettiin hyvin vahvana ja yksinäisyys aiheutti kuormittumista. Tarinoissa, joissa tällainen ei käynyt ilmi, lapsella oli yleisesti yksi tai kaksi hyvää ystävää, joiden kanssa vietti aikaa koulussa.

”Haluaisin kuulua johonkin porukkaan, mutta kun olen niin erilainen kuin muut. Koulussa minua seuranneet aikuiset ovat sitä mieltä, että sovin hyvin porukkaan ja olen merkittävä osa meidän luokkaa, mutta minusta itsestäni ei läheskään aina tunnu siltä. Haluaisin olla ihan normi poika, enkä tällainen herkkä ja erilainen, äidin sanoin erityinen.” (Vastaaja B1)

”Olen ulkopuolinen luokallamme. On vaikeaa olla porukassa, kun kaikki huutavat yhteen ääneen eikä kukaan kuuntele minua.” (Vastaaja B4)

”Kukaan luokaltamme ei varmaan olisi huomannut, vaikka en olisi tullut kouluun ollenkaan.” (Vastaaja B7)

5.2.4. Kiireen tuntu sekoittaa päivän

Tarinoita huonoista koulupäivistä aineistossa on seitsemän. Näistä viidessä mainittiin kiire tai kiireen tuntu kouluhyvinvointia vaikeuttavana tekijänä. Siksi koin tärkeäksi nostaa sen yhdeksi tutkimukseni pääteemoista.

”Aamutoimet piti hoitaa hirveällä kiireellä enkä ehtinyt prosessoida mitä oikein tapahtuu, hetkessä minua jo vietiinkin autoon ja kouluun.” (Vastaja B2)

Useimmissa tarinoissa kiire yhdistettiin erityisesti kouluruokailuun. Tarinoissa kouluruokailu koettiin ahdistavaksi ja kaoottiseksi, minkä takia syöminen saattoi jäädä vähäiseksi. Nälän tunteesta muodostui yksi ärsyke lisää iltapäivien oppitunneille, mikä taas aiheutti väsymystä ja levottomuutta.

”On pitänyt syödä kiireessä ja meluisessa ruokalassa.” (Vastaja B3)

”Ruokailut ovat joskus kaoottisia, kun monta luokkaa saapuu yhtä aikaa ja kaikilla tuntuu olevan kova kiire.” (Vastaja B5)

”Ruokatunti tuntui taas ahdistavalta ihmispaljouden ja melun takia. Kiireessä yritin syödä nopeasti, jotta pääsin luokkalaisten mukana ulos. Siksi nälkä tulikin taas nopeasti.” (Vastaja B6)

6. Pohdinta

6.1. Tulosten yhteenveto

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Eläytymismenetelmän avulla pyrittiin löytämään vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen:

Mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin?

Mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin?

Lasten kouluhyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuus ja ymmärrys erityisherkkyydestä, aistiärsykkeiden rajaaminen, sekä tunne ryhmään kuulumisesta. Koulussa työskentelevien aikuisten tietoisuutta ja ymmärrystä erityisherkkyydestä pidettiin tärkeänä, jotta opettaja pystyy huomiomaan oppilaitaan yksilöllisesti. Tietoisuus ja ymmärrys auttoivat erityisherkkää lasta olemaan rohkeasti oma itsensä ja ilmaisemaan tunteitaan koulussa. Aistiärsykkeiden rajaamisen osalta korostui erityisesti ääniärsykkeiden rajaaminen osana oppilaan jakamista ja liiallisen kuormittumisen ehkäisyä. Esimerkiksi rauhalliset työskentelymuodot, rauhoittumishetket ja erilaiset ääniärsykeitä rajaavat välineet, kuten kuulosuojaimet koettiin tärkeäksi osaksi erityisherkkän lapsen kouluhyvinvointia. Tunne ryhmään kuulumisesta ja saman kaltaisen ystävän seurasta koettiin merkittäväksi osaksi koulussa viihtymistä. Isoa kaveriporukkaa ei selkeästi kaivattu, vaan yksi tai kaksi hyvää ystävää koettiin sopivaksi.

Lasten kouluhyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä olivat koulussa työskentelevien aikuisten tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä, liialliset aistiärsykkeet, kokemus erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta, sekä kiireen tunne koulun arjessa. Koulussa työskentelevien aikuisten tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä toi haasteita esimerkiksi oppilaiden yksilölliseen huomioimiseen. Esimerkiksi erilaiset aistiärsykkeet saattoivat opettajasta tuntua pieniltä ja mitättömiltä, kun oppilaalle ne saattoivat olla hyvinkin kuormittavia. Kiireen tunne taas nousi esille lähes jokaisesta huonosta koulupäivästä kertovasta tarinasta. Kiireen tunne yhdistettiin useimmiten kouluruokailuun, jotka tuntuivat useista ahdistavilta ja kaottisilta.

6.2 Tulosten tarkastelua

Yleisesti ottaen tutkimukseni tulokset vahvistavat pitkälti teoreettista viitekehystä. Tulokset ilmentävät hyvin teoriassa mainittuja erityisherkkien yleisiä ominaispiirteitä. Herkkyys ympäristön vivahteille, ärsykkeiden liiallisuus ja siitä seuraava kuormittuminen sekä asioiden syvälinen käsittely näkyy selvästi myös minun tutkielmani tuloksissa. Ärsykkeiden liiallisuuden näkökulmasta teoreettisessa viitekehyksessä mainittiin, että herkkien ihmisten kokemana aistiherkkydessä korostuvat herkkyys äänille ja melulle sekä visuaalisille ärsykeille, kuten valoille ja väreille. Tämä johtuu siitä, että näkö ja kuulo ovat keskeisimpiä aistejamme. (Satri 2014, 22–23.) Tutkimukseni tulokset vahvistivat, että erityisherkkien ihmisten kokemana aistiherkkytenä korostuu herkkyys äänille ja meluille, jotka tosin korostuvat helposti koulumaailmassa.

Tutkielmastani löytyy paljon yhtäläisyyksiä aiempiin tutkimuksiin. Erityisherkkiä poikia tutkinut Zeff (2010) on nostanut aiemmin esille erityisherkkien lasten ominaisuuksia, jotka ilmenivät tutkimukseni tuloksissa. Näitä ovat esimerkiksi se, että herkkät lapset suosivat hiljaisia leikkejä ja häiriintyvät helposti meluisissa paikoissa. Zeff on korostanut erityisherkkien lasten herkkää tuntoaistia, joka näkyy esimerkiksi siinä, että vaatteiden tulee olla pehmeät ja mukavan tuntuiset. Teoreettisessa viitekehyksessä myös

tuotiin ilmi, kuinka erityisherkillä ihmisillä on taipumusta hienovaraisten tulkintojen tekemiseen. Tämä ilmenee esimerkiksi siinä, että erityisherkit voivat kärsiä asioista, jotka voivat tavanomaisen aistiherkkyuden omaavilta tuntua mitättömiltä. (Aron 2020a, 10). Tutkimustuloksissani tämä ilmeni erityisesti oppilaan ja opettajan välisessä suhteessa. Oppilaan kouluhyvinvointiin toi haasteita opettajan tiedottomuus ja ymmärtämättömyys erityisherkkyydestä. Tutkimusaineistostani ilmeni, kuinka erityisherkkä lapsi saattoi etupenkissä istuessaan esimerkiksi kokea opettajan puheen liian kovaäänisenä, mikä kuormitti lasta. Opettaja ei kuitenkaan ymmärtänyt tilannetta, koska ei itse kokenut puhuvansa kovaäänisesti.

Opettajan ymmärtäväisyys ja tietoisuus erityisherkkyydestä on tärkeää myös lapsen itsetunnon näkökulmasta. Heiskanen (2022) mukaan itsetunto muodostuu lapsuudessa sen pohjalta, kuinka lapsen vanhemmat ja lähellä olevat aikuiset kuten opettajat suhtautuvat lapseen ja hänen tarpeisiinsa. Erityisherkkä lapsi voi tulkita hyvinkin hienovaraaisesti, miten häntä katsotaan ja kosketaan, millä äänensävyllä hänelle puhutaan ja millainen tunnelma on hänen ympärillään. Lapsi peilaa omaa arvoaan näihin asioihin. Kun lasta katsotaan ja kohdellaan lämpimästi ja hänen tarpeisiinsa vastataan, hänen itseluottamuksensa saa vahvistusta ja uusien asioiden oppiminen helpottuu. Vastavasti ikävät kokemukset ja ymmärtämätön kohtelu saavat lapsen epäilemään omaa arvoaan. (Heiskanen 2022.)

Kokemus erilaisuudesta ja ulkopuolisuudesta nousi tutkielmassani yhdeksi merkittävimmäksi erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Aiemmat tutkijat, esimerkiksi Tegar on haastattelussaan maininnut, että kouluissa erityisherkit lapset kokevat usein olevansa erilaisia. Tällöin he myös toimivat eri tavalla, kuin silloin, jos kokevat itsensä ymmärretyiksi ja olonsa turvalliseksi luokkahuoneessa. Ulkopuolisuuden tunne tekee sosiaalisista tilanteista monimutkaisempia. Tällöin osa erityisherkestä voi joutua huonoon kierteeseen suhteessa luokkakavereihin ja opettajaan. Kierteestä pois pääseminen on erityisen hankalaa, jos opettajat ovat leimanneet lapsen

vaikeaksi ja yhteistyökyvyttömäksi. (Louise & Nordeng 2020, 185.) Myös Heiskanen (2022) on kirjoittanut siitä, kuinka moni erityisherkkä kokee olevansa erilainen, ulkopuolinen ja outo suhteessa muihin. Tunne voi syntyä siitä, ettei lähipiirissä tai esimerkiksi koululuokassa ole muita samalla tavalla erityisherkkiä tai ainakaan näitä tuntemuksia ei ole sanottu ääneen. Erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunne voi olla myös seurausta väärinymmärretyksi tulemisesta tai siitä, että lapsi ei ole tullut nähdyksi. (Heiskanen 2022.)

Herkillä ihmisillä itsetunto on usein keskimääräistä heikompi, jos heitä ja heidän herkkyyttään ei ole ymmärretty ja arvostettu. Heiskanen (2022) kertoo, kuinka hänen vastaantollaan ja koulutuksissaan on käynyt toistuvasti ilmi, kuinka erityisherkkä aikuinen on oppinut näkemään herkkyytensä heikkoutena ja puutteena. Sitä on peitelty ja siitä on yritetty päästä eroon. Herkkä lapsi kuuntelee erityisen tarkasti mitä hänestä puhutaan. Hän vaistoaa, hyväksytäänkö hänet vai arvostellaanko häntä. Erityisen merkityksellistä on tärkeiden aikuisten, kuten opettajan sanomisilla. Sanat voivat juurtua lapsen mieleen aikuisuuteen asti. (Heiskanen 2022.) Tästäkin syystä opettajan toiminnalla on erityisen tärkeä rooli erityisherkkän lapsen hyvinvointiin pitkälle aikuisuuteenkin asti.

Aronin (2020b,13) mukaan erityisherkkät lapset tarvitsevat paljon lepoa ja hiljaista leikkiä. Tämä näkyi selvästi tutkielmani aineistossa. Rauhoittumista ja hiljaista leikkiä kaivataan kiireisten koulupäivien keskelle ja koulupäivän jälkeen kotona. Louise ja Louise ja Nordeng ovat kirjoittaneet siitä, kuinka koulupäivän jälkeen useimmilla erityisherkillä on tarve rauhoittumiseen, jotta voi palautua koulupäivästä. Siksi on hyvä pohtia esimerkiksi lapsen harrastusten määrää yksilöiden se jaksamisen mukaan. (Louise & Nordeng 2020, 199.) Rauhoittumisen tärkeyttä herkkän lapsen vapaa-ajassa korostaa myös Heiskanen (2022), jonka mukaan herkkän lapsen vapaa-ajassa tulisi olla tilaa leikille, luovuudelle ja tyhjille hetkille, jotta lapsi voi palautua ja rentoutua. Harrastus-

ten täyteen aikataulutettu arki ei yleensä ole sopiva erityisheikälle lapselle, koska se voi johtaa ylikuormittumiseen.

Satrin (2014,24) mainitsema erityisherkkien sosiaalinen herkkyys näkyi tutkielmani aineistossa havaintoina ilmapiirin muutoksissa ja vuorovaikutuksessa. Erityisherkkät lapset huomasivat herkästi, jos esimerkiksi opettaja oli huonolla tuulella ja usein myös pohtivat, voisiko opettajan huonotuulisuus johtua heistä. Muita aiempia tutkimuksia vahvistavia asioita olivat koulupäivien jatkuvien sosiaalisten tilanteiden kuormittavuus (Aron 2020b), sekä koulusta tulleiden muistutusten tai rangaistusten tuntuminen suorastaan musertavalta (Aron 2020b, 257).

Tutkimustulosten perusteella pohdin konkreettisia keinoja, joiden avulla erityisherkkien kouluhyvinvointia voitaisiin lisätä. Tulosten perusteella opettajien ja koulun muiden aikuisten tietoisuus erityisherkkyydestä vaikuttaa merkittävästi erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin. Kirjassa *Herkäksi syntynyt lapsi* (Louise & Nordeng, 2020) on haastateltu erityispedagogi Tegaria. Hänen mukaansa osaamista erilaisista persoonallisuuspiirteistä ja varsinkin erityisherkkyydestä, tulisi sisällyttää enemmän opettajakoulutukseen. Tegarin mukaan opettajat tarvitsevat lisää osaamistaan, jotta voivat kohdata erityisherkkiä lapsia avoimemmin ja ymmärtäväisemmin. Lapsen tullessa ymmärretyksi ja nähdyksi voidaan helpottaa myös ulkopuolisuuden ja erilaisuuden tunnetta. Opettajat myös tarvitsevat tietoa tehdäkseen välttämättömiä hienosäätöjä erityisherkkien lasten ympäristöön. Pienemmässä mittakaavassa tärkeää on, että koulujen johtajat kiinnittävät huomiota erityisherkkyysosaamiseen. Tegarin mukaan aivan liian harva johtaja tai työntekijä kouluissa tuntee erityisherkkyyden käsitteen. (Louise & Nordeng 2020, 190–191.) Saman olen havainnut myös itse keskustellessani koulujen ja päiväkotien työntekijöiden kanssa tutkielmani aiheesta. Käytännössä tiedottomuudesta seuraa se, että erityisherkkien lapsen vanhempien tulee ottaa vastuu lapsen tarpeiden tiedottamisesta kouluun tai päiväkotiin.

Rauhalliset työskentelytilat ovat avainasemassa erityisherkkien lasten kouluhyvinvoinnin näkökulmasta. Tähän tulisi kiinnittää erityistä huomiota oppimistilojen muuttuessa yhä avoimemmiksi. Erityisherkkyyttä tutkinut erityispedagogi Tegar ja hahmoterapeutti Stenbrenden mainitsevat haastatteluissaan, että nykypäivän päiväkodit ja koulut eivät vastaa erityisherkkien lasten tarpeisiin. Erityisherkkät lapset kokevat oppimistilat isoiksi ja arvaamattomiksi, joissa melutaso on sietämätön. Tegarin mukaan erityisherkkät lapset toivovat oppimisympäristöjen uudelleen järjestämistä. Useimmat heistä ovat painottaneet rauhallisten tilojen, sekä yksin tai pienessä ryhmässä työskentelyn merkitystä. (Louise & Nordeng 2020, 184–186.) Stenbrenden mukaan se, että luokkahuoneessa istutaan useita tunteja koulupäivän aikana, on useille erityisherkkille lapsille vaikeaa. Jotkut heistä reagoivat tulemalla ahdistuneiksi, toiset voivat saada raivokohtauksia. Reaktiot ovat tavallisia, eikä lapsessa ole vikaa. Vika on niissä tavoissa, joita noudattamalla instituutiomme toimivat. (Louise & Nordeng 2020, 184.)

Tutkielmani tulosten ja aiempien tutkimusten valossa on selvää, että aistiärsyksiä, erityisesti ääniärsyksiä tulisi rajata kouluissa. Keltikangas-Järvisen mukaan ärsykerikas ympäristö voi aiheuttaa herkälle oppilaalle ylistimulaation vaara. Tällöin hän saa liikaa ärsyksiä, eikä enää pysty käsittelemään niitä. Tällöin hän ei myöskään pysty keskittyä oppimiseen (Keltikangas-Järvinen 2011.) Ääniärsykkeiden rajaamisessa olennaista olisi pienemmät ryhmät ja aistiyställiset tilat. Ääniärsyksiä voidaan kuitenkin rajata myös hyödyntämällä esimerkiksi erilaisia työrauhaa edistäviä välineitä, kuten kuulosuojaimia tai sermejä, joilla voidaan rajata rauhallisempia työskentelytiloja. Tilojen joustavuus ja muunneltavuus on tärkeää. Ruokailujen rauhattomuuteen ja kiireen tuntuun olisi tärkeä kiinnittää huomiota. On hyvä pohtia, voitaisiinko ruokailu toteuttaa esimerkiksi jaetuissa tiloissa tai pienemmissä ryhmissä porrastetusti. Ruokailuista olisi hyvä saada luotua rauhoittumisen ja pysähtymisen hetki koulupäivän keskelle.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimukseni tarkoituksena on edistää erityisherkkien lasten hyvinvointia koulumaailmassa nostamalla esiin erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Toivon, että tutkimukseni saa lasten kanssa työskentelevät pohtimaan omaa toimintaansa suhteessa erityisherkkien lasten tarpeisiin; miten voin ottaa erityisherkkät lapset paremmin huomioon työssäni? Tutkimustuloksissa esitettyjen erityisherkkien lasten kouluhyvinvointia edistävien ja heikentävien tekijöiden kautta, on hyvä kehittää omaa toimintaa ja tietoisuutta kasvattajana suhteessa erityisherkkien lasten tarpeisiin. Tutkimustuloksistani käy ilmi kuinka valtavan iso merkitys erityisherkkien lasten kouluhyvinvointiin on sillä, että esimerkiksi koulun opettaja tai muu aikuinen ymmärtää erityisherkkyyttä. Lapsen erityisherkkyyden huomioiminen on tärkeää myös siksi, että sen huomioimatta jättämisestä voi seurata erityisherkkien lasten alisuoriutuminen (Satri 2015, 63). Tällöin heidän oikeanlainen potentiaalinsa ei pääse käyttöön. Kuten aiemminkin mainittiin, tutkimusten mukaan erityisherkkiin lapsiin vaikuttaa enemmän se, millainen kasvattaja heillä on (Jagiellowicz 2012,49).

Tutkimustani voidaan hyödyntää myös laajemmin yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi suunniteltaessa tulevaisuuden kouluja ja oppimisympäristöjä. Tutkielmani tulosten ja aiempien tutkimusten perusteella tärkeää on pohtia esimerkiksi sitä, kuinka yhä avoimempiin oppimisympäristöihin, suurempiin luokkakokoihin ja laajempiin kouluyksiköihin siirtyminen palvelee erilaisia oppijoita. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan oppimisympäristöissä tulee huomioida oppilaiden yksilölliset tarpeet ja oppimisympäristöjen kehittämisessä on huomioitava jokaisen oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi (OPS 2014, 29).

Erytyisherkkyyteen liittyen löytyy paljon kiinnostavia jatkotutkimusaiheita. Mielenkiintoista olisi tutkia aiemmin esitettyä pohdintaani siitä, kuinka esimerkiksi koulujen op-

pimisympäristöjen muuttuessa kohti avoimempia oppimisympäristöjä ja koulujen yhdistyessä huomioidaan erityisherkkien lasten tarpeet, jotta jokaisella olisi koulussa hyvä olla. Tärkeää olisi tutkia myös erityisherkkien koulumenestystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Pitkittäistutkimuksena mielenkiintoista olisi tutkia erityisherkkien sijoittumista työelämään ja jatko-opintoihin. Mitkä ovat esteitä tai vauhdittajia työelämään sijoittumisessa? Myös varhaiskasvattajien ja opettajien käsitykset ja kokemusten tutkimus olisi hyödyllistä: millaisia valmiuksia opettajilla on ottaa opetustyössään huomioon erityisherkkät oppilaat? Kiinnostavaa on myös se, miten erityisherkkät opettajat toimivat ja onnistuvat työssään.

Lähteet

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY.

Aron, E. 2020a. Erityisherkkä ihminen. Keuruu: Otava.

Aron, E. 2020b. Erityisherkkä lapsi. Keuruu: Otava.

Bowellan, S. 2018. Ihana herkkyyys. Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Helsinki: Otava.

Chen C, Xiu D, Chen C, Moyzis R, Xia M, He Y, Xue G, Li Ji, He Q, Lei X, Wang Y, Liu B, Chen W, Zhu B, Dong Q. 2015. Regional Homogeneity of Resting-State Brain Activity Suppresses the Effect of Dopamine-Related Genes on Sensory Processing Sensitivity <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133143> viitattu 24.1.2023

Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopisto.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2022. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Eskola, J. & Mäenpää, T. & Wallin, A. (toim.) 2017 Eläytymismenetelmä 2017: Perusteema ja 11 muunnelmaa. Tampere: Tampere University Press

Eskola, J. & Virtanen S. & Wallin A. (2018) Tiedettä tarinoista: Eläytymismenetelmän käyttö ja soveltaminen. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 63–77

Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu – Kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen UNICEF. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 56. Saatavissa:

http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf viitattu 23.2.2022

Heinonen, S. 2019. Kouluhyvinvoinnin jäljillä. Erityispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointia 2, 56–61. Verkkolehti. Saatavissa: Kouluhyvinvoinnin jäljillä näkymä (helsinki.fi) viitattu 23.2.2023

Heiskanen, H. 2016. Herkkyyden voima. Keuruu: Otava.

Heiskanen H. 2022. Erityisherkin lapsen kanssa. Helsinki: Minerva Kustannus.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyttinen, L. & Lepistö, A. Herkkää arkea. 2023. Kirjapaja

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 161–179. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ikäheimonen R. & Vakkuri K. 1999. Tunne äly – Tervettä järkeä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jagiellowicz, J. 2012. The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. The Degree of Doctor of Philosophy Stony Brook University.
https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/59701/Jagiellowicz_grad.sunysb_0771E_10998.pdf?sequence=1&isAllowed=y viitattu 20.1.2023

Janhunen, K-M. 2013. Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1021-9> viitattu 5.3.2023

Kaski T. Wallin A. & Eskola J. 2017. ”Ei asiat niin huonosti tässä koulussa ole, mutta kyllähän turvallisuutta voisi aina parantaa” Turvallisuuskulttuurin rakentuminen osana oppilaitoksen toimintakulttuuria. Teoksessa J. Eskola, T. Mäenpää & A. Wallin (toim.) Eläytymismenetelmä 2017. Perusteema ja 11 muunnelmaa. Tampere: Tampere Uni-

iversity Press, 196–219. <https://library.oapen.org/bitstream/id/8ab8333b-2582-4282-ac4a-f82d38bb1869/640598.pdf> viitattu 2.3.2023

Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Temperamentti ja koulumenestys. WSOY.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5445-6> viitattu 5.3.2023

Laakso, S. 2020. Erityishervät koulun sosiaalisessa pyörremyrskyssä. Pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto.

Louise M. & Nordeng E. 2020, Herkäksi syntynyt lapsi. Keuruu: Otava.

Manninen, S. 2018. Kouluviihtyvyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa. Jyväskylän yliopisto. Erityispedagogiikka. Väitöskirja. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7429-9> viitattu 23.3.2023

Mattila, Juhani 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf, viitattu: 23.2.2023

Perusopetuslaki 21.8.1998/628

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K., Krapohl, E., Aron, E. & Aron, A., 2018. Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups. Queen Mary University of London.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Schreier, M. 2012. Qualitative Content Analysis in Practice. Sage Publications.

Satri, J. 2014. Sisäinen lepatus – Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki: Basam books.

Satri, J. 2019. Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tuomi, T. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019

Wallin, A., Helenius, J., Saaranen-Kauppinen, H. & Eskola, J. 2015. Eläytymismenetelmän ensimmäiset kolme vuosikymmentä: menetelmällisestä erikoisuudesta vakiintuneeksi tutkimusmetodiksi. *Kasvatus*. 3/2015, 247–259.

Zeff, T. 2010. *The strong, Sensitive Boy*. Prana Publishing.