

Tutustutaan erityisherkkyyteen

Vanajaveden opisto, 10.10.2015 10-16

Sinikka Hiltunen

www.muistikuisti.net

- FK (käännöstiede), FM (kognitiotiede)
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- kognitiotieteen tohtorikoulutettava; Hgin yo
- kouluttaja (muisti, kaksikielisyys ja aivot, temperamentit, NLP...)

© S.Hiltunen /9.10.2015

Tutustutaan erityisherkkyyteen

Yhteys temperamentteihin

- mitä temperamentit ovat?
- sensitiivisyys, emotionaalisuus
sopeutuvuus, ujous,
turvallisuushakuisuus

Mitä erityisherkkyyks on?

- aistiherkkyyks: tarkkuus ja
yksityiskohdat
- tunneherkkyyks
- tiedonkäsittelyn määrä (kognitio)

Käytännön näkökulmia

- aistimusten ja tunteiden
säättely
- valinnat ja päätökset
- sosiaaliset pulmat (rajat)

Lyhyesti NLP:stä

Persoonallisuuden piirteet

- introvertti-ekstrovertti
- neuroottisuus
- tunnollisuus

Yhteenvetoa, rentoutus

© S.Hiltunen /9.10.2015

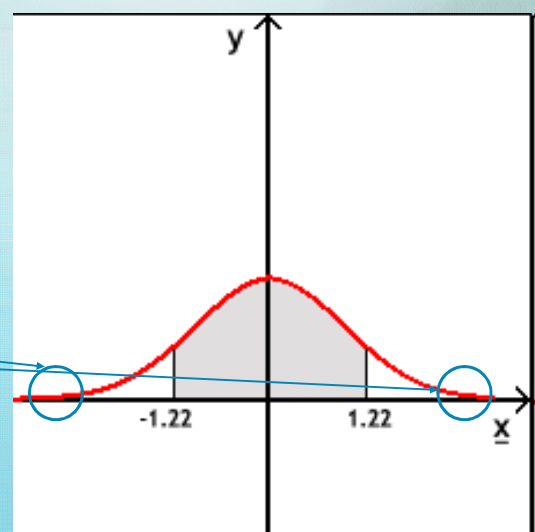
Temperamentti - mitä se on?

- joukko **synnynnäisiä** taipumuksia tai valmiuksia:
 - tapa **reagoida toistuvasti samalla** tavalla samankaltaisessa tilanteessa
 - **ulkoisiin** ärsykkeisiin ja/tai
 - **sisäisiin** ärsykkeisiin
- **tapa**, jolla toimii, tekee asioita

© S.Hiltunen /7.10.2015

Temperamentti - mitä se on?

- temperamentit noudattavat normaalijakaumaa:
- **poikkeavat** havainnot (*outliers*) **oleellisia**:
 - korkea tai matala temperamenttipiirre: sijoittuu jakauman **ääripäihin**

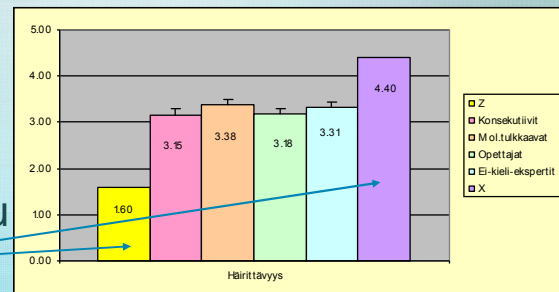


© S.Hiltunen /5.10.2015

Temperamentti - mitä se on?

- poikkeavat havainnot (*outliers*) oleellisia:

- korkea tai matala temperamenttipiirre: sijoittuu jakauman ääripäihin



- ihmisten erilaisuus (= yksilöllisyys) johtuu temperamentista: kun kuvailemme toisiamme, käytämme usein temperamenttipiirteitä

© S.Hiltunen /5.10.2015

Temperamentti - mitä se on?

- EI tarkoita käyttäytymistä reaktion seurauksena:
käyttäytymistapansa ihminen valitsee
- herkkyys tulla kärsimättömäksi liittyy temperamenttiin, mutta mitä ihminen NÄYTTÄÄ ulospäin, on valinta- ja oppimiskysymys

© S.Hiltunen /5.10.2015

Varhain ilmenevä

- jotkut piirteet synnynnäisiä:
 - aktiivisuus
- osa ilmenee hieman myöhemmin, varhaislapsuudessa:
 - ujous

© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamenttipiirteitä

Sensitiivisyys

Korkea:

- kaikki aistit herkkiä
- ennen kaikkea: tunto, kipu, haju ja maku
- huomaa herkästi myös sosiaalisia vihjeitä
- tunne-elämän herkkyys: loukkaantuu helposti

Matala:

- "tunnottomuus", ei edes huomaa muutoksia missään aistimuksissa
- ei sairastu helposti eikä välitä pienistä kivuista
- usein myös sosiaalisesti: loukkaa toista tahtomattaan eikä edes huomaa sitä
- ei ole helposti loukattavissa

© S.Hiltunen /5.10.2015

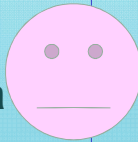
Temperamenttipiirteitä

Emotionaalisuus

- intensiivisyys vs. reaktiivisuus
 - herkkä reagoimaan ja reaktio voimakas
- taipumus hyvän-/pahantuulisuuteen

Aikuisena:

- tasainen luonne mutta aina pahalla päällä



Negatiivinen emotionaalisuus:

Lapsena:

- näky ja kuuluu
- tarvitsee paljon rauhoittelua, aikuisen tarve suuri
- stressiherkkyys aikuisena

© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamenttipiirteitä

Emotionaalisuus

- intensiivisyys vs. reaktiivisuus
 - herkkä reagoimaan ja reaktio voimakas
- taipumus hyvän-/pahantuulisuuteen

Temperamenttiprofiili:

useampi temperamenttipiirre yhdessä

- korkea neg.emot. + korkea impulsiivisuus + matala sensitiivisyys
- ”temperamenttinen”
- näky ja kuuluu



Positiivinen emotionaalisuus:

- herkkä reagoimaan kaikkeen myönteisesti
- reaktio = hyväntuulisuus näkyy!



© S.Hiltunen /8.10.2015

Tutustumista ja tunnistamista

Vaihe 1:

Pareittain:

- Esittäytykää:
- Etunimi + jokin sopiva kuvaus itsestä: alkaa samalla kirjaimella kuin etunimi
 - kuvaileva adjektiivi, luonteenpiirre, harrastus, mielipuuha...
 - Sinikka Solina

© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamenttipiirteitä

Sopeutuvuus

□oleellista sopeutumisen nopeus:

Hidas sopeutuja

Lapsena:

- miten helposti nukahtaa vieraassa paikassa
- joka asiaan **Ei**
 - jos vanhemmat nopeita sopeutujia, sitä pahempi
- samat lelut, sama satu uudell.
- tulkitaan usein kiukutteluksi
 - elämä jokseenkin kurjaa
 - anna riittävästi AIKAA sopeutumiseen
- luokan vaihto, opettajan vaihtuminen, opetustavan vaihtuminen – aiheuttaa vastustusta

Aikuisena:

- ei tunne vaihtelun tarvetta
- lomamatkat esimerkkinä
- tulkitaan usein hankalaksi:
 - ei voi vain päittää toimia nopeammin – synnynnäisyys
- **KAIKKI muutos** stressin aihe:
 - asiat pysykööt ennallaan
 - voi johtaa konservatiisiin asenteisiin
 - riippuu profiilista

Nopea sopeutuja

- harkinta voi pettää

© S.Hiltunen /5.10.2015

Temperamenttipiirteitä

Varautuneisuus (ujous)

Lapsena:

- vetäytyy uusissa tilanteissa ja vierastaa uusia ihmisiä
- mukautuminen uuteen tilanteeseen ja ihmiseen vie tavallista enemmän aikaa
- etenkin alle 3-vuotiailla hyvin yleinen ja normaali, ujous vasta 2,5-3 v jälkeen
- uudet tilanteet: ¼ valkoihoisista - pakoreaktiolla (30 % lapsista lähestyy)
- usein empaattinen, osaa kuunnella muita

Aikuisena:

- harkitseva, varovainen uusissa tilanteissa: esim. uusi luokkahuone tentissä voi aiheuttaa stressin, joka vaikuttaa tenttitulokseen

© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamenttipiirteitä

Turvallisuushakuisuus (Cloninger, TCI) (*harm avoidance, HA*)

□ reagoi intensiivisesti kielteisiin ärsykkeisiin tai niiden mahdollisuuteen:

- välttää riskejä
- pitää rutiineista, ohjeista
- "tehdään kuten ennenkin"
- suhtautuu varovaisesti kaikkeen uuteen
- huolestunut, pessimistinen, väsynyt
- muutokset - stressin aihe
 - tarvitsee sopeutumisaikaa

© S.Hiltunen /8.10.2015

Tutustumista ja tunnistamista

3-4 hengen ryhmät

- Esittäytykää 😊
- Keskustelua:
- Tunnistatko jonkin näistä piirteistä itsessäsi?
- joko korkeana tai matalana

Temperamentteja:

- sensitiivisyys
- kielteinen emotionaalisuus
- myönteinen emotionaalisuus
- sopeutuneisuus
- varautuneisuus
- turvallisuushakuisuus

© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamentti ja ympäristö

Tilanne antaa **merkityksen:**

- **Kannustavuus (goodness of fit)**
 - ympäristö ylläpitää ja tukee piirrettä
- **Lannistavuus (poorness of fit)**
 - yksilön ja ympäristön välinen ristiriita
 - STRESSI
 - jatkuva epämiellyttävä olo

© S.Hiltunen /5.10.2015

Temperamentit ja ristiriidat

Ristiriidat voivat olla sisäisiä:

- varautuneisuus matala + turvallisuushakuisuus korkea – uusiin ihmisiin tutustuminen ei tuota ongelmia mutta kaikki uudet tilanteet pelottavat

Tai ristiriidat voivat olla ulkoisia:

- hankaluuksia vuorovaikutuksessa, suvaitsevaisuudessa, esim.:
- korkea sensitiivisyys vs. matala sensitiivisyys – muut eivät ymmärrä ja itsekin alkaa pitää piirrettään kummallisena ja itseään kummajaisena – vierauden tunne

© S.Hiltunen /8.10.2015

Mitä erityisherkkyyks on? – Aistisherkkyyks

- tunto
- kipu
- maku
- haju
- näkö
- kuulo

Tarkkuus ja yksityiskohdat

- herkkä havaitsemaan
- tarkka käsittely
 - vie aikaa
 - kuormittaa
 - nopea väsyminen
 - muiden kärsimättömyys

Edut ja haitat?

Keinoja: nauttiminen 😊; vetäytyminen, hiljentyminen, tilanteen rauhoittaminen, aikalisä

© S.Hiltunen /5.10.2015

Mitä erityisherakkyys on? – Tunneherakkyys

- voimakkaat reaktiot

- ilo, riemu, onni
- suru, viha, raivo

- ylivirittyneisyys

- muiden suhtautuminen

- loukkaantuminen
- pitkävihaisuus?

Edut ja haitat?

Keinoja: nauttiminen 😊;
tilanteen rauhoittaminen,
aikalisä;

sallivuu; selitykset,
anteeksipyyntö

© S.Hiltunen /5.10.2015

Mitä erityisherakkyys on? – Tiedonkäsittely

- tarkkaa ja monipuolista

- tarve yksinoloon
- hyvät valinnat ja päätökset
- vie aikaa

- muiden suhtautuminen

- kärsimättömyys
- arvostus - itsearvostus

Edut ja haitat?

Keinoja: tilan
ottaminen,
selittäminen,
itsearvostus, oman
tien kulkija

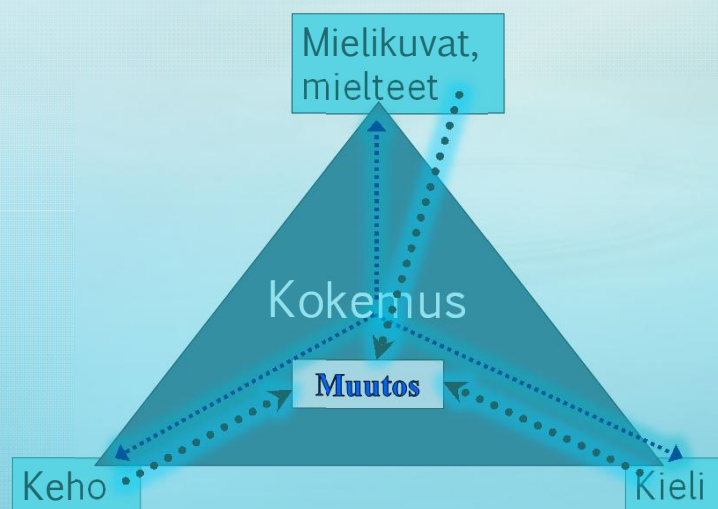
© S.Hiltunen /8.10.2015

NLP – neuro-linguistic programming

- 1975, USA:
 - John Grinder
 - Richard Bandler
- taidon mallittamista – esim. kyky olla hyvä terapeutti
- sovelluskohteet:
 - lyhytterapiamuoto
 - koulutus ja opetus
 - valmennus (myös urheiluvalmennus)
 - liikkeenjohto ym. ym.

© S.Hiltunen /8.10.2015

NLP – neuro-linguistic programming



© S.Hiltunen /8.10.2015

Temperamentit ja persoonallisuus

Rothbart, 2007: temperamentti ja kokemukset "kasvavat" persoonallisuudeksi:

- sosiaalistuminen:
 - lapsen omat käsitykset itsestä, muista, maailmasta
 - arvot, asenteet, selviytymiskeinot

© S.Hiltunen /8.10.2015

Persoonallisuuden piirteet – Big Five

Avoimuus (Openness to experience)

– kekseliäs/utelias vs. muuttumaton/varovainen

Tunnollisuus (Conscientiousness)

– tehokas/järjestelmällinen vs. rento/huoleton

Ekstraversio (Ekstraversion)

– ulospäinsuuntautuva/energinen vs. yksin/varautunut

Miellyttävyyys (Agreeableness)

– ystävällinen/myötätuntoinen vs. kylmä/epäystävällinen

Neuroottisuus (Neuroticism)

– herkkä/hermostunut vs. itsevarma/luottavainen

O
C
E
A
N

© S.Hiltunen /8.10.2015

Erityisherkkyyys temperamenttipiirre?

Elaine Aron: kyllä

Mutta: entä tiedonkäsittelyn määrä?

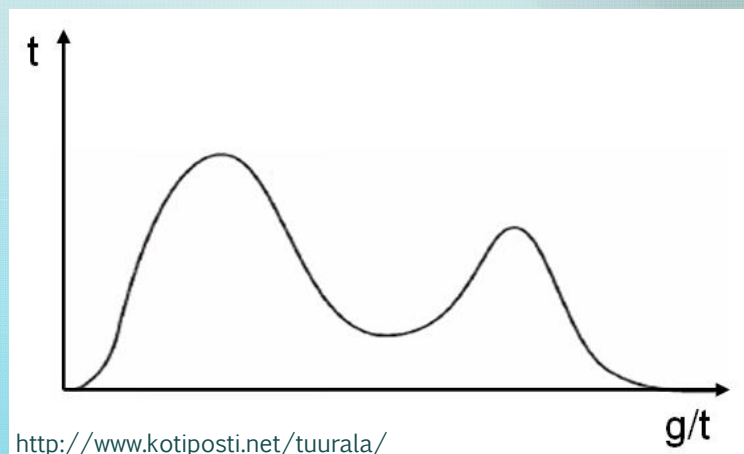
- yleensä katsotaan, että temperamenttipiirre on tunnereaktio
- voisi ehkä olla temperamenttiprofiili:
 - useita eri temperamenttipiirteitä yhdessä (todella korkeina tai matalina), joiden yhdistyessä tarvitaan myös enemmän tiedonkäsittelyä, jotta tilanteista selviäisi ja persoonallisuus kehittyisi ehjäksi

© S.Hiltunen /9.10.2015

Erityisherkkyyys temperamenttipiirre?

Elaine Aron:
kaksihuippuinen
jakauma

- riippuu myös kyselymittarista:
 - kyllä/ei vs. 1–5-asteikko
- Ehkä temperamentti-profiili?



© S.Hiltunen /8.10.2015

Erityisherkkyyys ja itsetunto

(Kasvu)ympäristön vaikutus – kannustavuus vs. lannistavuus

- minäkäsitysten kielteisyys ja itsetunnon alhaisuus

Tulevat kurssit:

Mihin minä pystyn – uskomukset ja niiden muuttaminen

la 14.11. ja la 21.11.2015 10-16

© S.Hiltunen /8.10.2015

Valinnat ja päätökset

Joskus valintojen tekeminen vie aikaa, kun eri vaihtoehdot aktivoituvat yhtäaikaan

- heuristiikat = peukalosäännöt
 - esim. mitä en halua (voi miettiä ja perustella etukäteen)
 - milloin olen ollut tyytymätön valintaani ja miksi? – pois jostakin
 - mitä yleensä haluan ja miksi? – ovatko haluni mielekkäitä, järkeviä?

© S.Hiltunen /9.10.2015

Harjoittelua – jälkikäteen vatvominen

Päiväkirjat – keskustelut –
purkaminen

Mietiskely, jooga, tietoinen läsnäolo

➤ Muuhun keskittyminen

Rentoutuksen yhteydessä: laatikot tai
rasiat

© S.Hiltunen /5.10.2015

Kirjallisuutta - erityisherkkyyks

Elaine Aron, 2013: Erityisherkkä ihminen

Elaine Aron, 2014: Erityisherkkä ihminen ja parisuhde

Elaine Aron, 2015: Erityisherkkä lapsi

Janna Satri, 2014: Sisäinen lepatus – herkän ihmisen
tietokirja

Janna Satri, 2015: Herkkyys ja kiusaaminen

HSP Suomen erityisherkkät:

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

© S.Hiltunen /8.10.2015

Kirjallisuutta – temperamentit ja persoonallisuus

Keltikangas-Järvinen Liisa, 2008: Temperamentti, stressi ja elämänhallinta

Keltikangas-Järvinen Liisa, 2006: Temperamentti ja koulumenestys

■ Keltikangas-Järvinen Liisa, 2004: Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys

■ Metsäpelto Riitta-Leena & Feldt Taru, 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet

■ Hiltunen-Kiviaho-Vikeväinen-Tervonen, 2004: NLP perusteet,

© S.Hiltunen /8.10.2015