



Noora Ruokolainen, Noora Siljander

Lapsen myönteisen keho- ja ruoka- suhteen tukeminen

Opas lastensuojelun työntekijöille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

01.11.2022

Tekijä	Noora Ruokolainen, Noora Siljander
Otsikko	Lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukeminen. Opas lastensuojelun työntekijöille
Sivumäärä	50 sivua + 2 liitettä
Aika	01.11.2022
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	lehtori Heli Määttänen lehtori Satu Hakanen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa ja työkaluja lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi erityisesti lastensuojelun toimintaympäristöissä. Opinnäytetyön tuotos on opas, joka on muodostunut kerätyn teorian ja työelämän tarpeiden pohjalta. Opasta voidaan hyödyntää myös laajemmin sosiaalialalla. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Pesäpuu ry:n kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö esittää, että lasten haasteet keho- ja ruokasuhteeseen liittyen ovat merkittävät ja että yhteiskunnassamme on kollektiivisesti latautunut suhde ruokaan ja erilaisiin kehoihin. Työelämäkumppani Pesäpuun yhteyshenkilön ja kokemusasiantuntijoiden mukaan sosiaaliala ei toimi tästä irrallaan, vaan myös työntekijöillä voi olla sisäistettyjä asenteita, jotka näkyvät kohtaamisissa lasten ja nuorten kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on konkreettisten työkalujen tarjoamisen lisäksi olla keskustelun avaus siitä, miten tärkeää olisi, että jokainen sosiaalialan ammattilaisista tiedostaisi näiden herkkien osa-alueiden merkityksen ihmishuhtetyössä. Opinnäytetyön tuotos tarjoaa mahdollisuuden lisätä sosiaalialan ammattilaisten eettistä osaamista.</p> <p>Työssä tarkastellaan, miten keho- ja ruokasuhteet yleisesti linkittyvät sosiaalipedagogiseen työhön, erityisesti ruokasuhteen ja positiivisen kehonkuvan viitekehysten kautta. Käytetty aineisto on pääosin vertaisarvioitua. Tieteellisten artikkelien lisäksi sisältöä monipuolistivat erilaiset aineistot, kuten tietokirjat, uutiset, julkaisut ja ei-tieteelliset artikkelit, joiden sisältö oli työn kannalta oleellista ja tärkeää.</p> <p>Varsinainen tuotos eli opas lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi koostuu osioista johdanto, ammatillinen reflektio, kehotietoisuus, keho ja tunteet, keho ja trauma, miten puhua painosta, kehorauha, ruokarauha kehojen moninaisuus, itsemyötätunto ja läsnäolo, voimaantuminen, vinkit ja lähteet.</p> <p>Jatkossa tutkimus- ja kehittämistyö voisi kohdistua enemmän marginalisoituihin ryhmiin ja tarkastella esimerkiksi sitä, minkälaisia haasteita muut kuin valkoisiksi rodullistetut ihmiset kokevat keho- ja ruokasuhteen tiimoilta, miten rasismi ja muut erilaiset vähemmistöpositiot vaikuttavat ihmisen itsetuntoon ja minäkuvaan sekä kuinka nämä voisi ottaa sosiaalialan ammattilaisena paremmin huomioon. Monet tutkimukset aiheesta ovat hyvin binäärisiä, eikä niissä oteta sukupuolivähemmistöjä huomioon ollenkaan.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä ei tehty varsinaista uutta tutkimusta. Jatkossa voisi olla mielenkiintoista ja hyödyllistä kartoittaa sekä sosiaalialan työntekijöiden omia kokemuksia keho- ja ruokasuhteesta tai kerätä tutkimustietoa esimerkiksi siitä, miten lihavat ihmiset kokevat tulevaisuuden kohdatuksi sosiaalialan ammattilaisten toimesta.</p>	
Avainsanat	Kehosuhde, ruokasuhte, lapsi, lastensuojelu, sosiaalipedagogiikka, dialogisuus, ammatillinen itsereflektio, voimaantuminen, osallisuus

Author	Noora Ruokolainen, Noora Siljander
Title	Supporting Child's Positive Food and Body Relationship. Guide to Child Welfare Services Workers
Number of Pages	50 pages + 2 appendices
Date	01.11.2022
Degree	Bachelor of Social services
Degree Programme	Social services
Instructors	lecturer Heli Määttänen lecturer Satu Hakanen
<p>The purpose of this thesis was to add knowledge and tools to support children's positive body and food relationship in the field of child welfare services. The output of the thesis is a guide, that is formed based on the collected information and needs of the work field. The guide is suitable to wider use in the field of social work. This thesis was done in cooperation with national child welfare organization Pesäpuu.</p> <p>This thesis suggests that children's challenges related to food- and body relationship are significant, and that society has a collectively loaded relationship with food and different kind of bodies. According to working life partner Pesäpuu contact person the social services field is not unattached from this, and social services employees can have internalized attitudes that can be seen in their encounters with children. In addition to providing concrete tools this thesis is a conversation opener on how important it is that all social services professionals would become aware of the meaning of these sensitive issues in the frame of relationship-based work. This thesis's product gives an opportunity to increase social services' professionals' ethical competence.</p> <p>This work examines, how food relationship and body image link to social pedagogical work, especially food relationship & positive body image frameworks A large portion of used material is peer reviewed. In addition to the scientific articles used, the thesis was diversified with other sources such as books, news articles, publications and non-scientific articles, whose content was seen as essential and important in terms of this work.</p> <p>The actual output of the thesis, the guide for supporting child's positive food and body relationship consists of the following parts: introduction, professional reflection, body awareness, body and feelings, body and trauma, how to talk about weight, body peace, food peace, self-compassion and presence, body diversity, empowerment and tips and links.</p> <p>In the future, research and development should concentrate more on marginalized groups and examine, for example what challenges do people not identified as white experience in the subject of food and body relationship, how racism and other minority positions influence a person's self-esteem and self-image and how social services professionals can take better notice of these things. Many studies of this subject are very binary and have not taken notice of gender minorities at all.</p> <p>In this thesis, no new research data was produced. In the future, it would be interesting and useful to map both social services workers' own experiences around the subjects of food and body relationship as well as gather research data about for example how marginalized bodies like fat people experience being met by social field workers.</p>	
Keywords	body relationship, food relationship, a child, child protective services, dialogue, participation, empowerment, professional self-reflection, social pedagogy

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Lastensuojelun työorientaatiot	7
3	Työelämäkumppanina Pesäpuu	11
4	Ruokasuhteen kokonaisuus ja sen kasvatuksellinen merkitys	12
4.1	Ravitsemuskasvatuksen kritiikki ja ruokakasvatus	12
4.2	Ruokasuhte viitekehyksenä ja dialogissa lapsen kanssa	14
4.3	Ruokarauha ja lapsen ruokasuhteen kehittyminen	18
5	Kehosuhteen kokonaisuus: kehollisuus osana kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä	20
5.1	Positiivinen kehonkuva osana lapsen hyvinvointia	21
5.2	Kehotietoisuus	27
5.3	Tunteet lapsen kehossa	28
5.4	Kun trauma asuu lapsen kehossa	29
5.5	Kehorauha rakentamassa lapsen myönteistä kehonkuvaa	30
5.6	Kehojen moninaisuus ja sukupuolisensitiivisyys lasten kanssa	31
6	Kehittämistyön prosessi ja tuotos	33
6.1	Teoriapohjan rakentuminen	36
6.2	Oppaan sisältö	37
6.3	Arviointi ja eettisyys	38
6.3.1	Oppaasta saatu palaute	40
7	Pohdinta	42
	Lähteet	45
	Liitteet	
	Liite 1. Opas	
	Liite 2. Tervehdys	

1 Johdanto

Lapsilla esiintyy huomattavia haasteita keho- ja ruokasuhteeseen liittyen. Syömishäiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi koronapandemian aikana, paikoitellen jopa kolminkertaisesti. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin lasten ja nuorisopsykiatrian yksiköissä syömishäiriödiagnoosin omaavien potilaiden osuus on kasvanut kolmena viime vuotena 67 %. Erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien perheiden lasten ja nuorten kokema kuormitus on voinut lisääntyä, koska pandemian aikana esimerkiksi vanhemman päihdeongelmat tai kodin ristiriidat ovat voineet eskaloitua. Tämä näkyy lisääntyneessä tarpeessa saada sosiaalihuollon palveluita eli esimerkiksi lastensuojelun palveluita. (Häkkinen & Raevuori 2022.) Koronapandemia on nostanut esille jo vuosia kehittyneen syömishäiriöepidemian. Väestötason tutkimus Suomessa on osoittanut jo aiemmin, että syömishäiriöt ovat erityisesti tyttöjen ja naisten kansanterveysongelma. Jopa joka viides nainen sairastaa elämänsä aikana syömishäiriön. (Häkkinen & Raevuori 2022.).

Keho- ja ruokasuhteelle ei ole olemassa mitään tarkkaa, yhtenäistä määritelmää. Tässä työssä käytetyllä termillä ruokasuhte viitataan muun muassa siihen, millaisia uskomuksia, asenteita ja tunteita meillä on syömiseen ja ruokaan. Kehosuhte taas kuvaa esimerkiksi sitä, millainen kokemus ja tietoisuus meillä on omasta ja toisten kehoista. Näissä suhteissa nähdään olevan siis henkilökohtaisuuden lisäksi myös yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. Taas puhuttaessa lapsista, tässä työssä viitataan kaikkiin alle 18-vuotiaisiin suomessa asuviin lapsiin ja nuoriin sekä erityisesti heihin, jotka ovat lastensuojelun sijaishuollon asiakkaita.

Suhtautuminen syömiseen ja erilaisiin kehoihin on usein melko latautunutta ja negatiivista. Tästä esimerkkinä Yleisradion artikkeli, jossa ravitsemusterapeutti Anette Palsa toteaa, että häiriintynyt suhtautuminen ruokaan ja liikuntaan on yhteiskunnassamme normalisoitua (Kosonen 2021). Opinnäytetyön tuotoksen arviointia varten kerättiin palautetta työelämäkumppanin Pesäpuun hankkeessa UP2US mukana olleilta nuorilta. Näillä entisillä sijaishuollon asiakkailla on huonoja kokemuksia siitä, miten heidät on tämän aihepiirin tiimoilta kohdattu ammattilaisten toimesta. Nuoret toivat muun muassa esille, että heidän syömistään on kontrolloitu säännönmukaisesti ja heidän kehojaan on vertailtu ja arvosteltu.

Sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä keho- ja ruokasuhteen teemoihin syvennytään usein jo syntyneiden syömishäiriöiden kautta, eikä niinkään ennaltaehkäisevästi ja joka-päiväisissä kohtaamisissa lasten kanssa. Syömishäiriöiden ennaltaehkäisyssä on oleellista ja tärkeää tunnistaa varhainen syömishäiriöoireilu, mutta tämä opinnäytetyö haastaa ajatusta vielä pidemmälle ja kysyy: entä, jos tehokasta syömishäiriöiden ennaltaehkäisyä olisikin, että kaikkien lasten kanssa käytävä vuorovaikutus, kasvatus ja kohtaaminen olisi luonteeltaan myönteistä keho- ja ruokasuhdetta tukevaa? Tällainen kohtamisen tapa ei edellyttäisi aikuisilta erityistä syömishäiriöosaamista. Syömishäiriöoireilun tunnistaminen on tietenkin merkityksellistä, mutta se on itsessään sairaus- ja oireilukeskeistä. Tällä työllä pyritään siis myös laajentamaan näkökulmaa syömishäiriötä ennaltaehkäisevästä työskentelystä.

Positiivinen kehonkuva kertoo usein siitä, että ihminen voi muutenkin hyvin. KEHUVA-hanke työskenteli vuosina 2017–2019 erityisesti työn ja opiskelujen ulkopuolella olevien nuorten kanssa. Hankkeen tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa, vähentää heidän tyytymättömyytensä tunteita omaan kehoonsa sekä ennaltaehkäistä syömishäiriöoireilua. Nämä nuoret olivat myös potentiaalisia lastensuojelun asiakkaita. Hankkeessa näyttäytyi, että nuorten myönteisellä kehosuhteella oli merkittävä kokemus heidän hyvinvointiinsa, jopa merkittävämpi kuin esimerkiksi koulutustaustalla. Hankkeessa kerättiin kyselytietoa kuudesta eri kaupungista olevilta 16–29-vuotiailta nuorilta. Heistä 36 %:lla oli normaali itsetunto. Myönteinen kehonkuva oli vain 7 %:lla nuorista. (KEHUVA a.)

Ilmenee siis selkeä kehitystarve lasten kanssa tehtävässä työssä, johon tämä työ pyrkii vastaamaan. Työ esittää, että on tärkeää, että lastensuojeluntyöntekijät kiinnittävät huomiota siihen, miten he suhtautuvat itse omaan kehoon ja syömiseen, sekä miten he käsittelevät näitä teemoja työssään. Tässä opinnäytetyössä annetaan työkaluja lasten keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi. Ammatillisia oppaita tästä aiheesta sosiaalialalle ei ole tehty aiemmin. Työnantajat tarjoavat koulutusta aiheesta niukasti. Erilaisia tietoisuuksia ja toisistaan irrallisia oppaita löytyy syömishäiriöihin erikoistuneilta tahoilta, mutta tietoa ja työkaluja lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi ei ole koottu yhteen kattavasti, eikä lastensuojelun toimintaympäristöä ajatellen.

Työn laajuuden rajaamiseksi on myös oleellista kohdentaa työ erityisesti jotakin ryhmää palvelevaksi ja näistä syistä kohderyhmäksi muodostui lastensuojelun työntekijät. Lastensuojelu on myös merkittävä sosionomien työllistäjä. Lastensuojelussa sosionomit toimivat usein lasten niin kutsuttuina omaohjaajina, joille tämä opinnäytetyö on erityisesti

kohdennettu. Työ on kuitenkin yleishyödyllinen ja sovellettavissa myös muihin työympäristöihin ja ammattiryhmiin.

Tässä opinnäytetyössä käydään läpi ensin lastensuojelun toimintaympäristöä ja työorientaatioita ja esitellään työelämäkumppani. Tämän jälkeen avataan työn ja oppaan pohjana käytettyjä teoreettisia viitekehyksiä kuten ruokasuhdetta ja positiivista kehonkuvaa sekä sitä, miten ne linkittyvät sosiaalipedagogiseen työorientaatioon ja sen osa-alueisiin, lastensuojeluun ja lasten kanssa työskentelyyn. Tämän jälkeen avataan kehittämistehtävän toteuttamisprosessia, esitellään opinnäytetyön tuotos sekä arvioidaan sitä ja sen eettisyyttä. Lopussa on vielä pohdintaosio. Liitteenä on valmis opas.

Työn tavoitteena on lisätä sosiaalialan ammattilaisten tietoa lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemisesta, tarjota kohtaamiseen ja työskentelyyn konkreettisia työkaluja ja vaikuttaa ammattilaisten asenteisiin erilaisia kehoja kohtaan. Tämä työ esittää, että sosiaalipedagogisen kohtaamisen ja lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemisen kautta tuetaan lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä dialogisuutta, voimaantumista ja osallisuutta lastensuojelussa.

2 Lastensuojelun työorientaatiot

Lastensuojelu on toimintaa, joka keskittyy lapsen sekä nuoren hyvinvoinnin edistämiseen (Lastensuojelun käsikirja a). Lastensuojelun palvelujärjestelmä muodostuu ennaltaehkäisevästä lastensuojelutyöstä sekä lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta. Ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä toteutetaan kaikissa kunnan järjestämissä palveluissa, joiden toiminta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin, kuten esimerkiksi opetustoimessa. Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelutyö voi olla avohuoltoa ja siihen liittyviä tukitoimia, kiireellistä sijoitusta, huostaanottoa ja sijaishuoltoa sekä jälkihuoltoa. Avohuolto on ennaltaehkäisevän työn jälkeen ensisijainen lastensuojelun muoto. Sijaishuoltoa järjestetään vasta, kun avohuollon tukitoimin ei pystytä vastaamaan tarpeeksi lapsen tuen tarpeisiin. Sijaishuolto on lapsen kodin ulkopuolelle sijoittamista esimerkiksi toiseen perheeseen tai laitokseen ja siellä lapsen hoidon sekä kasvatuksen järjestämistä. (Lastensuojelun käsikirja b.) Tässä työssä keskitytään sijaishuollossa ja erityisesti lastensuojelulaitoksessa asiakkaina oleviin lapsiin ja laitosten työntekijöihin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kyselyn mukaan pois kotoa sijoitetut lapset kokevat fyysisen terveydentilansa, mielenterveytensä tilan ja hyvinvointinsa tilan alhaisemmaksi

verrattuna ei-sijoitettuihin ikätovereihinsa. Sijoitettujen lasten on myös hankalampaa noudattaa terveellisiä elintapoja. (Ikonen, Eriksson & Heino 2020: 2.) Erot verrattuna vanhemman kanssa asuviin ikätovereihin korostuvat erityisesti lastensuojelulaitoksissa asuvilla nuorilla (Ikonen, Eriksson & Heino 2020: 36).

Lastensuojelua toteuttaessa ensisijaista on huomioida lapsen etu (Lastensuojelulaki 417/2007 § 4). Lastensuojelun tehtävänä on lapsen edun mukaisesti edistää lapsen kehitystä sekä tämän hyvinvointia, ehkäistä lapsen ongelmia ja puuttua lapsen ongelmiin tarpeeksi ajoissa (Lastensuojelun laatusuositus 2019: 11). Lastensuojelussa tulee muun muassa turvata lapsen oikeus tasapainoiseen kehitykseen, ihmissuhteisiin ja hyvinvointiin, antaa mahdollisuudet hellyyden ja ymmärryksen saamiseen, luoda turvallinen kasvuympäristö lapselle sekä turvata myös tämän oikeus esittää oma mielipide ja toivomukset itseän liittyvissä asioissa (Lastensuojelulaki 417/2007). Näin ollen on keskeistä, että lastensuojelun työntekijät tukevat myös lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen kehittymistä ja kohtaavat näitä teemoja sensitiivisesti ja lasta osallistavasti.

Sosiaalipedagogiseen työskentelytapaan, jota voidaan käyttää laaja-alaisesti lastensuojelussa (Nivala & Ryyänen 2019: luku 8. Sosiaalipedagogiikkaa sosiaalisen työn ympäristöissä) kuuluu tärkeänä osana ihmisen autonomian kunnioittaminen. Ihmisen hyvä elämä muodostuu osittain siitä, että tämä pystyy itse hallita omaa elämäänsä ja muodostaa omasta elämästä ainutlaatuinen, yksilöllinen kokonaisuus. Tätä kutsutaan autonomiaksi. (Nivala & Ryyänen 2019: Luku 3. Ihminen.) Autonomia on siis itsemääräämistä, ja itsemääräämisoikeus ja itseohjautuvuus liittyy aiheeseen vahvasti. Itsemääräämisoikeus onkin johtava periaate sosiaalihuollossa. Tähän oikeuteen kuuluu asiakkaiden toivomuksien ja mielipiteiden huomioiminen sekä asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa palveluihinsa. (Valvira 2018.) Itseohjautuvuusteoria on Decin ja Ryanin kehittämä teoria, jonka mukaan ihmisen motivaatio muodostuu pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Ihminen on luonnostaan taipuvainen itseohjautuvuuteen, tavoitteiden asettamiseen ja aktiivisuuteen. Ihmisen kehitys ja kasvu tapahtuu vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa todellisuudessa: muiden ihmisten vaikutus on suuri ja sosiaalinen ympäristö voi toiminnallaan parhaillaan tukea ja pahimmillaan estää kehitystä ja kasvua. (Deci & Ryan 2000.) Deci & Ryan esittävät teoriassaan myös käsitteet sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäinen motivaatio nähdään tärkeämpänä, sillä toisin kuin ulkoista motivaatiota, sitä ei ohjaa ulkoiset palkitsemiset, vaan se kumpuaa ihmisestä itsestään ja tämän mielenkiinnonkohteista: itseään kiinnostava toiminta on jo itsessään palkitsevaa. (Deci & Ryan 2000.)

Sosiaalipedagogisessa laitospedagogisessa tärkeässä osassa on pedagoginen suhde lapsen ja työntekijän välillä. Työntekijä nähdään kasvattajana, joka kohtaa lapsen yksilöllisenä, ainutkertaisena ihmisenä. Työntekijä tässä suhteessa tukee lasta ja tämän mahdollisuuksia sekä niiden kehittämistä, auttaa käsittelemään elämässä kohdattuja asioita, opettelee lapsen kanssa elämäntaitoja ja tukee lapsen kasvua kokonaisvaltaisesti. (Nivala & Ryyänen 2019: luku 8. Sosiaalipedagogiikkaa sosiaalisen työn ympäristöissä.) Sosiaalipedagogiikka onkin merkityksellisen kuulumisen kokemuksen luomista, jossa lapsi nähdään yksilöllisenä, merkittävänä potentiaalinaan omaavana yksilönä, johon ei vain vaikuta tämän sosiaalinen ympäristö, vaan johon tämä itse vaikuttaa myös. Yhteisön, missä lapsi elää, ei tule olla painostava tai alistava, vaan sellainen, missä yksilöllä on mahdollisuudet vaikuttaa siihen. (Charfe & Gardner 2019: 125.) Myös lapsen keho ja ruokasuhteet kehittyvät siis vuorovaikutuksessa lastensuojelun aikuisten kanssa, koska ne eivät ole mitenkään irrallisia sosiaalisesta todellisuudesta, vaan pikemminkin riippuvaisia siitä.

Laadukkaassa lastensuojelutyössä tärkeää on vuorovaikutustyö sekä suhdeperustainen työskentely (Lastensuojelun laatusuositus 2019: 28–31). Työntekijöiltä odotetaan hyviä vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia asiakassuhteissa dialogisesti, luottamusta rakentaen (Lastensuojelun laatusuositus 2019: 28). Työntekijöiden tulee myös kehittää itseään ammatillisesti sekä oppia uusia toimintatapoja (Lastensuojelun laatusuositus 2019: 32).

Myös dialogisuus kuuluu sosiaalipedagogiseen työskentelytapaan. Dialogisuutta on kuvattu sosiaalipedagogisen työtöiden osana sekä kasvattamisen ja kohtaamisen tapana. Dialogisuuden pyrkimys on tukea ihmisen yksilöllistä, kokonaisvaltaista kasvua läsnä olevan, avoimen, tasavertaisen ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen kautta. Dialogisessa vuorovaikutuksessa opettajan ja oppijan roolissa olevat tarkastelevat ja tutustuvat toistensa todellisiin ja tapoihin olla, kokea ja merkityksellistää. Dialogisen pedagogisen suhteen kautta oppija parhaimmillaan näkee mahdollisuudet itsessään, tunnistaa voimavarojaan ja ymmärtää tilannettaan sekä tilanteeseensa vaikuttavia tekijöitä paremmin. Dialogisuuden tarkoituksena on kannustaa ajatteluun ja toimintaan, eikä niinkään passiivisesti tiedon vastaanottamiseen. (Nivala & Ryyänen 2019: luku 6. Sosiaalipedagoginen työote.)

Lastensuojelulaitoksessa lapsella on omaohjaaja tai omahoitaja, jonka tehtävänä on muun muassa huolehtia lapsen perushoidosta, kuten ravinnon riittävästä saannista ja

terveydenhoidosta. Lisäksi omaohjaajan/hoitajan tulee luoda lapsen hellä, ymmärtäväinen ja turvallinen suhde ja vahvistaa lapsen kuvaa itsestään positiivisena toimijana, joka hyväksytään omana itsenään. (Lastensuojelun laatusuositus 2019: 65.)

Lastensuojelulaitoksessa olevalle lapselle erittäin tärkeää onkin lapsen ja työntekijän välinen suhde, jossa lapselle tulee kokemus siitä, että tämä tulee ymmärretyksi ja nähdyksi. Lasten kokemuksia ja hyvinvointia sijaishuollossa käsittelevän raportin mukaan tämä suhde lisää lapsen psyykkistä hyvinvointia ja aikuisen ymmärtävä läsnäolo toimii vahvistavana tekijänä. (Laakso 2019: 57.) Sijaishuollon aikuisen ja lapsen välisen suhteen laadun merkitystä lapsen hyvinvoinnille on käsitelty myös työpaperissa, joka käsittelee lastensuojelun sijaishuollon epäkohtia (Korhonen & Eriksson 2021: 26). Charfe ja Gardner tuovat esiin kirjallisuuskatsauksessaan, että sosiaalipedagogiikkaan kuuluukin ns. pään, sydämen ja käsien yhteistyö. Sydämen käyttö näkyy varauksettomana hyväksymisenä ja emotionaalisen osallistumisena toisten kanssa. Sosiaalipedagogiikkaa toteuttava ammattilainen toimii sosiaalisissa suhteissa ja ajaa hyvinvointia ja onnellisuutta. (Charfe & Gardner 2019: 125-126.)

Toimiva, dialoginen ja turvallinen vuorovaikutussuhde voi lisätä lapsen osallisuuden kokemusta ja olla tälle voimauttava kokemus. Yhteiskunnallisella ja yhteisöllisellä tasolla osallisuus rakentuu yhteisöllisissä, sosiaalisissa, merkittävissä suhteissa, jotka luovat pohjaa yhteisöön kuulumisesta. Kun ihminen on toiminallisesti läsnä inhimillisissä suhteissa, hän osallistuu. Osallistuminen on tärkeää, jotta ihminen voi saada kokemusta vuorovaikutuksesta ja yhteistoiminnasta ja täten kykenee luomaan suhteita. (Nivala & Ryyänen 2019: luku 6. Sosiaalipedagoginen työote.)

Dialogisuuden lisäksi yksi oleellinen ulottuvuus sosiaalipedagogisessa työskentelyssä on voimaantuminen. Voimaantuminen voidaan määritellä monin eri tavoin. Voimaantuminen voi olla esimerkiksi heikommassa asemassa olevien ihmisten itsetunnon tukemista ja yhteiskunnallisen ymmärryksen lisäämistä. Voimaantuminen voi olla myös ihmisen voimavarojen ja tämän vahvuuksien käyttöön ottamisen tukemista. Tällainen voimaannuttaminen on yksilökeskeistä, ja voimaantumisen tarkoituksena on lisätä yksilön toimintakykyä. (Nivala & Ryyänen 2019: Luku 5. Yhteiskunta.) Voimaantuminen on siis ihmisen itsestään ja ympäristöstään voimavarojen löytämistä ja voimaantumisprosessin tarkoituksena on lisätä ihmisen elämänhallintaa. (Nivala & Ryyänen 2019: luku 6. Sosiaalipedagoginen työote.) Sosiaalialan korjaavan työn tarkoituksena on lisätä ihmisten voimaantumisen mahdollisuuksia ja vahvistaa näiden elämänhallintaa. Korjaavaa työtä

tehdään esimerkiksi laitosympäristöissä. (Nivala & Ryyänen 2019: Luku 8. Sosiaalipedagogiikkaa sosiaalisen työn ympäristöissä.) Tämä työ esittää, että myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukeminen on lähtökohtaisesti lasta voimauttavaa.

3 Työelämäkumppanina Pesäpuu

Työelämäkumppanina tässä opinnäytetyössä toimii Pesäpuu Ry. Yhteistyön takana on tekijöiden ja yhteistyökumppanin molemminpuolinen kiinnostus lastensuojelun kehittämistä, jaetut arvot ja ideologia sekä jaettu näkemys siitä, että työlle todella on tarvetta.

Pesäpuu on rekisteröity lastensuojelun kehittämissyhteisö. Se on yleishyödyllinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 1998. Yhdistyksen toimintaa tukee Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö Veikkauksen tuella. Pesäpuun toiminta-alue kattaa koko Suomen. Pesäpuun tavoitteena on kehittää lastensuojelua ja perhehoitoa. Pesäpuu pyrkii vahvistamaan lasten ääntä; heidän kokemustaan kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta sekä lisäämään lasten osallisuutta lastensuojelun kentällä. Pesäpuu haluaa varmistaa lapsen kasvun ja kehityksen toteutumisen heidän hyvinvointiaan vahvistaen. Pesäpuun visio on, että jokainen lapsi lastensuojelussa kokisi olevansa rakastettu, turvassa ja arvokas, sekä osallinen omaan elämäänsä ja asioihinsa. Pesäpuun toiminta perustuu asiakas- ja lapsilähtöisyyteen, avoimuuteen ja kumppanuuteen. Heidän arvonsa ovatkin juuri kumppanuus, rohkeus, elämyksellisyys ja vaikuttavuus. Pesäpuu on esimerkiksi Lastensuojelun Keskusliitto ry:n jäsen. (Pesäpuu ry a.) Kehittämismyönteisyyden ja lapsilähtöisen otteen takia Pesäpuu on sopiva yhteistyötaho myös keho- ja ruokasuhteen nostamisessa yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi ammatillisen kasvuun liittyvässä keskustelussa lastensuojelun kentällä.

Yhdistys esimerkiksi järjestää erilaista vertaistuellista toimintaa lapsille ja nuorille ja on mukana kehittämässä työmenetelmiä lastensuojelussa. Se myös tuottaa tietoa ja välineitä lasten kanssa työskentelyn tueksi. Pesäpuu tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä lasten oikeuksien toteutumiseksi, sekä tukee nuorten omia yhteisöjä. (Pesäpuu ry a.)

Yhteyshenkilönä tässä työssä toiminut Pesäpuun asiantuntija työskentelee UP2US -hankkeessa, joka käsittelee vertaisuutta ja kokemusasiantuntijuutta maakunnan voimavarana. Hankkeen tavoitteena on lisätä osallisuutta ja hyvinvointia sijaishuollossa asu-

vien ja asuneiden nuorten elämässä sekä vahvistaa kokemusasiantuntijuutta lastensuojelussa. Hankkeessa työskennellään yhdessä nuorten kanssa vertaisuuden ja kehittämisen- sekä vaikuttamistyön parissa. (Pesäpuu ry b.)

4 Ruokasuhteen kokonaisuus ja sen kasvatuksellinen merkitys

Keho- ja ruokasuhte on monisyinen kokonaisuus. Terminä keho- ja ruokasuhteille ei ole edes vakiintunutta merkitystä varsinkaan arkikielessä, vaikka niistä kirjoitetaan paljon erilaisissa medioissa. Seuraavaksi avataan sitä, mitä kaikkea tässä työssä tarkoitetaan juuri ruokasuhteen kokonaisuudella. Ruokasuhte linkittyy vahvasti kehosuhteeseen ja toisinpäin, joten näitä kahta on tarkoituksenmukaista käyttää rinnakkain, vaikka ne ovat omat erilliset aihealueensa.

4.1 Ravitsemuskasvatuksen kritiikki ja ruokakasvatus

Suomessa syömiseen ja ruokaan suuntaavalla kasvatuksella on ollut pitkäkantoinen ja merkittävä rooli yleisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Ravitsemuskasvatus on toimintaa, joka pyrkii edistämään yksilö- ja yhteisötasolla ihmisten ymmärrystä, taitoja, arvoja ja asenteita ruokaan liittyen siten, että se edistäisi heidän terveyttään. Ravitsemuskasvatusta toteutetaan laaja-alaisesti eri toimintaympäristöissä. Sitä voivat toteuttaa monet eri ammattiryhmät kuten sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, varhaiskasvattajat, valmentajat, terapeutit, liikunta-alan ja viestinnän ammattilaiset. (Talvia & Anglé 2018: 260.)

Terveyttä edistävä ja tietoon pohjautuva ravitsemuskasvatus ei ole jäänyt kritiikittä. Ruokakasvatuksen asiantuntijat Sanna Talvia & Susanna Anglé tuovat esiin, että erityisesti on kritisoitu sen yksilö-, tieto-, valistamis- ja vastuuttamiskeskisyyttä, sillä heidän mukaansa pelkkä ihmisen tietopohjan lisääminen ja valistaminen ravitsemukseen liittyvistä asioista ei ole osoitettu riittävän siihen, että tämä muuttaisi käyttäytymistään. Vankan ravitsemustietämyksen ei nähdä korreloivan niin vahvasti terveellisiin ruokatottumuksiin kuin yleisesti on ehkä ajateltu. Ihmisen syömiseen liittyvät päätökset ja tavat eivät perustu vaan saatavilla olevaan ja sisäistettyyn tietoon, vaan kokonaisvaltaisesti esimerkiksi kulttuuriin, talouteen, yhteiskunnallisiin seikkoihin ja psykososiaalisiin tekijöihin. (Talvia & Anglé 2018: 260–261.)

Kritiikkiä ravitsemuskasvatus on saanut myös sen ajatus ihmisten ns. ”vääränlaisesta” syömisestä. Talvia ja Anglé esittävät, että kun puhumme syömisestä, jaetaan ruoka usein ns. hyväksi ja pahaksi ruoaksi esimerkiksi sen ”terveellisyyden” mukaan. Tällä on vaikutusta minäkuvaan ja käsitykseen itsestämme. Jos poikkeamme ”hyväksi” tulkituista ruokatottumuksista, se herättää meissä syyllisyyden tunteita ja koemme epäonnistuneemme. Kun syömme ”oikein”, se luo tyytyväisyyttä itsen. (Talvia & Anglé 2018: 261.) Ruokakasvatusta pakottamisen ja rajaamisen keinoin toteuttavat vanhemmat itseasiassa tutkimuksen mukaan lisäävät tällaisten syyllisyyden tuntemuksien esiintymistä lapsissaan, kun oma käyttäytyminen on ristiriidassa vanhempien odotusten kanssa (Fisher & Birch 1999).

Ravitsemuskasvatuksen rinnalle on noussut ruokakasvatuksen käsite. Kun käytetään ravitsemuskasvatuksen sijasta käsitettä ruokakasvatus, painotetaan enemmän perinteisen terveyden edistämisen lisäksi ruokakulttuurista osaamista sekä kestävästä kehitystä. (Talvia & Anglé 2018: 261.) Kansallinen varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee ruokakasvatuksen sellaisena toimintana, joka edistää lapsen myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen (Opetushallitus 2018: 48). Myös vuonna 2017 julkaistu kansallinen kouluruokailusuositus, jonka on luonut Valtion ravitsemusneuvottelukunta yhteistyössä Opetushallituksen ja THL:n kanssa käyttää käsitettä ruokakasvatus. Suosituksessaan he kertovat painottavansa käytännölläisyyttä, läsnäoloa, positiivista lähestymistapaa ja oppilaiden osallisuuden lisäämistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Kouluruokailusuosituksessa on läsnä kuitenkin vahvasti terveellisyyden käsite, ja esimerkiksi ”epäterveellisistä vaihtoehdoista” puhutaan hyvinvointia mahdollisesti vähentävänä tekijänä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017: 11). Tämä ei itsessään ole ristiriidassa tässä työssä käytettyjen viitekehysten kanssa, mutta tämä opinnäytetyö tarkastelee ruokakasvatusta enemmän sosiaalipedagogisesta ja kokonaisvaltaisemmasta näkökulmasta ja tämän takia on valittu, että aihetta ei lähestytä terveystieteiden kautta.

On myös hyvä mainita, että ainakin Kanadassa ja Australiassa lasten ja nuorten ruokakasvatusta ja syömistä koskevissa tutkimuksissa on Talvian ja Anglén mukaan havaittu, että ruokakasvatus tyypistyy harmillisen kapea-alaiseksi ja terveyskeskeiseksi: terveellinen syöminen muodostuu ”oikeiden” valintojen tekemisen ympärille. Näiden tutkimusten mukaan opetuksessa myös tuodaan kapeasti esille erilaisia kehoja. (Talvia & Anglé 2018: 260–261.)

Opinnäytetyön kautta jokainen ammattilainen voi toivottavasti päivittää käsityksiään sekä ymmärrystään syömiseen ja ruokaan liittyvästä ohjauksesta.

4.2 Ruokasuhte viitekehystenä ja dialogissa lapsen kanssa

Vastauksena havaitsemaansa ravitsemuskasvatukseen liittyvään kritiikkiin Talvia ja Ang-lé (2018: 261) ehdottavat itse kehittelemäänsä ruokasuhte-viitekehystä. Viitekehysten tarkoitus on lisätä ymmärrystä syömisestä syvällisenä, monitasoisena ja holistisena kokonaisuutena. Se pyrkii läpivalaisemaan ja toisaalta irrottautumaan syömiseen liittyvistä moraalisisista jännitteistä.

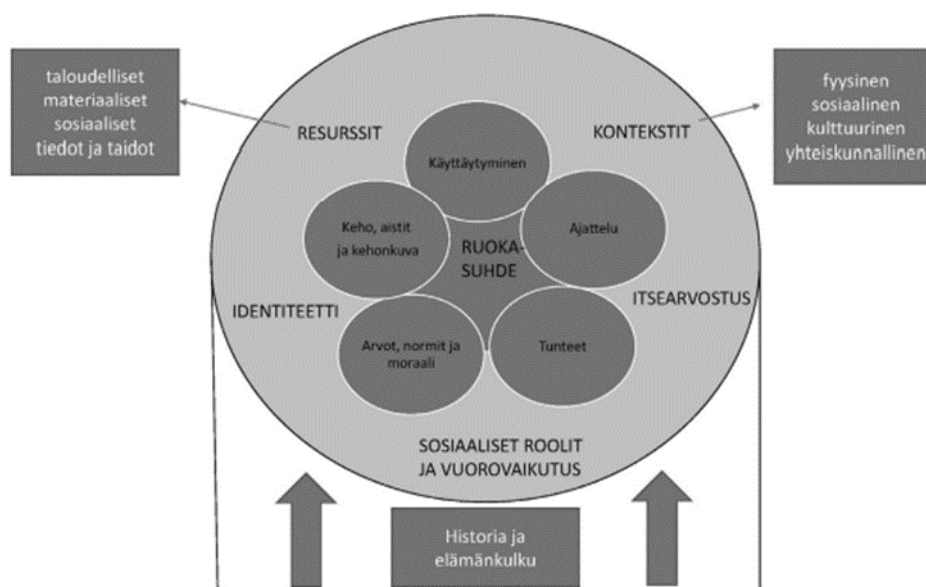
Viitekehystä voivat asiantuntijoiden mukaan käyttää tukenaan kaikki ruoka- ja ravitsemuskasvatusta jollakin tavalla tekevät ammattilaiset ja viitekehysten toivotaan avaavan sitä käyttäville ammattilaiselle, miksi pelkkä tiedon lisäämiseen perustuva ruoka- ja syömispuhe ei kykene muuttamaan käyttäytymistä (Talvia & Anglé 2018: 260).

Ruokasuhte-viitekehyksessä oleellista on näkemys ihmisen omanlaisesta ja yksilöllisestä tavasta luoda merkityksiä ja oppia. Siinä ihminen nähdään autonomisena ja omaehtoisena toimijana, joka mahdollistaa oman muutoksensa. Ruokasuhteen muuttaminen ammatillisessa suhteessa mahdollistuu dialogissa asiakkaan kanssa. (Talvia & Anglé 2018: 262.) Ihminen nähdään ja kohdataan siis samoin tavoin kuin sosiaalipedagogisessa viitekehyksessäkin: dialogissa, osallisena omaan elämään ja voimaantuneena toimijana.

Osallisuus sosiaalipedagogisessa ajattelussa tarkoittaa ihmisen ja yhteisön välisen suhteen tavoiteltavaa tilaa. Asiakassuhteessa osallisuus on sitä, että ihminen kohdataan työssä subjektina, eli osallisena käsittelyssä oleviin omiin asioihinsa. Osallisuus on toteutunut silloin, kun ihminen kokee olevansa ja toimivansa osana jotakin yhteisöä. Osallisuus on kuulumista, sen tunnetta ja osallistumista. Osallistuminen asiakassuhteessa on taas osallisuutta, jossa ihminen osallistuu itse myös aktiivisesti näihin käsiteltäviin asioihin, prosesseihin ja päätöksiinsä. (Nivala & Ryyänen 2019: luku 6. Sosiaalipedagoginen työote.)

Ruokasuhte-viitekehyksessä tarkastellaan omia ja toisten käsityksiä ruoasta ja syömisestä uteliaasti, rehellisesti ja myötätuntoisesti. Itsemyötätunnon teoria on oleellinen palanen ruokasuhteen -viitekehystä ja täten osa positiivisen ruokasuhteen toteutumista. (Talvia & Anglé 2018: 262.)

Ruokasuhde-viitekehyyksen keskeinen vaikuttavuus piilee tavassa kohdata ja asettua vuorovaikutukseen ohjattavan kanssa (Talvia & Anglé 2018: 262). Talvian ja Anglén kuvailema tapa kohdata ei vaikuta olevan erillinen dialogisuudesta, joka kulkee tämän työn mukana sitä hyödyntävänä teoreettisena käsitteenä. Talvia & Anglé kuvaavat kohtaamisen sellaisena vuorovaikutuksena, jossa tiedon siirtämiseen keskittymisen sijaan fokuroidumme siihen, mitä herää ja herätämme ammattilaisina kohtaamisissa. Keskeistä vuorovaikutuksessa on myötätuntoinen ja rehellinen syömisen havainnointi ja siitä syntyvä tietoisuuden kasvaminen, joka voi auttaa luomaan hyväksyntää itseään kohtaan ja auttaa ihmistä päästämään irti pakosta muuttaa jotakin. Talvia ja Anglé näkevät, että kun ihminen on vapaa syyllisyydestä, vapautuu tällä resursseja omaehtoiseen muutokseen. (Talvia & Anglé 2018: 262.)



Kuva 1. Ruokasuhde-viitekehys (Talvia & Anglé 2018).

Ruokasuhde-viitekehyykseen kuuluu viisi eri ulottuvuutta, jotka ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Ruokasuhde näyttäytyykin holistisena kokonaisuutena. Käyttäytymisen näkökulmassa keskitytään konkretiaan eli syömiseen ja ruokaan liittyvään toimintaan. Talvia ja Anglé esittävät, että tätä näkökulmaa voi tarkastella kysymyksillä mitä, milloin, missä ja kenen kanssa ruokailemme? He tuovat esiin, että ajatusten tasolla taas tarkastelemme ajatteluun liittyviä syömisen tekijöitä, eli esimerkiksi millaisia asenteita ja uskomuksia meillä on erilaisiin ruokiin liittyen ja miten lokeroimme ruokia. Kolmas tulokulma ovat tunteet: Miltä meistä tuntuu syödessämme, millaisia tunteita erilaiset ruuat meissä herättävät ja miten tunteet ohjaavat syömistämme? Kehon ja aistien ulottuvuudessa taas ko-

rostuu se, miten aistimme ruokaa ja miten tunnemme sen kehossa kukin henkilökohtaisella tavallamme. Oleellista on myös se, millainen yhteys kehonkuvalla on syömiseen. (Talvia & Anglé 2018: 262–263).

Normien ja arvojen ulottuvuus ruokasuhte- viitekehityksessä taas nostaa tarkasteluun asi- antuntijoiden mielestä asiat, joita pidämme tärkeinä syömisessä ja arvot, joita haluamme siinä toteuttaa, eli millaisia näkemyksiä meillä on siitä, miten meidän ja muiden tulisi syödä. Näistä muodostuu syömis- en moraalinen taso: Miten syömis- en haitallisia jännit- teitä voidaan tuoda näkyviin ja purkaa? (Talvia & Anglé 2018: 263.)

Tällaiset moraaliset jännitteet ja normit liittyen ruokaan ja syömiseen näkyvät mm. Las- ten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa- hankkeen raportissa. Hankkeen keskeisiksi tavoitteiksi oli listattu, että hanke voisi tuottaa ruokakasvatuksen käytäntöjä, jotka toisivat lapsille iloa syömiseen ja tukisivat heidän myönteistä ruokasuhdettaan. Tästä raportista löytyy paljon erilaisia hyviä työkaluja. Samalla hankkeen raportissa kuitenkin puhutaan siitä, miten väestömme keskeinen terveysriski on ylipaino, miten lapsen ”sopusuhtaista” painoa olisi hyvä tukea ja miten saada lapset syömään ”terveellisemmin” eli marjoja ja kasviksia. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014.) Tämä on varmasti tärkeää, mutta osoittaa myös hyvin, miten usein keskustelussa, jossa pyrkimys on myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukeminen, kuitenkin kuljetetaan rinnalla ajattelua, missä ihan- teena pidetään hoikkaa lasta ja lihavuus nähdään automaattisesti vaarallisena ja hu- nona asiana sekä terveellinen syöminen rakentuu ns. hyvien ruokien ympärille.

Ruokasuhte on jotakin, mikä kasvaa ja kehittyy läpi koko ihmisen elämän. Se muodos- tuu yksilöllisesti kaikista ihmisen kokemuksista ja merkityksistä liittyen ruokaan ja syömi- seen. Esimerkiksi oman elämäntarinan reflektointi ruokasuhteen näkökulmasta voi Talvian ja Anglén mukaan tukea ymmärrystämme siitä, miksi ruokasuhteemme on sel- lainen kuin se on. (Talvia & Anglé 2018: 264.)

Ruokasuhte rakentuu yksilöllisesti ja sen muodostumiseen ja eri ulottuvuuksiin vaikuttaa kokonaisvaltaisesti se ympäristö eli konteksti, jossa eletään. Talvia ja Anglé nostavat esiin, että kaikki vuorovaikutus, jota käymme sosiaalisen ympäristömme kanssa vaikut- tavat suhteeseemme syömiseen ja ruokaan. Se, minkälaisessa sosiaalisessa roolissa olemme erilaisissa vuorovaikutustilanteissa liittyen ruokaan ja syömiseen vaikuttaa sii- hen, miten käyttäydymme, ajattelemme ja tunnemme. Myös se, minkälaiset ja kuinka

kattavat resurssit meillä on esimerkiksi taloudellisesti, tiedollisesti ja sosiaalisesti vaikuttaa siihen, miten ruokasuhteemme toteutuu. Onko meillä esimerkiksi tarpeeksi rahaa ruokaan tai taitoja laittaa ruokaa? Ruokasuhte on siis myös yhteiskunnalliseen kontekstiin sidonnainen. Esimerkiksi nälkä on yleisinhimillinen tunne ja sen keholliset viestit ovat kaikille melko samanlaisia, mutta emme kuitenkaan tunnista ja suhtaudu nälän tunteeseen samalla tavalla. Tähän voi vaikuttaa muun muassa huono-osaisuus eli se, ettei esimerkiksi ole varaa ruokaan tai että sairastaa jotakin sairautta oli se sitten syömishäiriö tai jokin muu vakava sairaus. (Talvia & Anglé 2018: 263.)

Ruokasuhte linkittyy myös arvostukseen itseä kohtaan, sekä identiteettiin yleisesti. Esimerkiksi jonkin ruokavalion noudattaminen on oman identiteetin esille tuomista. Tämä voi olla varsinkin nuoruuskäisille hyvin tärkeää. Ihmisen positiivinen minäkuva ja halukkuus voida kokonaisvaltaisesti hyvin peilautuu myös syömiskäyttäytymiseen (Talvia & Anglé 2018: 263).

Ruokasuhte-viitekehyksessä kannustetaan nostamaan rinnalle tarkasteltavaksi myös ammattilaisen oma ruokasuhte sekä kohdattavan ja ammattilaisen välinen vuorovaikutussuhde. Talvia & Anglé esittävät, että ruokasuhteen kanssa työskentely on kestäväällä pohjalla, kun ammattilainen tarkastelee rehellisesti omaa suhtautumistaan ruokaan ja syömiseen ja siihen, miten se vaikuttaa omaan tapaan tehdä kohtaamistyötä. (Talvia & Anglé 2018: 264.)

Modernissa ja kompleksissa yhteiskunnassa, jossa elämme, tiedon faktat ja ihmisten arvot ovat yhteen kietoutuneita. Tämän takia myös sosiaalialalla työntekijöiden kyky reflektiivisyyteen on aiempaakin tärkeämpää. Reflektiivisyyteen kuuluu kyky ymmärtää myös erilaisia arvoja ja niiden välisiä suhteita. (Yliruka 2015: 24.)

Sosiaalipedagogiikasta ja sosiaalityöstä kertovan artikkelin mukaan reflektiokyky on oleellista sosiaalipedagogiikkaa toteuttaville ammattilaisille. Reflektointia käydään jatkuvasti, tilanteissa ja tilanteiden jälkeen. Sosiaalipedagogit oppivat siis reflektoimalla jotain kokemusta. (Charfe & Gardner 2019: 126.)

Reflektiiviseen asiantuntijuuteen liittyy toiminnan, ajattelun ja havainnoinnin kriittinen tarkastelu (Järvinen, Kotkanen, Poikela, Stachon & Valkama 1995). Peda.net kouluverkossa kerrotaan, että reflektion tarkoituksena on selvittää, löytyykö omille uskomuksille oikeutusta. Kouluverkossa viitataan Jack Mesirowiin, ja sanotaan että tämän mukaan

kriittisessä reflektiossa tarkastelemmekin ennako-oletuksiamme ja selvitämme ennako-oletuksiemme pätevyyttä, sitä mistä ne ovat peräisin ja mitä niistä seuraa. Reflektiivisuuden dialogisuuden kautta näitä ennako-oletuksia voidaan lähteä kyseenalaistamaan ja jopa muuttamaan. (Peda.net.)

Reflektiivisuuden kautta ihminen voi tarkastella vuorovaikutustilanteen toisen osapuolen näkökulmia ja tarkastella niitä suhteessa toisiinsa. Reflektiivisyys on dialogista, koska dialogi on se, mikä käynnistää osallistujassa reflektiota, eikä dialogia voida käydä ilman osapuolien reflektiota. Tällainen kohtaaminen siis lisää dialogin osapuolissa ymmärrystä, muuttaa käsityksiä ja yhdistää teoriaa käytäntöön. (Lähteenmäki 2006: 86). Reflektio onkin välttämätön osa oppimis- ja tiedonmuodostusprosesseja (Lähteenmäki 2006: 86) ja osa työssä oppimista, joka tapahtuu yksilöllisessä, yhteisessä ja organisaation tason konteksteissa (Järvinen & Poikela 2000: 322). Ammatillisella reflektiolla on siis merkittävä rooli eettisen, osallistavan ja sensitiivisen työskentelyn mahdollistumisessa. Siksi se ei ole vain yksi osa keho- ja ruokasuhteen tukemista, vaan koko laadukkaan lastensuojelutyön ydin.

4.3 Ruokarauha ja lapsen ruokasuhteen kehittyminen

Vaakakapina julisti suomalaisen yhteiskuntaan ruokarauhan 2017 (Vaakakapina 2017a) ja tämä periaate on levinnyt laajasti eri tahojen käyttöön. Esimerkiksi Syömishäiriöliitto julkaisi Ruokarauhan julistuksen kansainvälisenä Älä laihduta - päivänä (Syömishäiriöliitto). Vaakakapina on aktiivisesti vuonna 2017 toiminut liike ja kampanja, jonka tarkoituksena on ollut levittää tietoisuutta kehopositiivisuudesta. Vaakakapina toivoo liikkeen kasvattavan terveydenhuollon ammattilaisten ymmärrystä lihaviin kehojen kohtaamisesta sensitiivisesti, sekä edistävän sitä, että jokainen voi suhtautua kehoonsa lempeydellä. Vaakakapina haluaa lisätä kehojen moninaisempaa kuvastoa mediassa ja tuoda liikuntapalvelut saavutettavimmiksi kaikille. Vaakakapina vastustaa laihduttamista. Vaakakapinan arvoihin istuu paremmin ajatus armollisesta ja kestävästä elämänmuutoksesta. Liikkeen kapinapäällikkönä toimi Jenny Lehtinen ja lisäksi asiantuntijoina toimivat psykologi Satu Lähteenkorva, liikunta-alan asiantuntija Timo Hakkarainen ja ravintoasiantuntija Patrik Borg. (Vaakakapina 2017b.)

Vaakakapinan julistaman ruokarauhan periaatteen mukaan ajatellaan, että syöminen perustarpeen lisäksi elämiimme kuuluva nautinto ja toisten kanssa jaettava miellyttävä

hetki. Ruuasta olisi hyvä puhua kannustavaan, positiiviseen ja arvostavaan sävyyn. Jokaisella tulisi olla oikeus syödä ilman syyllisyyden tunteita. Jokaisella tulisi myös olla oikeus valita mitä haluaa syödä ja miten paljon ruokaa nauttii. Ruokailuhetkessä ei tule keskittyä syömisten selittelyyn, oman tai muiden syömisten arvosteluun tai annoskoon ihmettelyyn. Terveelliseen syömiseen kuuluu joustava suhtautuminen ruokailuun, sekä se, että syö tarpeeksi rippumatta siitä, mikä kokoinen tai näköinen on. Terveeseen ruokasuhteeseen ei kuulu ruokien luokittelu sallittuihin ja kiellettyihin ruokiin. Syömisen ja ruokailun kontrollointi vain lisää riskiä syödä ns. hallitsemattomasti. Syömistä ei ansaita millään erilaisilla suorituksella vaan se on ihmisen perusoikeus. Ihmiskeho ei toimi ilman ravintoa. Syömisen ei myöskään tulisi olla rangaistus, palkinto tai väylä miellyttää muita. Herkuttelu on osa terveellistä ruokavaliota ja jälkiruoka voi ja saa olla päivän tärkein ja paras ateria. (Vaakakapina 2017a.)

Kasvatusympäristöllä on tutkimusten mukaan suuret vaikutukset siihen, millainen ruokakäyttäytyminen lapselle muodostuu. Kasvatusympäristöön kuuluu aikuisen oma ruokakäyttäytyminen ja ruokailutilanteiden sisältö (esim. milloin syödään, mitä ruokaa on tarjolla). Aikuisen on tärkeää tietää, mitkä kaikki asiat vaikuttavat lapsen ruokakäyttäytymiseen, ja jotkut kasvatusympäristön toimintatavat voivat olla jopa haitallisia lapsen kannalta. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008.) Esimerkiksi ruokaan liittyvä rajoittaminen (ei anneta mahdollisuutta syödä tiettyjä ruokia, tai annetaan tiettyjä ruokia vain tietty määrä tai tiettyyn aikaan) on itseasiassa tutkittu lisäävän mieltymystä juuri näitä ruokia kohtaan ja lisäävän syömistä silloin kun ei ole nälkä, tämä taas täten vähentää lapsen kykyä arvioida nälkäänsä ja syömistään. (Birch, Fisher, Grimm, Sawyer & Johnson 2001: 207—208.) Syömiseen liittyvä painostus taas heikentää lapsen kykyä säädellä energiansaantiaan, jolloin lapsi ei pysty vastaamaan kehon antamiin vihjeisiin nälästä tai kyläisyydentunteesta (Johnson & Birch 1994). Nämä keinot itseasiassa voivat lisätä sellaista käyttäytymistä, mitä ne yrittävät estää (Fisher & Birch 1999).

Se, millainen ilmapiiri perheympäristössä on syömisen ja ruokailujen suhteen, vaikuttaa vahvasti siihen, miten hyvin lapsen positiivista suhdetta ruokaan ja kehoon tuetaan. Vanhemman onkin tärkeää mallintaa intuitiivisen syömisen tapoja. (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 205.) Intuitiivisella syömisellä tarkoitetaan syömistä, kun on nälkä, syömisen lopettamista nälän loputtua ja kaikkien ruokarajoitusten poistamista (ellei niihin ole lääketieteellistä syytä). Intuitiivisen syömisen on tutkittu olevan yhteydessä vähempään syömishäiriöoireiden esiintymiseen, parantuneeseen ravinnonsaantiin sekä psykologiseen hyvinvointiin (Van Dyke & Drinkwater 2013).

Lastensuojelun keskusliiton ylläpitämässä lasten oikeuksia käsittelevällä nettisivulla julkaistussa blogikirjoituksessa kerrotaan, että pakottamisella on havaittu olevan yhteys häiriintyneeseen ruokasuhteeseen sekä makeanhimoon. Jos lasta palkitaan herkuilla, kun hän syö esimerkiksi kasviksia, luodaan kuva, että on sankariteko syödä kasviksia ja että ruoissa on erilaisia luokituksia. (Mehto 2021.) Ruokamieltymyksiä muodostumisesta tehdyn katsauksen mukaan esimerkiksi ns. tyyppillisesti luokitellun terveellisen ruoan syömisen palkitsemisesta lapsi pidemmällä aikavälillä vain vähentää mieltymystä näitä ruokia kohtaan ja itseasiassa vähentää hyväksymistä erilaisia ruokia kohtaan (Birch 1999: 53).

Lapselle ruokailutilanteet ovat merkittäviä yhdessä olemisen hetkiä. Jokainen lapsi on erilainen syöjä ja lapset suhtautuvat uusiin ruokiin aina yksilöllisesti. Aikuinen voi tehdä paljon lapsen vuoksi ruokailutilanteissa, pakottamisen sijaan kannustaminen ja rennon ilmapiirin luominen luo turvallista tilaa, jossa uusiin makuihin tutustuminenkin voi olla helpompaa. Aikuinen voi muistaa kehua lasta, kun tämä uskaltaa kokeilla jotain uutta. Lisäksi aikuinen voi osallistua lasta ruokailutilanteissa, ja antaa esimerkiksi mahdollisuuden annostella ruoka itse. Kun lapsi saa lisää kontrollia ruokailutilanteissa, voi lapsi oppia intuitiivisesti tunnistamaan omaa kylläisyyden tunnetta. (Mehto 2021.)

Ruokakasvatusta toteuttavan aikuisen tuleekin ymmärtää, mitä negatiivisia vaikutuksia erilaisilla pakottavilla keinoilla voikaan olla. Ylikontrollilla saadaan aikaan vain huonoja lopputuloksia. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008: 24—25.) Lapset kuuntelevat ja omaksuvat ympärillään olevien aikuisten puheita ja asenteita syömiseen ja ruokiin liittyen. Aikuisen on hyvä itse puhua ruoasta neutraalisti tai myönteisesti lasten kuullen. Ruoka-ajat luovat turvaa ja struktuuria lapsen arkeen, mutta on hyvä, että näissä pystytään myös olemaan joustavia. (Mehto 2021.)

5 Kehosuhteen kokonaisuus: kehollisuus osana kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä

Herrala, Kahrola ja Sandtröm kertovat kirjassaan mielen ja kehon yhteydestä. Kehollisuus on ihmisen fyysistä olemusta, ja kirjoittajat tuovat esiin sen osana Lauri Rauhalan esittämää kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä yhdessä tajunnallisuuden eli ajatteluprosessien ja situationalisuuden eli ympäristönsä suhteiden kanssa. Kehollisuus mahdollistaa elämisen kokemuksellisuuden, ja kehon avulla toteutetaan itseä, tunnetaan ja koetaan

ympäröivää maailmaa. Kehollisuus onkin perustana esimerkiksi kehonkuvan muodostumiselle. (Herrala & Kahrola & Sandström 2008: 26.)

Empowermentilla eli voimaantumisella on suojaavia vaikutuksia kehonkuvaan ja kehosuhteeseen. Voimaantumista ja kehosuhdetta tarkastelevan artikkelin mukaan voimaantuminen vähentää yksilöiden itseobjektifointia. Peterson, Grippo ja Tantleff-Dunn tuovat artikkelissaan esille, että itseen kohdistuvan esineellistämisen on huomattu eri tutkimuksissa aiheuttavan naisissa negatiivisia vaikutuksia liittyen mm. kehonkuvaan. (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008: 639). Kehot elävät sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa. Jatkuva kokemus siitä, että muu maailma näkee itsen pelkkänä kehon ja kehon arvon sen mukaan, miten sitä muut voivat hyödyntää, luo objektivointi- tai esineellistämisteorian mukaan sen, että naiset ja tytöt ovat kulttuurisesti sisäistäneet tarkkailijan näkökulman ensisijaisena näkökulmana itsestään. (Fredrickson & Roberts 1997: 173—174.) Itseään esineellistävät naiset ovat kokeneet enemmän häiriintynyttä syömistä, alemmaa kehotyytyväisyyttä, kehoon liittyvää häpeää, alentunutta itsetuntoa sekä masentuneisuutta. Voimaantumisen on todistettu vähentävän tätä itsensä esineellistämistä sekä vähentävän syömiseen ja kehoon liittyviä häiriöitä. (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008: 641.)

Voimaantuminen on yhteydessä elämänlaatuun, ja keinoja sen lisäämiseen voidaan löytää, kun tarkastellaan voimaantumisen eri tekijöitä. Ensimmäisenä ja kaikkein vahvimpana osana on muun muassa itsetunto. Tällä tarkoitetaan kokemusta omasta arvosta sekä optimismista ja kontrollista liittyen tulevaisuuteen. Toisena on valta, tämän jälkeen oikeutettu viha sekä yhteisöllinen aktivismi. (Rogers, Chamberlin, Ellison & Crean 1997: 1044.) Työ tarjoaa ammattilaisille lisää tietoa voimaantumisen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Työn tuotos eli opas esittelee konkreettisia esimerkkejä yksilön voimaantumisen tukemisesta sijaishuollon arjessa.

5.1 Positiivinen kehonkuva osana lapsen hyvinvointia

Kehuva-hanke puhuu positiivisesta kehonkuvasta eli positive body imagesta viitekehyksenä, jonka perustana on näkemys siitä, että aiemmin on keskitytty liiaksi tarkastelemaan kehotyytymättömyyttä. Jos tavoitteena on vähentää tyytymättömyyttä omaan kehoon, voi lopputuloksena olla parhaimmillaankin vain neutraali kehonkuva. Tällöin suhtautuminen omaan kehoon ei olisi enää vihamielistä, vaan siedettävää, mutta ei kuitenkaan myönteistä. Joskus positiivisen kehonkuvan sijaan käytetään termiä kehoarvostus.

Toisaalta kehoarvostus voi olla yksi osa positiivista kehonkuvaa. Kehoarvostukseen kuuluu mm. oman kehon hyvänä pitämistä, kauneusihanteiden tiedostamista ja laajentamista ja kehon hyväksymistä sellaisenaan. Positiivinen kehonkuva ei tarkoita sitä, että olisi jatkuvasti erityisen tyytyväisiä ja onnellisia omasta kehostaan, vaan se sisällyttää hyväksytyksi osaksi kehosuhdetta myös ajoittaiset tunteet tyytymättömyydestä. Positiivinen kehoakuva ei myöskään ole pelkkä ulkonäköön liittyvä ulottuvuus, vaan se käsittää myös esimerkiksi kehon toimintakykyyn liittyvät kokemukset. (KEHUVA b.)

Positiivista kehonkuvaa on tutkittu laajasti ainakin ulkomailla. Tutkijat Wood-Barcalow, Tylka ja Augustus-Horvath (2010) määrittelevät positiivisen kehonkuvan kattavana rakautena ja kunnioituksena omaa kehoa kohtaan. Positiivisen kehonkuvan kautta yksilöt voivat arvostaa kehonsa yksilöllistä kauneutta sekä niitä toimintoja, joita keho suorittaa. Yksilöt osaavat myös hyväksyä ja ihailia kehojaan sekä tuntea olonsa kauniiksi, itsevarmaksi ja onnelliseksi kehossaan, vaikka näkemykset omasta kehosta olisivat ristiriidassa yleisten kauneusihanteiden kanssa. Positiivisen kuvan omaava ihminen korostaa enemmänkin kehonsa vahvuuksia eikä keskity niinkään epätäydellisyyksiin ja osaa tulkita kehoon liittyvää tietoa kehoa suojelevalla tavalla.

Positiivinen kehonkuva nojautuu osittain positiiviseen psykologiaan. Positiivinen psykologia keskittyy vahvuuksien tutkimiseen, niiden etsimiseen sekä hyödyntämiseen ja esittää, että positiiviset ominaisuudet eivät ole vain negatiivisten ominaisuuksien poissaoloa. Sen takia positiivisten ominaisuuksien tarkoituksenmukainen vahvistaminen onkin tärkeää negatiivisten ominaisuuksien (kuten negatiivisen kehonkuvan) poistamisen pyrkimyksen rinnalla. (Tylka 2012: 657.)

Positiiviseen psykologiaan ja kasvatukseen kuuluu tärkeänä osana itsemyötätunto (Avola & Pentikäinen 2019: luku 1. Positiivisen pedagogiikan tausta). Itsemyötätunto taas on yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin ja vähempään kehotyytymättömyyteen (Albertson, Neff & Dill-Shackleford 2014: 445). Itsemyötätunto on aktiivista ystävällisyyttä tai rakkautta itseä kohtaan, ja se onkin tärkeä taito opetettavaksi lapselle, sillä se on tärkeää ihmisen henkisen hyvinvoinnin kannalta (Avola & Pentikäinen 2019: Luku 4, Laaja-alaiset hyvinvointitaidot). Talvia ja Anglé tuovat esiin, että itsemyötätunto koostuu kolmesta itsensä suhtautumisen ulottuvuudesta; armeliaasta toverillisuudesta suhteessa itseen, ymmärrykseen omasta ja muiden epätäydellisyydestä sekä tietoisesta läsnäolosta, joka pyrkii kohtaamaan asiat sellaisena kuin ne ovat. Täl-

lainen armollisen utelias katse omaa toimintaa kohtaan on kestävämpi pohja muutokselle kuin kokemus siitä, että tulee jotenkin arvostelluksi. Esimerkiksi sosiaalialalla paljon käytetty motivoiva haastattelu rakentuu juuri tällaiselle neutraalille maaperälle, jossa ammattilainen ei neuvo tai tuomitse, vaan antaa tilaa kohdattavalle löytää oman motivaationsa muutokseen. (Talvia & Anglé 2018:262.) Homan & Tylkan tutkimuksen mukaan henkilöt, jotka kokivat itseä kohtaan myötätuntoa, kokivat myös kehosuhteensa myönteisemmäksi (Homan & Tylka 2015). Itsemyötätunto onkin yksi suojaava tekijä, kun puhutaan positiivisesta kehonkuvasta (Burychka, Miragall & Banos 2021).

Williams (2004: 2) toi esiin katsauksessaan, että ihmiset, joilla on positiivinen kehonkuva voivat paremmin, kuin he, joilla oli negatiivinen tai neutraali kehonkuva. Positiivisen kehonkuvan omaavat eivät kokeneet juurikaan ahdistusta liittyen kehoonsa ja tunsivat, että heidän kehonkuvansa vaikutti positiivisesti heidän elämänlaatuunsa. Avalos, Tylka & Wood-Barcalow (2005) ja Tylka & Wood-Barcalow (2015) osoittivat, että korkeampi kehon arvostus oli yhteydessä alempaan kehotyytymättömyyteen. Positiivinen kehonkuva on heidän mukaansa yhteydessä henkiseen hyvinvointiin, parempaan itsetuntoon, intuitiiviseen syömiseen sekä alempaan syömishäiriöoireiden esiintymiseen. Halliwell (2013) osoitti, että positiivinen kehonkuva suojelee naisia negatiivisilta mediassa esiintyviltä kehoon liittyviltä viesteiltä. Kehoaan enemmän arvostavat naiset kokivat vähemmän kehoon liittyviä ristiriitoja kuin naiset, joiden kehonarvostus oli alhaisempi. Tylka & Wood-Barcalow (2015) keräsivät useita positiiviseen kehonkuvaan liittyviä tutkimuksia yhteen käsitelläkseen ja selittääkseen positiivista kehonkuvaa. Aineiston analyysin pohjalta he päättelivät alustavasti, että kehopositiivisuus on todennäköisesti sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin suojeleva tekijä.

Positiivista kehonkuvaa voi kehittää ja työstää. Albertson, Neff & Dill-Shackleford (2014) tutkivat, voiko kolmen viikon meditaatioharjoitus liittyen myötätuntoon itseä kohtaan lisätä kehotyytyväisyyttä. Osallistujat verrattuna vertaisryhmään, jotka eivät osallistuneet harjoitukseen, kokivat kehotyytymättömyytensä, kehoon liittyvän häpeän sekä ehdollisen itsearvon liittyen ulkonäköön alentuneen. Osallistujat kokivat myös, että heidän oman kehonsa arvostus sekä myötätunto itseään kohtaan kasvoi. Vaikutukset olivat havaittavissa vielä kolme kuukautta harjoittelun toteutumisen jälkeen.

Positiivisen kehonkuvan omaavia henkilöitä olivat Wood-Barcalow ym. (2010) tutkimuksessa ne henkilöt, jotka keskittyvät kehonsa toiminnallisuuteen, vahvuuksiin ja ainutlaa-

tuisuuteen. Positiivisen kehonkuvan omaavat henkilöt eivät juurikaan yrittäneet mukautua yhteiskunnallisiin ulkonäön ihanteisiin vaan näkivät ne epärealistisina ja luonnottomina. Nämä henkilöt kertoivat kyllä pitävän huolta ulkonäöstään, mutta näkivät sen enemmänkin ystävällisyytenä omaa kehoaan kohtaan. Tutkimukseen osallistujat, joilla oli korkea kehonkuva, välttelivät kehoon liittyvää puhetta, ympäröivät itsensä ihmisillä, joilla oli positiivinen kehonkuva ja hyväksyivät osallistujan kehon sellaisenaan, toteuttivat itsehoidollisia menetelmiä, kuten stressinhallintaa esimerkiksi liikunnan avulla sekä intuitiivista syömistä ja ravintorikkaan ruokavalion noudattamista. Myös Tylkan & Wood-Barcalown (2015) tutkimuksessa ehdotettiin, että positiivista kehonkuvaa voi tukea ulkopuolelta esimerkiksi vähentämällä ulkonäköön liittyvää puhetta. Puhetta ei pitäisi lakata kokonaan, vaan sen tulee pikemminkin keskittyä hienovaraisiin, hyväksymiseen liittyviin kommentteihin sekä kommentteihin, jotka yleisesti liittyvät kehorakkauteen ja kauneuteen. Frisén & Holmqvist (2010) tutkivat ruotsalaisia 10–13 –vuotiaita lapsia ja positiivista kehonkuvaa. He osoittivat, että korkea positiivinen kehonkuva oli yhteydessä kehon käytännöllisyyden arvostamiseen, fyysiseen aktiivisuuteen, kehon epätäydellisyyksien hyväksymiseen sekä negatiivisten kehokomenttien huomiotta jättämiseen.

Lasten positiivista kehonkuvaa on tutkittu varsinkin viime vuosina. Maes, Trekels, Tylka & Vandenbosch (2021) tuovat esiin, että lasten positiivinen kehonkuva muodostuu kehon huolehtimisesta (esimerkiksi kuuntelemalla kehon antamia viestejä nälästä, väsymyksestä ja veden juomisesta), kehon arvostamisesta sekä tulkinnan joustavuudesta koskien kehonkuvaa uhkaavia viestejä (kuten mediassa esiintyviä kehon ihanteita). Kehon arvostaminen nähtiin tärkeänä osana lapsen positiivista kehonkuvaa, ja sillä olikin myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi itsevarmuuteen.

Positiivisen kehonkuvan tukemisen on tutkittu lisäävän lapsen terveellisen syömisen malleja sekä tukevan lapsen myönteisen kehonkuvan muodostumista. Hill, Hart & Paxton (2020) tutkimuksen mukaan vanhemmat, jotka saivat työkaluja lapsen terveellisen ruokavalion ja positiivisen kehonkuvan tukemiseen, käyttivät kontrolliryhmään verrattuna vähemmän sellaisia käyttäytymistapoja ja toimia, jotka saattoivat johtaa negatiivisten kehoasenteiden syntymiseen tai epäterveellisten syömissmallien muodostumiseen. Vanhemmat, jotka saivat käyttöönsä työkaluja, myös pyrkivät tarkoituksenmukaisesti käyttämään positiivisia käyttäytymismalleja ja kokivat asiantuntemuksensa kasvaneen. Työkaluja, joita vanhemmat saivat käyttöönsä, olivat aiheeseen liittyvät työpajat tai aiheeseen liittyvä tulostettu kirjanen. Tulokset olivat nähtävissä vielä 12 kuukautta jälkikäteen.

Oppaassa tuodaan esille tapoja, joilla esimerkiksi omaohjaajat voivat tukea lapsen positiivisen kehonkuvan muodostumista. On tutkittu, että perheympäristöllä on merkittävä vaikutus siihen, minkälainen kehonkuva ja syömisen malli nuorelle muodostuu. Vanhemmat vaikuttavat lapsen muun muassa omien arvojensa, uskomusten ja asenteiden kautta (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 204). Lastensuojelulaitoksissa asuvien lasten kasvusta ja kehityksestä taas vastaa pääasiassa sen työntekijät, kuten omaohjaajat. Työntekijöiden vaikutus läsnä olevana aikuisena lapsen kehitykseen on siis myös merkittävä. Tutkimuksessa mainitut vanhemmat liitetään siis tässä tapauksessa myös lastensuojelulaitoksen työntekijöihin. Vanhemmat voivat teoillaan suojella ja kehittää positiiviseen suuntaan lapsen muodostuvaa kehonkuvaa (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 204).

Koska lapset ovat taipuvaisia jäljentämään näkemäänsä ja kuulemaansa, vanhemman on tärkeää mallintaa käyttäytymisellään, teoillaan ja sanoillaan positiivista kehonkuvaa. Vanhempi, joka puhuu itsestään arvostavasti ja joilla on itsellään positiivinen suhde omaan ulkonäköön ja painoon liittyen näyttää myös vahvaa roolimallin esimerkkiä lapsille (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 206). Lapsen kehityksestä vastaavan aikuisen on siis tärkeää tarkastella reflektiivisesti omaa suhdetta kehoonsa ja ruokaan.

Positiivisen kehonkuvan muodostumisen vuoksi lapsen on tärkeä saada vanhemmiltaan hyväksyntää koskien tämän kehoa (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 206). Yhteiskunnassa esimerkiksi lihavuuteen liittyy stigmaa. Asenteet ovat vaarallisia ja voivat aiheuttaa ihmisissä turhaa laihduttamista. Myös lihava ihminen voi olla lääketieteellisesti terve. Laihdutus vaikuttaa elimistön lisäksi itsetuntoon: ihminen ajattelee saavansa sosiaalista hyväksyntää laihdutuksen kautta. (Pietiläinen 2014.) Aikuisen tulee aina siis muistaa, miten puhua lapselle tämän kehosta. Vanhemman on tärkeää keskittyä ulkonäkökeskeisen puheen sijaan sellaiseen puheeseen, joka keskittyy siihen, mihin kaikkeen keho pystyy. Toisten hyväksyntä auttaa myös itseä hyväksymään oma keho, ja oman kehon hyväksyminen lisääkin kehosta huolehtimista, kuten oman kehon kuuntelemista (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 206).

Vanhemman on myös tärkeää kannustaa lasta osallistumaan sellaisiin aktiviteetteihin, jotka edistävät kehon ilmentämistä ja luo fyysistä voimaantumisen tunnetta. Tällainen

kehon yhteyden vahvistaminen lisää tietoisuutta kehon tarpeista ja luo edellytykset positiivisen kehonkuvan kehittymiselle (Carbonneau, Hamilton & Musher-Eizenman 2021: 206—207).

Positiivinen kehonkuva ja kehopositiivisuus ovat eri asioita. Kehopositiivisuudesta on puhuttu lähivuosina koko ajan enemmän varsinkin sosiaalisessa mediassa. Kehopositiivisuus ei kuitenkaan ole mikään uusi asia ja liike. Kehopositiivisuudella ei tarkoiteta sitä, että jokainen hyväksyisi kehonsa ”virheineen” kaikkineen. Kehopositiivisuuden juuret ovat poliittiset ja sen pioneerina pidetään vuonna 1969 työnsä aloittanutta National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA). Organisaation tavoitteena oli ja on edelleen vähentää lihaviin kehoihin kohdistuvaa syrjintää ja parantaa lihavien ihmisten asemaa maailmassa. Kehopositiivisuuden sanan saattajia ja edelläkävijöitä olivat 90-luvulla erityisesti läskiaktivistit ja muut marginalisoidut ihmiset kuten mustat ja ruskeat naiset ja femmet, vammaiset ja sateenkaariyhteisö, jotka halusivat vastustaa sortavia keho- ja kauneusihanteita. Kun 2000-luvulla termi valtavirtaistui, sen viesti ja idea muuttui ja vääristyi. Kehopositiivisuudella ei tarkoiteta sitä, että kaikki ihmiset hyväksyvät oman kehonsa, vaan sen tavoite on, että jokaisella keholla olisi tässä maailmassa yhdenvertaiset oikeudet ja että stigma, sekä syrjintä erilaisia marginalisoituja kehoja kohtaan vähentyisi. (Byrne 2022.)

Kehoneutraaliudella taas tarkoitetaan sitä, että positiivisen kehonkuvan sijaan ei koettaisi kovin negatiivisia, eikä kovin positiivisia tuntemuksia omaa kehoaan tai ulkomuotoaan kohtaan. Kehoneutraaliuteen kuuluu ajattelu, että sillä, miltä näyttää ei ole mitään tekemistä ihmisarvon kanssa ja ihminen on paljon muutakin kuin kehonsa. (Byrne 2022.)

Karkeasti eroteltuna kehopositiivisuuden juuret ovat siis poliittisessa liikkeessä, jossa pyritään vaikuttamaan yhteiskunnallisesti marginalisoitujen kehojen yhdenvertaisuuteen ja asemaan, sekä viestimään, että kaikki kehot ovat upeita ja kauniita, kun taas kehoneutraaliudessa ei niinkään taistella kauneusihanteita vastaan tai pyritä ajattelemaan omasta kehosta positiivisesti, vaan sen sijaan omaan ulkoiseen olemukseen ja kehoon ei ladata kauheasti mitään arvoja, koska sillä ei ole ihmisen ihmisarvon ja onnellisuuden kannalta loppujen lopuksi kovinkaan paljon merkitystä. (Byrne 2022.)

Joillekin ajatus positiivisesta kehonkuvasta voi tuntua lähes mahdottomalta ja ahdistavalta. Siksi neutraali kehonkuva ja kehoneutraalius voivat olla joskus saavutettavampi ja realistisempi vaihtoehto. Lisäksi kehopositiivisuus osoittaa poliittisena liikkeenä sen, että

myönteinen kuva omasta kehosta on aina yhteydessä jollakin tavalla rakenteisiin ja ympäristön asenteisiin suhteessa erilaisiin kehoihin. Mikäli esimerkiksi eletään läskifobisessa yhteiskunnassa, joka viestii jatkuvasti, että itsessä on jotakin vikaa, mikäli ei ole hoikka, voi yksilölle olla todella haastavaa suhtautua omaan kehoon positiivisesti, vaikka kuinka tekisi itsemyötätuntoharjoituksia.

5.2 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on yleensä alitajuntainen, subjektiivinen kokemus omasta kehosta ja sen eri osista. Kehotietoisuus muokkautuu henkisten prosessien, kuten asenteiden, uskomusten, tulkintojen, kulttuuristen vaikutusten ja muistin kautta. Samat asiat vaikuttavat myös kehonkuvan muodostukseen, ja nämä kaksi ovatkin vuorovaikutuksessa keskenään. (Danner, Avian, Macheiner, Salchinger, Dalkner, Fellendorf, Birner, Bengesser, Platzer, Kapfhammer, Probst & Reininghaus 2017: 2.) Kehotietoisuus on siis suhde itseeseen, joka on prosessina aktiivinen ja laadultaan hyväksyvä tai ainakin neutraali. Kehotietoisuus kattaa niin sisäisen suhteemme itseemme ja omaan kehoomme kuin ulkoisen maailman havainnoinnin. (Martin & Saariranta 2020: Luku Kohti hyväksyvää kehosuhdetta.)

Kehotietoisuus on moniulotteista ja siihen liittyy eri osa-alueita: tietoisuus kehotuntemuksista, kehollisten tuntemuksien herättämien tunnereaktioiden tiedostaminen ja niihin reagoiminen asianmukaisesti, kehotuntemuksiin kohdistuvan tarkkailun säätely, kehon ja mielen viestien yhdistäminen sekä kehollisiin tuntemuksiin luottaminen, kuunteleminen ja niiden sanoman ymmärtäminen (Mehling, Price, Daubenmier, Acree, Bartmess & Stewart 2012: 10). Jotta ihminen voi säädellä vireys- ja tunnetilojaan, tulee tällä olla jonkinlainen kehotietoisuus. Kun tunnistaa kehonsa erilaisia tiloja ja viestejä, pystyy sopeutumaan ja asettumaan paremmin arjessa tapahtuviin muutoksiin ja liikehdintään. Oma keho voi viestiä erilaisista tarpeista ja tunteista ennen kuin on älyllisellä tasolla tiedostanut niitä. Oma keho on tärkeä viestintuoja siitä, mitä itsessä ja omassa ihmissuhteissa tapahtuu. Kun oppii kuuntelemaan kehon viestejä, mahdollistaa erilaisia muutoksia ja valintoja elämässään. (Martin & Saariranta 2020: Luku Kohti hyväksyvää kehosuhdetta.)

Lapset suhtautuvat kehoihin yleensä uteliaammin ja mutkattomammin kuin aikuiset. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on oleellista, että lapsi tutustuu omaan kehoon ja sen toimintaan aikuisen tuella ja kannustuksella. Lapsi myös harjoittelee toimimaan kehollisesti suhteessa toisiin ihmisiin kuten halaamaan ja koskettamaan. Lapsi oppii näin, että

kehon avulla voi kokea mukavia, miellyttäviä tunteita. Ihminen oppii tyytymättömyyttä kehoonsa vasta suhteessa ympäröivään maailmaan. Lapsi ei luonnostaan osaa tuntea kehostaan muuta kuin ylpeyttä ja suhtautuu siihen yleensä avoimesti. (Väestöliitto.)

Väestöliitto puhuu lapsen kehoitsetunnosta, joka on lapsen oma käsitys tämän kehosta ja kuva siitä, millainen oma keho on. Se liittyy siihen, miten hyvänä, toimivana ja hyväksyttynä lapsi pitää omaa kehoaan. Kehoitsetunnon voi nähdä osana kehotietoisuutta. (Väestöliitto.)

5.3 Tunteet lapsen kehossa

Kaikilla ihmisillä tunteet tuntuvat ja elävät kehossa. Lapsella tunteet voivat tuntua usein vielä erityisen voimakkaina, koska lapsi vasta opettelee tunteiden säätelyä. Lapset näyttävät myös tunteitaan avoimesti. (Väestöliitto.)

Tunteet ovat usein monimutkaisia ja niitä voi kokea monia erilaisia yhtä aikaa. Toinen reagoi samaan tilanteeseen ihan erilaisin tuntein kuin toinen. Tunteita on monenlaisia, eivätkä ne ole yksin hyviä tai pahoja. Väestöliiton mukaan kaikki tunteet ovat sallittuja ja omista tunteistaan saa puhua ja niitä saa näyttää. Jotkut tunteet voivat vain olla haastavampia tuntea kuin toiset. Tunteille on kuitenkin aina syytä ja ne voivat kertoa itselle asioita. Tunteminen on yksilöllinen prosessi, eikä kenenkään tunteita voi muuttaa. Näistä asioista on hyvä keskustella lapsen kanssa ja aikuinen voi vaikuttaa lapsen tunnesäätelyn kehittymiseen sanoittamalla omia tunteitaan lapselle. Näin lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan paremmin. Mukavalta tuntuvia tunteita ovat esimerkiksi ilo ja hassuttelu. Lapsen myönteisiä tunteita on hyvä vahvistaa, koska se edistää lapsen terveyttä. Lapselle on tärkeää opettaa, miten myönteisiä tunteita kuten esimerkiksi tykästymistä voi osoittaa muille toisia kunnioittavalla tavalla. Aikuisen on tärkeää olla lapsen tunteille avoin ja läsnä. Lapselle voi opettaa, että kaikki tunteet ovat hyväksytyjä. Lapsi tarvitsee tunteidensa kanssa tukea, turvaa ja lohdutusta. (Väestöliitto.)

Lapsilla voi usein olla herkempi kehoysteys kuin aikuisilla. Lapsi voi kuitenkin pelästyä hänen voimakkaita tunteitaan, jotka tuntuvat kehossa epämiellyttäviltä ja saattavat purkautua täten esimerkiksi aggressiivisuutena. Kun lapsi oppii hyväksymään omia tunteitaan ja säätelämään niitä, tulee lapsen kehoon tilaa kokea niitä. Lapsi oppii ymmärtämään itseään ja tämä luo lapselle turvaa. (Matilainen 2019.)

Isot tunteet ja niiden mahdolliset purkaukset eivät ilmesty lapseen yhtäkkisesti, vaan niistä voi nähdä erilaisia ennakkomerkkejä. Lapsi voi esimerkiksi hengittää kiihtyneemmin, purra hampaita yhteen tai keho voi jännittyä. Kun harjoittelee lapsen kanssa havainnoimaan näitä ensimerkkejä, pääsee tunteiden kyytiin paremmin ja niitä on vielä helpompi säädellä. (Matilainen 2019.)

5.4 Kun trauma asuu lapsen kehossa

Traumaa voidaan määritellä monella eri tavalla. Tiivistetysti trauma on yksittäinen tilanne tai jatkuva olosuhde, mikä ylittää yksilön sietokyvyn ja minkä kanssa tämä jää yksin. Myös yhteisöt ja kokonainen yhteiskunta voivat olla traumatisoituneita. Traumaattisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi koettu väkivalta, läheisen äkillinen kuolema, sota tai onnettomuus, mutta myös emotionaalinen vaille jääminen lapsuudessa tai koulukiusaaminen. Trauma ei ole vain jotakin, mikä tapahtui menneisyydessä, vaan se jättää jäljen, joka voi aiheuttaa ihmiselle kohtaamattomana läpi elämän mukana kulkevia häiritseviä ja erityisen voimakkaita reaktioita. Traumaoireilu on monisyistä. Traumatisoituneen hermojärjestelmä on usein ylivirittyneessä tilassa ja erilaiset oireet voivat olla seurausta siitä. Traumaoireilua voivat olla mm. lapsen haasteet tunnetaidoissa ja vuorovaikutuksessa, toisten kiusaaminen, haasteet syömisessä, oppimisen vaikeudet tai erilaiset psykosomaattiset oireet. Trauman luonne on kätkeytyvä ja jokaisen ihmisen trauma on yksilöllinen, eikä se välttämättä vastaa mitenkään yleisesti vallitsevia stereotyyppisiä mielikuvia traumasta. Tästä syystä ammattilaisen on oleellista osata tunnistaa traumaoireilua kohtaamisissaan. (Sarvela 2020: 19–26, 36–38.)

Trauman kokemisella on suuret vaikutukset. Varsinkin varhaisella altistumisella traumaattisille kokemuksille, kuten hyväksikäytölle, on syvällisiä ja pysyviä negatiivisia vaikutuksia yksilöön ja myös tämän kehosuhteeseen (Van Der Kolk 2006: 284). Trauma voi aiheuttaa tutkimuksen mukaan sen, että ihminen ns. irtaantuu omasta kehostaan ja sen omistajuudesta (Scheffers & Hoek & Bosscher & van Dujin & Schoevers & Busschbach 2017: 1–2) ja trauman uhrien kehotietoisuus voi olla heikentynyttä (Van der Kolk 2006: 287). Lapsuudessa kokeneen trauman uhrin kokevat myös enemmän kehoon liittyvää häpeää ja tyytymättömyyttä ja vähemmän kehoon liittyvää arvostusta (Andrews 1997; Wenninger & Heiman 2005).

Traumat siis vaikuttavat kehoon ja keho yhteyteen. Voisi sanoa, että traumat asuvat kehossa. Psykodraamaohjaaja Anne Kankkunen (2020: 577–581.) kuvaa kuinka työssä

sijaishuollossa useimmat asiakkaista ovat kokeneet elämässään traumaa. Heidän tilanteensa voivat olla akuutteja ja täynnä epämääräistä hätää ja pahoinvointia, joka heijastuu myös ammattilaisiin ja työyhteisöihin. Tilanteet asiakkaiden kanssa voivat usein elää nopeasti ja olla emotionaalisesti latautuneita. Työntekijänäkään ei aina pysy edes omien kehollisten reaktioiden mukana. Kankkusen mukaan, kun olemme läsnä toistemme kanssa, keholliset tilamme vaikuttavat toinen toisiinsa. Traumamat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti traumatisoituneeseen ja tulevat mukaan tämän ihmissuhteisiin, myös esimerkiksi omaohjaajasuhteeseen.

Traumatietoisuudella on merkittävä rooli lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemisessa. On tärkeää, että sosiaalialan ammattilaiset ymmärtävät traumojen kehollisen ulottuvuuden ja sen, että traumataustaisten ihmisten kehoyhteys voi olla poikki tai ylikorostunut. Kun työskennellään kehollisuuden äärellä, voi se tuoda traumataustaisille ihmisille traumaattisia muistoja pintaan. Olisikin oleellista, että jokainen sosiaalialan ammattilainen osaisi ainakin perusteita traumainformoidusta kohtaamisesta.

5.5 Kehorauha rakentamassa lapsen myönteistä kehonkuvaa

Vaakakapina tuo esiin, että jokaisella tulisi olla lapsesta asti oikeus nauttia elämästä omanlaisinamme. Aikuisten tulisi turvata lapselle tila kasvaa rauhassa ja olla lapsi. Lapselle ei pitäisi aiheuttaa huolta ja murhetta omasta kehostaan, eikä lapselle voi sysätä vastuuta muuttaa omia elintottumuksiaan. Jos lapsen ympärillä oleville aikuisille tulee huolta esimerkiksi lapsen painosta, on se aikuisten asia. Lapsi voi käytännössä vaikuttaa elintapoihinsa melko vähän. Kun arvostellaan jollakin tapaa lapsen kehoa, se vaikuttaa hänen itsetuntoonsa sitä heikentävästi, eikä tämä koske vain lihavia lapsia. Jos arvostellaan lapsen painoa, voi tälle syntyä vaikutelma, että lihomisessa on jotakin väärää tai sitä on syytä pelätä. Aikuisten olisi myös hyvä olla tarkkoja ja tietoisia siitä, miten suhtautuu omaan kehoon, koska se välittyy suoraan lapsiin mm. vuorovaikutuksen ja sanatomien vihjeiden välityksellä. (Vaakakapina 2017c.)

Myönteistä kehonkuvaa ja kehorauhan toteutumista tukee, että ei arvostella tai kommentoida toisten erilaisia kehoja. Voi olla hyvä pohtia, tarvitseeko kehoista ylipäättään puhua niin paljon, kuin mihin on totuttu? Lapselle voi osoittaa mallia hyväksyvästä kehosuhteesta esimerkiksi menemällä valokuviiin mielellään ja puhumalla kauniisti omasta kehostaan lapsen kuullen. Lapsi voi myös kommentoida omasta mielestään kehuja jotakin sellaista aikuisen kehosta, mikä on itselle henkilökohtaisesti negatiivisesti latautunutta, mutta onkin lapselle tapa osoittaa kiintymystä tai ihailua. (Vaakakapina 2017b.)

Lastenpsykiatri Janna Rantala antaa Yleisradion haastattelussa hyviä vinkkejä ja näkökulmia lapsen kehorauhan tukemiseksi. Rantala ohjaa, että kun lapsi esimerkiksi kertoo, että hän on lihava tai joku on sanonut lasta lihavaksi, se voi tuohduttaa ja herättää helposti tarpeen kiistää asian. Tässä kohti kuitenkin kannattaa asettua uteliaaseen keskusteluun lapsen kanssa. Aikuisilla on usein tarve suojella lasta ja selitellä asioita lapsen puolesta, joka voi estää lapsen oman prosessoinnin tilanteessa. Lapsen kanssa asiaa kannattaa prosessoida neutraalisti ääneen, voi kysyä esimerkiksi, että mistä hänelle tuli tällainen mieleen? Tärkeää on vahvistaa lapselle, että hän on hyvä juuri sellaisena, kun on. Lapsen kanssa voi myös keskustella ikätasoisesti lihavuuden stigmasta ja erilaisista kehoista. (Pelo 2017.)

Mikäli joku puhuu rumasti lapsen kehosta tai painosta siihen tulisi aina puuttua ja antaa palautetta. Lapsesta tuntuu hyvältä nähdä, että hänen puolellaan ollaan. Lapsilla on oikeus kasvaa rauhassa aikuisten ahdistuksilta ja asenteilta. Siksi lapsen lähellä elävien aikuisten kauniit sanat ja positiivinen huomio on ensiarvoisen tärkeitä. Lapsen itsetunto koostuu siitä, miten tämä nähdään ja miten aikuiset tämän ympärillä näkevät ja kohtelevat itseään sekä toisiaan. (Pelo 2017.) Kehorauhan ymmärtäminen antaa paremmat valmiudet kohdata lapsi sensitiivisemmin, jonka takia se on osana tätä työtä ja sen tuotosta.

5.6 Kehojen moninaisuus ja sukupuolisensitiivisyys lasten kanssa

Kehosuhteesta puhuttaessa on oleellista tunnistaa ja tunnustaa, että kehoja on hyvin erilaisia. Tämä kehojen diversiteetti ylittää pidemmälle kuin pelkät kauneusihanteet. Kouluterveyskyselyssä 2019 vastaajista noin 3 % koki sukupuolekseen jonkin muun kuin syntymässä määritellyn (Jokela, Luopa, Hyvärinen, Ruuska, Martelin, Klemetti 2020: 12). Lisäksi Parkerin ja Harrigerin (2020) laatiman kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä oli, että transsukupuolisilla nuorilla on lisääntynyt riski sairastua syömishäiriöön. On siis melko varmaa, että lastensuojelun kentällä jossakin vaiheessa ammattilaisena tulee kohtaamaan translapsen tai lapsen, joka on muuten sukupuoleltaan moninainen ja kenellä voi olla haasteita keho- ja ruokasuhteen kanssa.

Kaikkien kehot ja kokemukset itsestä eivät vastaa yhteiskunnassamme vallitsevia normeja koska ne eivät mahdu binäärisen eli kaksinapaiseen käsitykseen sukupuolesta. Binäärinen tapa tarkastella sukupuolisuutta tyypistää ihmiset vain miehiin ja naisiin. Tällainen jaottelu on vanhanaikainen ja poissulkeva. Sukupuolisuus on moninaista ja liuku-

vaa. Tällaisia moninaisia kehoja ja kehojen kantajia voivat olla esimerkiksi trans- ja intersukupuoliset, sekä ei-binääriset, muunsukupuoliset ihmiset. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sukupuolen moninaisuus ei koske vain sukupuolivähemmistöjä, vaan kaikkia ihmisiä. Jokainen ihminen ja hänen kehonsa ilmentyy ja rakentuu yksilöllisesti. Sukupuolen moninaisuus haastaa ahtaat sukupuoliroolit, mistä hyödyimme kaikki. (Seta.)

Trans on kattokäsite, jonka alle mahtuvat kaikki binääriset transihmiset kuten transmiehet ja naiset, sekä intersukupuoliset ja muunsukupuoliset. Lyhyesti kuvattuna transihminen määritellään siten, ettei henkilö koe hänelle syntymässä määriteltyä sukupuolta täysin omakseen toisin kuin cis-ihmiset eli ihmiset, joiden syntymässä määritelty sukupuoli tuntuu omalta ja oikealta. Muunsukupuolinen eli ei-binäärinen henkilö on myös kattokäsite. Muunsukupuolinen henkilö voi kokea olevansa mitä vain binäärisen mies/naisjaottelun ulkopuolelta. Muunsukupuolinen voi kokea olevansa sekä mies, että nainen, jotain siltä väliltä tai ei halua määritellä itseään ollenkaan peilaten binääriseen käsitykseen sukupuolista. Jotkut muunsukupuoliset kokevat, ettei heillä ole sukupuolta ollenkaan. Intersukupuolisilla henkilöillä taas on synnynnäisesti kehollisuutta, joka ei vastaa mies-, eikä naistyypillisiä piirteitä. (Seta.)

Sukupuoli rakentuu monisyisestä kokonaisuudesta ja jatkumosta, mitä ei voida typistää vain biologiaan. Siihen liittyy lisäksi myös mm. sosiaalisia, psykologisia, geneettisiä ja kulttuurisia tekijöitä. Sukupuoli ei myöskään ole mikään pysyvä ominaisuus, vaan se voi vaihdella liukuen ihmisen elämän aikana. (Seta.)

Sukupuolisuuteen kuuluu myös sukupuolen ilmaisu. Tämä tarkoittaa kaikkea sitä, miten ihminen tuo esille omaa sukupuoltaan muille ja itselleen. Se voi olla arjen tasolla esimerkiksi pukeutumista jollakin tavalla. Yhteiskunnassamme olemme tottuneet, että sukupuolta ilmaistaan viestimällä, että on joko nainen tai mies. Tämä kuitenkin sulkee ulkopuolelleen paljon ihmisiä, jotka haluaisivat ilmaista sukupuoltaan rikkaammin, olivat he sitten trans tai cis-ihmisiä. Mikään tyyli tai toiminta ei ole yksinomaan miesten tai naisten ja jokaisen tulisi saada ilmaista itseään vapaasti. (Seta.)

Jotkut transihmiset kärsivät dysforiasta, mikä tarkoittaa voimakasta ahdistusta ja epä-mukavuuden tunnetta suhteessa vaikkapa johonkin oman kehon sukupuolittuneeseen osaan tai siihen, miten muut ihmiset näkevät hänet. Jatkuva väärin sukupuolittaminen voi aiheuttaa transihmisille vähemmistöstressiä, joka voi puolestaan johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Transihmisyys itsessään ei siis ole mitenkään patologista, vaan hyvin

luonnollinen asia. Ongelmia aiheuttavat ristiriidat ja näkymättömyys oman sukupuolen kanssa, mitkä nivoutuvat väistämättä yksilötason kokemuksen lisäksi yhteiskuntamme rakenteisiin. (Seta.)

Lapsen käsitys omasta sukupuolestaan alkaa kehittyä n. 2–4 vuoden iässä. Jo tällöin lapsi voi siis kokea olevansa jotakin muuta kuin syntymässä määritelty sukupuoli on. Tämä voi näkyä lapsessa esimerkiksi haluna ilmaista omaa sukupuoltaan jollakin tavalla, puhua itsestään jollakin erityisellä tavalla tai yleisesti hämmennyksenä omasta sukupuolisuudesta. Toisaalta se ei joskus näy ulospäin mitenkään, kuten ei aikuisillakaan. Lapsen kokemus omasta sukupuolesta on hyvin sisäsyntyistä. Kenenkään kokemusta sukupuolesta ei voi, eikä tulisi pyrkiä muuttamaan ulkopuolelta päin, vaan jokaisen kokemusta omasta sukupuolesta tulisi kunnioittaa ja validoida. (Kalliokoski & Karvinen 2019: 5.)

Sukupuolisensitiivinen työote tukee ja auttaa kaikkia lapsia kasvamaan omanlaisikseen ihmisiksi. Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan, että ammattilainen tunnistaa ja ymmärtää yhteiskunnassamme vallitsevat normit ja rakenteet sukupuolisuuden ympärillä, niiden vaikutukset yksilöön ja reflektoi tätä suhteessa omaan ammatilliseen kohtaamiseen. Sukupuolisensitiivisyys kattaa niin puheen, toiminnan kuin ajattelun tason. Sukupuolisensitiivisyys ei ole sama kuin sukupuolineutraalius. Sukupuolisensitiivisyys ei pyri häivyttämään sukupuolia, vaan päinvastoin rikastuttamaan käsityksiä sukupuolesta ja kyseenalaistamaan sukupuolten stereotyyppisyyttä. Sukupuolisensitiivisyys tukee lapsen terveen itsetunnon kasvua, osallisuutta ja toimijuutta. (Kalliokoski & Karvinen 2019: 8.)

6 Kehittämistyön prosessi ja tuotos

Opinnäytetyön tuotoksen haluttiin olevan opas ja sen sisällön perustuvan laajaan ja kattavaan teoreettiseen tietopohjaan. Työn haluttiin olevan erityisesti kehittämistyö ja toive oli, että sillä voisi vaikuttaa sosiaalialan työntekijöiden asenteisiin, osaamiseen ja arvopohjaan. Kehittämistyö on projektityötä, jonka tunnusmerkkeinä on muun muassa ainutlaatuisuus, aika- ja aiherajoitteet, tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus, projektille nimetyt tekijät, ryhmätoiminta sekä uuden kehittäminen. Kehittämistoiminnassa tulee näiden projektin tunnuspiirteiden lisäksi ottaa huomioon käsitejärjestelmä: käsitteet, niiden määrit-

tely ja niiden käytön ymmärtäminen (Salonen 2013: 11–12.). Opinnäytetyö koostuu tuotoksesta eli tässä tapauksessa oppaasta ja kirjallisesta raportista, jossa perustellaan työmme teoreettiset valinnat.

Tavoitteena oli luoda opas, jonka kautta ensisijaisesti lastensuojelun työntekijät voivat vahvistaa ammatillista ja eettistä osaamistaan, oppia tukemaan lapsen keho- ja ruokasuhdetta kokonaisvaltaisesti ja sosiaalipedagogisesti sekä refleктоimaan omaa suhdettaan ruokaan ja kehollisuuteen.

Kuvassa kaksi käydään läpi kehittämistyön kulkua. Prosessin alussa etsittiin kehittämistyöhön sopivia yhteistyötahoja, joiden arvot olisivat yhtenevät ja jotka kokisivat tarvetta tämän tyyppiselle työlle. Alkuvuodesta 2022 otettiin yhteyttä lastensuojelun kehittämisyhteisöön Pesäpuu ry:hyn, joka lähti heti innokkaasti mukaan.

Pesäpuu ry:n yhteyshenkilön kanssa tavattiin etänä helmikuussa 2022. Yhteyshenkilö toimii Pesäpuussa asiantuntijana ja työskentelee hankkeessa nuorten osallisuuteen ja kokemusasiantuntijuuteen liittyen. Ideasta, sen tarpeista ja työn tavoitteista käytiin keskustelua ja kuunneltiin yhteyshenkilön näkemyksiä ja toiveita liittyen työhön. Näkemys siitä, että aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sekä siitä, mitä työ tulisi pitämään sisällään oli jaettava osallisten kesken.

Pesäpuu ry:n yhteyshenkilö työskentelee sijaishuollossa asuneiden nuorten aikuisten kanssa. Hän toi myös alkutapaamisessa esille, että nuoret ovat kohdanneet aika rajuakin kielenkäyttöä työntekijöiltä. Nuoret eivät ole aina saaneet osallistua ruuanlaittoon tai vaikuttaa siihen, mitä syödään. Syömistä on myös rajattu toistuvasti, mutta samalla kuitenkin esimerkiksi omaohjaajan kanssa yhteyttä luodaan paljon herkuttelun kautta, mikä on tuntunut nuorista ristiriitaiselta. Yhteyshenkilö pohti, miten monella lastensuojelulapsella on traumataustaa ja he ovat laitoksiin tullessaan kriisissä. Silloin turvaa voi hakea usein jollakin tavalla syömisen kautta ja olisi hyvä, jos ammattilaiset tunnistaisivat tämän. Monella lapsella ei myöskään välttämättä ole ollut säännöllisesti ruokaa tarjolla, jota kautta esimerkiksi ahmimiskäyttäytymistä on aika helppo ymmärtää. Jos ensimmäisenä lastenkodissa joutuu jonkinlaiseen vastakkainasetteluun tai kommentoinnin kohteeksi liittyen syömiseen tai omaan kehoon, ei se ole kovin luottamusta herättävä alkua. Yhteyshenkilö toi esille, että kehojen moninaisuus on hänen näkökulmastaan tärkeä osa työtä, koska sukupuolen moninaisuus on läsnä aktiivisesti nuorten kanssa kohtaamisissa ja toivoi mahdollisista rajauksista puhuttaessa, että tätä osuutta ei poistettaisi.

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön prosessi toteutui spiraalimallin mukaan. Toisin kuin suoraviivaisessa lineaarisessa mallissa, jossa tavoitteesta mennään suunnitteluun, siitä toteutukseen ja siitä hankkeen päättämiseen ja arviointiin, spiraalimallissa kehittäminen on jatkuvaa sykliä, jossa sen eri tehtävät muodostavat kehän. Spiraalimallissa tärkeää on reflektiivisyys, vuorovaikutus ja arviointi. (Salonen 2013: 15–16.) Sen kaltaisestiin työtä, sen sisältöä ja teoriapohjaa on muokattu tekijöiden jatkuvan yhteisen reflektion ja vuorovaikutuksen kautta perustuen siihen, mitä aineisto kertoo ja mitä työllä on päätetty tavoiteltavan.

Työssä oli tärkeää luoda kattava pohja raportin muodossa, jotta varsinaista tuotosta päästiin rakentamaan. Työn tuotosta eli opasta aloitettiin työstämään vasta, kun perusteet sille oli teoretiedon myötä selvillä. Kun työn tuotos oli viimeistelyä vaille valmis, esiteltiin opas työelämäkumppanimme yhteyshenkilön puolesta aiemmin sijaishuollossa olleille nuorille. Tarkoituksena oli saada näkemyksiä ja ajatuksia liittyen työhön, sen onnistumiseen ja mahdollisiin kehittämiskohtiin. Pesäpuu Ry:n hankkeen nuoret saivat työn tuotoksen luettavaksi yhteyshenkilön kautta sekä mahdollisuuden antaa anonymisti ja vapaaehtoisesti siitä palautetta ja kehittämissuhteita.

Yhteyshenkilön kanssa sovittiin, että opinnäytetyön julkistamisseminaari pidetään loppuvuodesta 2022 etänä Webinaarin muodossa. Webinaaria markkinoidaan Pesäpuu Ry:n kanavilla. Webinaariin on mahdollista osallistua Pesäpuu ry:n asiantuntijoita ja nuoria sekä lisäksi myös yhdistyksen yhteistyötahoja.

AIKA	MENETELMÄ	TOIMIJAT	TUOTOS
12/2021	Suunnittelupalaveri	Kehitystyön tekijät	Päätökset koskien työn aihetta ja toteutustapaa
01-08/2022	Kehitystyön teko	Kehitystyön tekijät	Kehitystyön kirjallisen raportin luonti aineistonkeruun kautta ja oppaan luonti raportin pohjalta
01-02/2022	Kirjallisuuskatsauksen teko	Kehitystyöntekijät	Teoriapohjan luominen kehittämistyötä varten, aineiston keruun alku
02/2022	Suunnittelupalaveri	Kehitystyön tekijät ja työelämäkumppanin yhteyshenkilö	Yhteisten tavoitteiden ja suunnan määrittäminen sekä sisällön päättäminen yhteisen keskustelun pohjalta, kirjallisuuskatsauksen esittely
02/2022	Seminaari	Kehitystyön tekijät ja ohjaavat opettajat	Suunnitteluseminaari ja kirjallisuuskatsauksen arviointi
05/2022	Seminaari	Kehitystyön tekijät ja ohjaavat opettajat	Toteutusseminaari ja opinnäytetyön sen hetkisen version arviointi ja ohjaus
08/2022	Palaveri	Kehitystyön tekijät ja työelämäkumppanin yhteyshenkilö	Tilannekatsaus ja sovittu aikataulu syksyä varten, palaute kokemus nuorilta
09/2022	Seminaari	Kehitystyön tekijät ja ohjaavat opettajat	Arviointiseminaari, opinnäytetyön sen hetkisen version arviointi ja ohjaus viimeistelyä varten
09/2022	Kehitystyön arviointi	Kehitystyön tekijät, työelämäkumppani ja kokemusnuoret	Valmiin työn arviointi: itsearviointi ja kokemusnuorten sekä työelämäkumppanin tuoma näkökulma
10/2022	Työn palautus	Kehitystyön tekijät	Valmiin työn palautus
11/2022	Työn julkistaminen	Kehitystyöntekijät, työelämäkumppani ja kokemusnuoret	Työn julkistamistilaisuus etänä.

Kuva 2. Kehittämistyön kulun kuvaus.

6.1 Teoriapohjan rakentuminen

Työn tekemisen aikana on tutustuttu laajasti keho- ja ruokasuhteesta tehtyihin tutkimuksiin ja niiden johtopäätösten pohjalta valittiin työhön ja sen tuotokseen nousseet tärkeät teemat. Teorian keruussa pyrittiin monipuolisuuteen, tieteellisyyteen ja ajankohtaisuuteen. Teorian valinnassa tärkeää oli se, että ne linkittyivät sosiaalipedagogisiin työotteisiin. Suuri osa käytetystä aineistosta on vertaisarvioitua. Tieteellisten artikkelien lisäksi

sisältöä monipuolistivat erilaiset aineistot, kuten tietokirjat, uutiset, julkaisut ja ei-tieteelliset artikkelit, joiden sisältö on koettu työn kannalta tärkeäksi. Aineistoa kerättiin jonkin verran myös menneiltä vuosikymmeniltä, koska niiden sisältö koettiin työn kannalta tarpeelliseksi ja niiden tuoman tiedon edelleen ajankohtaiseksi.

Kerättyä, jo olemassa olevaa teoriaa tarkasteltiin, kuvattiin ja tiivistettiin. Tarkoituksena oli muodostaa esitellyistä aiheista, teorioista ja tiedosta tiivistetty kuvaus. Teorian esille tuonnin kautta luotiin kuvat positiivisesta keho- ja ruokasuhteesta sekä niiden tärkeydestä. Teoriapohjan kautta kuvattiin keho- ja ruokasuhteen yhteyttä sosiaalipedagogiseen työotteeseen tuomalla esiin reflektiivisyyden, voimaantumisen, osallisuuden ja dialogisuuden tärkeyttä keho- ja ruokasuhteen tukemisessa sekä lastensuojelun toimintaympäristöä ja sosionomin ammatillisuuden ulottuvuuksia. Tarkoituksena oli luoda raporttiin kattava kuva siitä, mitä sosiaalialan ammattilainen lastensuojelussa voi tehdä lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi. Raportin esille tuoman tiedon pohjalta luotiin opinnäytetyön tuotos, eli opas.

6.2 Oppaan sisältö

Oppaalla on aina jokin tarkoitus ja sitä kautta myös erityinen kohderyhmä. Opasta laadittaessa onkin hyvä pitää läpi matkan mielessä, kenelle opasta ollaan tekemässä. Tämä määrittää myös oppaan kieliasua. Oppaalla halutaan tarjota lukijalle jotakin uutta esimerkiksi uutta tietoa tai näkökulmaa. Oppaalla pyritään herättelemään lukijassa tunteita tai motivaatiota muutokseen. Opasta laadittaessa on mukana kuljetettava lupaus siitä, mitä lukija voi oppaasta saada. Oppaan vaikuttavuuden lisäämiseksi oppaaseen voi olla hyvä ottaa mukaan faktatietoja esimerkiksi tilastoja tai tutkimuksia. (Rentola 2006: 92–94, 96, 102–105.)

Opas etenee siten, että ensin jokainen aihealue esitellään, jonka jälkeen joissakin osioissa esitellään myös aiheeseen liittyvä käytännön menetelmä, jota ammattilainen voi hyödyntää työssä tarpeidensa mukaisesti. Opas luo kattavan pintaraapaisun keho- ja ruokasuhteen kokonaisuuteen.

Opas muodostuu seuraavista osiosta; johdanto, ammatillinen itsereflektio, kehotietoisuus, keho ja tunteet, keho ja trauma, miten puhua painosta, kehorauha, ruokarauha, kehojen moninaisuus, itsemyötätunto ja läsnäolo, voimaantuminen, lähteet ja vinkit. Johdannon tavoitteena on esitellä oppaan sisältöä ja johdatella lukija aiheeseen.

Ammatillisessa itserefleksiossa tarjotaan apukysymysten avulla työntekijälle mahdollisuus tarkastella omia ajatusmallejaan liittyen teemaan ja niiden vaikutuksesta omaan työhön. Kehotietoisuus-osiossa tavoitteena on herätellä lukijaa kohti kehosuhteen kokonaisuutta ja avata, mitä kehotietoisuudella tarkoitetaan ja miksi on tärkeää, että lapselle muodostuu tietoisuutta omaan kehoon. Keho ja tunteet osiolla tarjotaan lukijalle työkaluja tukea lapsen kehomieliyhteyttä. Keho- ja traumaosioilla haluttiin eettisistä syistä tuoda lyhyesti esille se, miten vahvasti traumatausta nivoutuu kehollisuuden kanssa työskentelyyn. Keho- ja ruokarauhaosioilla herätellään lukijaa ajattelemaan ja toimimaan näiden periaatteiden mukaisesti työssään, sekä saavan niistä voimavaroja myös omaan arkeen. Itsemyötätunto ja läsnäolo-osiolla tarjotaan konkreettisia työkaluja siihen, miten lastensuojelun arjessa voisi harjoittaa lasten kanssa itsemyötätunnon ja läsnäolon taitoja, jotka tutkimuksienkin mukaan vahvistavat lapsen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kehojen moninaisuutta lähestyttiin juuri sukupuolen moninaisuuden kautta, koska se on hyvin tärkeä, ajankohtainen ja valitettavan latautunut aihe liittyen lasten kehollisuuteen. Voimaantumisen kohdalla vahvistettiin oppaan sosiaalipedagogista tulokulmaa ja korostettiin sitä, että koko aihealueen parissa työskentely itsessään voi olla voimauttavaa.

Opas on tehty Canva – graafisen suunnittelun alustalla. Oppaassa käytetyt kuvat ovat valittu Canvan ilmaisesta kuvapankista. Valmis työ julkaistaan PDF-tiedostona Pesäpuu Ry:n nettisivuilla. Opas on tämän työn liitteenä yksi.

6.3 Arviointi ja eettisyys

Kehittämistyönä tuotettiin kirjallinen raportti ja sen pohjalta tieteellisesti perusteltu opas sosiaalialan ammattilaisille ja erityisesti lastensuojelun työntekijöille, jota he voivat hyödyntää työssään lasten kanssa sijaishuollon yksiköissä. Aihe on laaja, ja opas onkin tarkoituksella vain kattava pintaraapaisu aiheeseen, joka toivottavasti motivoi lukijaa syventymään teemoihin lisää. Seminaarityöskentelyssä saatiin palautetta, minkä mukaan työn rajaamista pohdittiin useampaan kertaan. Riskinä näin laajaan aiheeseen tartuttaessa on se, että työstä tulee hajanainen ja jotkut osa-alueet jäävät irrallisen tuntuiseksi. Toistuvien pohdintojen jälkeen tehtiin kuitenkin tietoinen päätös pitää nämä kaikki työssä olevat teemat, koska nähtiin, että jokainen niistä tuo lisäarvoa oppaaseen. Tähän saatiin kannustusta myös työelämäkumppanilta.

Työn mukana kulki keho- ja ruokasuhteeseen liittyvien teoreettisten viitekehyksien lisäksi sosiaalialan ammattilaiselle tärkeä työote: sosiaalipedagogiikka ja sen osa-alueet dialogisuus, voimaantumisen ja osallisuus. Lisäksi tärkeänä osana työtä oli ammatillinen reflektiivisyys. Pyrkimyksenä oli, että opasta voisi yhtä hyvin käyttää missä vain sosiaalialan työssä lasten kanssa. Työn hyödynnettävyys ylittäisi siis työpaikka- ja ammattirajoja. Lisäksi pyrkimyksenä oli mahdollisesti vaikuttaa sosiaalialan työntekijöiden asenteisiin suhteessa erilaisiin kehoihin.

Tavoitteissa onnistuttiin hyvin. Opas on selkeä ja se ohjaa, miten lapsen myönteistä keho- ja ruokasuhdetta voi lähteä tukemaan arjen työssä. Opas rohkaisee ammatillisuuden kehittämiseen ja ammatilliseen reflektointiin. Oppaassa on pyritty huomioimaan sen sävy ja käyttämään kannustavaa kieltä sekä välttämään käskymuotoja. Oppaan pohja on vahvasti sosiaalipedagogisten työotteiden mukainen, ja sosiaalipedagogisen työskentelyn on tässä työssä todistettu olevan yhteydessä positiivisen keho- ja ruokasuhteen tukemiseen.

Opas on tarpeeksi yleishyödyllinen, ja sitä voi lukea ja hyödyntää lähes kuka tahansa. Kirjallisessa raportissa tuodaan esiin hyvin perustellusti tarve tällaiselle työlle. Teoria-pohja on sosiaalialaan kiinnitetty, laaja, ajankohtainen ja tieteellisesti perusteltu. Oppaan sisältö on rakennettu perustuen kirjallisen raportin antamaan tietoon.

Oppaan sisältöön liittyvät valinnat pohjautuivat ajatukseen siitä, että millä yksittäisillä esimerkeillä voitaisiin avata mahdollisimman käytännönläheisesti työskentelyä, joka liittyy lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemiseen ja ammatilliseen reflektiivisyyteen. Valinnassa painottui myös se, että harjoitteet voisivat olla sopivia työskentelyyn lastensuojelulaitoksessa. Valinnoissa pyrittiin huomioimaan kohderyhmän moninaisuus, ja harjoitteita valittiin niin, että niitä löytyisi kattavasti erilaisille lapsille ja myös sekä isommille että pienemmille lapsille.

Oppaasta tehtiin mahdollisimman helposti lähestyttävä ja inklusiivinen. Tekijöillä ei ole erityisosaamista graafiselle puolelle, joten työn visuaalinen ilme voisi varmasti olla viimeistellympi ja tyylikkäämpi, mutta se on kuitenkin riittävän hyvä.

Työn kuvitukseen pyrittiin valitsemaan mahdollisimman erilaisia kehoja ja androgyynejä hahmoja. Huomattiin kuitenkin, että kuvapankissa ei valitettavasti ollut kovinkaan paljon esimerkiksi lihavia kehoja. Tavoiteltiin nuorekasta ulkoasua, joka olisi helppolukuinen.

Oppaasta haluttiin tehdä värikkäämpi, mutta siitä pidättäydyttiin työn tulostamista ajatellen.

Tavoitteena oli tuottaa tekstiä, joka olisi aran ja latautuneen aihepiirin äärellä suora, mutta lempeä tai neutraali. Asioista puhuttiin niin, että ne olisivat ”meidän kaikkien asioita” ja siksi oppaassa käytettiin tietoisesti ”me” muotoa. Oppaassa esitetään ajatuksia herätteleviä kysymyksiä, joiden tarkoituksena on ohjata lukija refleктоimaan aiheeseen ja ammatillisuuteensa liittyen. Ammattisanastoa on käytetty jonkin verran, sillä opas on ensisijaisesti tarkoitettu sosiaalialan ammattilaisten käyttöön.

Työn rajaamiseksi ei kerätty tietoa kohderyhmän laajuudesta. Työn tarpeesta olisi voitu tehdä kartoitusta, mutta aineistoon perehtymisen ja työelämäyhteistyökumppanin kanssa keskustelemisen jälkeen päädyttiin siihen lopputulokseen, että tarve on ilmeinen.

Työ on eettisesti kestävä ja sosiaalipedagogista arvomaailmaa peilaava. Eettisyyttä varmistettiin noudattamalla hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joiden mukaisesti työtä tehtiin prosessin läpi toisia tutkijoita kunnioittaen ja huolehtien rehellisyydestä ja tarkkuudesta. (TENK 2012: 6–7). Työhön haettiin myös asianmukainen tutkimuslupa Pesäpuulta palautteiden keräämiseen liittyen ja palautteita säilytettiin tietoturvallisuus huomioiden. Koko kehittämistyön lähtökohtana on vahvistaa sosiaalialan ammattieettisyyttä.

Työn sisältö on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman sensitiivisesti ja se tunnustaa ihmisten moninaisuutta. Työ tarkastelee aihetta yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla eli se lähestyy aihetta monipuolisesti.

6.3.1 Oppaasta saatu palaute

Oppaasta pyydettiin palautetta työelämäkumppanin puolelta. Työelämäkumppani Pesäpuun yhteyshenkilön työtehtäviin kuuluu ryhmätyöskentely sijaishuollossa asuneiden nuorten aikuisten kanssa. Ryhmä on osa hanketta, jonka tavoitteena on lisätä nuorten vaikutusmahdollisuuksia ja kokemusasiatuntijuutta lastensuojelussa. Viimeistelyä vaille valmis opas annettiin nuorille ryhmätapaamiseen luettavaksi yhteyshenkilön kautta, ja he saivat kertoa mielipiteitään ja ajatuksiaan tuotoksesta. Palaute annettiin Metropolian e-lomake-palvelussa, ja se saatiin anonyymisti. Yhteyshenkilön kanssa tätä varten tehtiin tutkimuslupa. Palaute hävitetään palvelusta tammikuussa 2023, ja se säilyy tällä hetkellä kahden salasanan takana.

Nähtiin tärkeänä, että työhön saatiin palautetta juuri kokemusasiantuntijoilta. Työn vaiuttavuus, sensitiivisyys ja validius nähtiin vahvempana, kun sitä pääsivät lukemaan ja kommentoimaan juuri ne ihmiset, joilla on henkilökohtaista kokemustietoa siitä, miten keho- ja ruokasuhteen tukeminen lastensuojelussa toteutuu tai ei toteudu. Työn rajaimiseksi sen sijaan itse lastensuojelun ammattilaisilta palautetta ei kerätty. Olisi kuitenkin ollut mielenkiintoista nähdä, miten palautteet nuorilta ja ammattilaisilta peilautuisivat keskenään, mitä samoja ja eri asioita he nostaisivat oppaasta esiin.

Oppaan ulkoasusta saatiin palautetta, jonka perusteella opasta pyrittiin muokkaamaan selkeämmäksi sekä silmäiltävyyteen kiinnitettiin vielä lisää huomiota. Oppaan nähtiin herättävän lukijan reflektointiin, mikä oli hyvin merkittävä palaute työn tekijöille.

Oppaan kielestä mainittiin, että opas oli lempeästi kirjoitettu ja lukemisesta tuli turvallinen olo. Nuoret mainitsivat, että oppaan lukemista tahtoi jatkaa. Opas oli palautteen mukaan pirteä ja helposti lähestyttävä. Nuoret nostivat esille, kuinka tärkeää on, että lastensuojelussa työskentelevän aikuisen omaa kehosuhdetta käsitellään.

Joistain sanavalinnoista saatiin palautetta, ja esimerkiksi lihavuudesta puhumisen rinnalle on tuotu palautteen perusteella myös laihuuden ihannoinnin näkökulmaa ja toisaalta maininta siitä, että myös laihojen kehojen tulisi nauttia kehorauhasta. Nuoret toivoivat, että paikoitellen teksti voisi olla tyyliältään vielä tiukempaa. Muun muassa traumatioiden kohtaamisen lukuun toivottiin, että ammattilaisen vastuuta tietojen lisäämisestä painotettaisiin enemmän. Nähtiin kuitenkin seminaarityöskentelyn perusteella sekä yhteyshenkilön kanssa käytyjen keskustelujen kautta, että vielä käskevämpi tyyli ei olisi enää niin lähestyttävä ja neutraali. Tarkoituksena on kuitenkin, että vastakkainasettelulta vältyttäisiin, eikä lukija kokisi työtä hyökkäyksenä, vaan kutsuna ammatilliseen kasvuun ja keskusteluun.

Nuoret nostivat esille pieniä ja hyviä lisäyksiä, joiden pohjalta opasta vielä muokattiin. Oppaaseen mm. lisättiin, että olisi hyvä, että lapset näkisivät aikuisten tunteita ja niiden säätelyä ja kuinka sijaishuollossakin on tarve turvalliselle kosketukselle ja hellyydelle. Lisättiin myös maininta, että kaikki sukupuolet kokevat ulkonäköpaineita, että lapset tarvitsevat lastensuojelussa ihailua ja kaunista palautetta ja että kenenkään ei tulisi tarvita perustella omaa sukupuoltaan. Nuoret olisivat myös halunneet jonkin verran lisää sisältöä oppaaseen. Tämä oli ristiriidassa siihen, mitä palautetta saatiin seminaarityöskente-

lyn aikana sekä opettajilta että kanssaopiskelijoilta. Nuoret toivoivat esimerkiksi, että oppaaseen lisättäisiin sosiaalisen median merkityksestä keho- ja ruokasuhteeseen, mikä on tärkeä tulokulma, mutta laajuudeltaan kokonainen uusi opinnäytetyön aihe.

Nuoret toivat palautteessaan esille myös jonkin verran kokemuksia, joita heillä on ollut sijaishuoltopaikoissa liittyen työn aihepiiriin. Tämä lisää tietoa ja varmuutta siitä, kuinka työn tarve on ilmeinen. Nuoret kertoivat esimerkkejä tilanteista, joissa heidän painoansa kommentoitiin ja syömistä rajoitettiin. Nuoria on esimerkiksi vertailtu ulkonäön perusteella keskenään. Nuoret kokivat, että syömisen kontrolli on sijaishuollossa arkipäiväistä ja vahvasti osa toimintakulttuuria. Nuoret kertoivat, kuinka ovat kokeneet väkivaltaa ja vallan väärinkäyttöä kiinnipitotilanteissa. He toivoivat, että oppaassa mainitaan, kuinka kiinnipitotilanteet eivät ole itsessään tunnesäätelyä. Nuoret ihmettelivät, miten väkivalta lastensuojelulaitoksissa voi olla hyväksyttävää. Nuoret myös painottivat, kuinka ammattilaisen ei ole tarpeellista verrata lasten kehoja keskenään.

Opinnäytetyöstä ja sen tuotoksesta on pyydetty aktiivisesti palautetta Metropolian seminaarityöskentelyn lisäksi opinnäytetyön työelämäkumppanilta.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheita pohtiessamme kummallekin eniten resonoi aihepiiri ja tuotos, joka tukisi jotenkin lasten ja nuorten kehonkuvaa ja itsetunnon rakentumista. Olemme kumpikin henkilökohtaisesti, kuten monet muutkin, kokeneet keho- ja ruokasuhteen tiimoilla haasteita, sekä nähneet työssämme ja ympärillämme yleisesti paljon kipuilua suhteessa syömiseen ja kehollisuuteen. Olisi merkittävää, että keho- ja ruokasuhteeseen pyrittäisiin vaikuttamaan positiivisesti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin vinoutuneita käsityksiä ja asenteita voidaan ennaltaehkäistä ja tämä oli yksi syy, miksi työmme kohdistuu lapsiin.

Saimme työhön mukaan lastensuojelun kehittämissyhteisö Pesäpuun, jonka kanssa jaamme yhteisiä näkemyksiä lastensuojelun kehittämisestä. Pesäpuun tavoitteena on lisätä lastensuojelun piirissä olevan lapsen osallisuutta ja turvallisuutta ja varmistaa, että jokaisen lapsen elämässä oleva aikuinen toimii lapsen tukena ja on tämän rohkaisija sekä kannustaja. Juuri tähän mekin työllämme pyrimme vaikuttamaan.

Kokemuksiemme mukaan latautunutta puhetta ja asenteita esiintyy niin sosiaali- ja terveysalan työntekijöillä itsellään suhteessa omaan kehoonsa kuin myös puhuttaessa lapsille tai lasten kuullen toisten kehoista ja syömisistä. Haluamme uskoa, että harva tekee tällaista tarkoituksenmukaisesti, vaan tämä kertonee enemmänkin tiedostamattomista asenteista, joita olemme kaikki sisäistäneet ympäröivästä maailmasta.

Halusimme opinnäytetyön prosessin myös vahvistavan omaa osaamistamme aiheesta. Kumpikin meistä on työskennellyt lasten kanssa ja toinen meistä juuri lastensuojelulaitoksessa. Tämä ja hyvin laajan aiheen rajaaminen sysäsi meitä tekemään työn erityisesti lastensuojelun kentälle. Emme halunneet rajata ikäryhmää erityisesti, vaan päädyimme määrittelemään lapset kaikkiin alle 18-vuotiaisiin suomalaisiin lapsiin ja nuoriin.

Meistä oli ilo tehdä opinnäytetyötä juuri tästä aiheesta, koska se on teemaltaan hyvin ajankohtainen ja merkityksellinen. Meistä tuntui tärkeältä olla osaltamme mukana työssä yhdenvertaisemman ja kunnioittavan kohtaamisen ja kasvatuksen eteen. Vaikka aihe oli kummallekin läheinen jo työskentelyn alkaessa, se herätti meissä silti paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia, jotka varmasti vahvistivat meidän ammatillisuuttamme ja eettistä osaamistamme. Pohdimme yhdessä esimerkiksi sitä, miten tärkeää oma henkilökohtainen matka kehollisuuden äärellä on ollut siinä, miten näitä asioita kohtaa ammatillisessa kontekstissa. Keskustelimme myös siitä, miten normalisoitua alallamme on puhua rumasti omasta kehosta tai syömisistä asiakkaiden kuullen ja siitä, miten tärkeää olisi yhdessä kasvaa tässä asiassa. Pohdimme myös sitä, miten yhteiskunnalliset asenteet, kuten läskifobia tulisi huomioida paremmin ruokaan ja kehollisuuteen liittyvässä ohjauksessa ja harmittelimme miksi esimerkiksi sosionomin opinnoissa opinnäytetyömme teemoja ei käsitelty ollenkaan.

Koska aihe on hyvin tärkeä meille molemmille, herätti se siten meissä paljon tunteita ja mielipiteitä. Pyrimme tiedostamaan aiheeseen liittyvät omat tunteet ja tekemään aineiston käsittelystä, valinnasta ja oppaan kielestä sekä sen sisällöstä mahdollisimman neutraalia. Huomasimme kuitenkin työtä tehdessä, että oman asenteellisuuden häivyttäminen oli ajoittain haastavaa ja siihen piti kiinnittää erityistä huomiota.

Eettistä ristiriitaa työtä tehdessä aiheutti se, että jouduimme valitettavasti rajaamaan opinnäytetyömme aiheen laajuuden vuoksi muun muassa traumainformoidun työotteen oppaassa vain lyhyeksi maininnaksi. Koemme kuitenkin, että juuri eettisistä syistä emme voi jättää kokonaan mainitsematta traumaviitekehystä puhuessamme kehon äärellä

työskentelystä niiden vahvan yhteyden takia. Aiheesta on onneksi nykyisin paljon hyvää tietoa saatavilla ja kerrommekin näistä lisää oppaassamme.

Jatkossa tutkimus- ja kehittämistyö voisi kohdistua enemmän marginalisoituihin ryhmiin ja tarkastella esimerkiksi sitä, minkälaisia haasteita muut kuin valkoisiksi rodullistetut ihmiset kokevat keho- ja ruokasuhteen tiimoilta, miten rasismi ja muut erilaiset vähemmistöpositiot vaikuttavat ihmisen itsetuntoon ja minäkuvaan sekä kuinka nämä voisi ottaa sosiaalialan ammattilaisena paremmin huomioon. Monet tutkimukset aiheesta ovat hyvin binäärisiä, eikä niissä oteta sukupuolivähemmistöjä huomioon ollenkaan. Me emme tuotaneet varsinaista uutta tutkimustietoa aiheesta. Voisi olla mielenkiintoista ja hyödyllistä kartoittaa sekä sosiaalialan työntekijöiden omia kokemuksia keho- ja ruokasuhteesta tai kerätä tutkimustietoa esimerkiksi siitä, miten lihavat ihmiset kokevat tulevansa kohdaksi sosiaalialan ammattilaisten toimesta.

Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä. Sosiaalialalla työskennellessämme havaitsemme usein erilaisia heijastuksia yhteiskuntamme asenteista ja normeista, joihin ammattilaisten tulee pyrkiä osaltaan vaikuttamaan. Meillä ammattilaisilla on vastuu tavoitella mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioivaa ja eettistä tapaa kohdata asiakkaamme. Se ei ole mahdollista, mikäli sivuutamme jotakin niin perustavanlaatuisia kuin kohtaamisten kehollisen tulokulman. Olemme ammattilaisina usein asiakkaiden perustarpeiden äärellä, joita ovat esimerkiksi turva ja ravinto. Myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemisen taidot ovat siis perustavanlaatuisia ja silti liian vähän tunnistettuja osa-alueita sosiaalialan työssä.

Lähteet

Albertson, Ellen R. & Neff, Kristin D. & Dill-Shackleford Karen E. 2014. Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness* 6(6). 444-454. Viitattu 15.2.2022.

Andrews, Bernice 1997. Bodily shame in relation to abuse in childhood and bulimia: a preliminary investigation. *The British journal of clinical psychology*. 36(1). 41—49.

Avalos, Laura & Tylka, Tracy L. & Wood-Barcalow, Nichole L. 2005. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image* 2(3).

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi. 2020. Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. E-kirja. BEEhappy.

Birch, Leann L. 1999. Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*. 19. 41—62.

Birch, Leann L. & Fisher, Jennifer Orlet & Grimm-Thomas, K. & Markey, C. N. & Sawyer, R. & Johnson, S. L. 2001. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite* 36(3). 201—210.

Burychka, Diana & Miragall, Marta & Baños, Rosa M. 2021. Towards a Comprehensive Understanding of Body Image: Integrating Positive Body Image, Embodiment and Self-Compassion. *Psychologica Belgica*. 61(1). 248—261. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8323527/>>. Viitattu 25.10.2022.

Byrne, Christine. 2022. What's the difference between Body positivity and Body neutrality? *Body image. Everyday Health*. Verkkojulkaisu. <<https://www.everydayhealth.com/body-image/whats-the-difference-between-body-positivity-and-body-neutrality/>>. Viitattu 24.5.2022.

Carbonneau, Noémie & Hamilton, Lindsay & Musher-Eizenman, Dara R. 2021. From dieting to delight: Parenting strategies to promote children's positive body image and healthy relationship with food. *Canadian Psychology* 62(2). 204—212.

Charfe, Lowis & Gardner, Ali 2019. Social Pedagogy and social work. *Hungarian Educational Research Journal*. 12(1). 124—129. <<https://akjournals.com/view/journals/063/12/1/article-p124.xml>>. Viitattu 03.03.2022.

Danner, Ursula & Avian, Alexander & Macheiner, Tanja & Salchinger, Beate & Dalkner, Nina & Fellendorf, Frederike T. & Birner, Armin & Bengesser, Susanne A. & Platzer, Martina & Kapfhammer, Hans-Peter & Probst, Michel & Reininghaus, Eva Z. 2017. "ABC" – The Awareness-Body-Chart: A new tool assessing body awareness. *PLoS One* 12(10). E-julkaisu. <<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0186597&type=printable>>. Viitattu 4.5.2022.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4). 227—268. <<https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>>. Viitattu 16.2.2022.

Fisher, Jennifer Orlet & Birch, Leann L. 1999. Restricting access to foods and children’s eating. *Appetite* 32(3). 405—419.

Fredrickson, Barbara L. & Roberts, Tomi-Ann 1997. Objectification Theory – Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*. 21(2). 173—206.

Frisén, Ann & Holmqvist, Kristina. 2010. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image* 7(3). 205—212.

Gharfe, L. & Gardner, A. 2019. Social Pedagogy and Social Work. *Hungarian Educational Research Journal* 12(1). 124—129. <<https://akjournals.com/view/journals/063/12/1/article-p124.xml>>. Viitattu 4.5.2022.

Halliwell, Emma. 2013. The impact of thin idealizes media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image* 10(4). 509—514.

Herrala, Helinä & Kahrola, Tytti & Sandström, Marita 2008. *Psykofyysinen ihminen*. WSOY Oppimateriaalit 2008.

Hill, Katherine E. & Hart, Laura M. & Paxton, Susan J. 2020. Confident Body, Confident Child: Outcomes for Children of Parents Receiving a Universal Parenting Program to Promote Healthful Eating Patterns and Positive Body Image in Their Pre-Schoolers—An Exploratory RCT Extension. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(3). 891.

Homan, Kristin J. & Tylka, Tracy L. 2015. Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth’s inverse relationships with body appreciation. *Body Image* 15(4). 1—7.

Häkkinen, Laura & Raevuori, Anu. 2022. Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. *Duodecim*. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo16639>>. Viitattu 7.2.2022.

Ikonen, Riikka & Eriksson, Pia & Heino, Tarja. 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Työpaperi 35/2020. Verkkojulkaisu. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.2.2022.

Johnson, S. L. & Birch, Leann L. 1994. Parents’ and children’s adiposity and eating style. *Pediatrics*. 94(5). 653—661.

Jokela, Satu & Luopa, Pauliina & Hyvärinen, Anni & Ruuska, Tupu & Martelin, Tuija & Klemetti, Reija. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien Nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. Työpaperi.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf>. Viitattu 29.3.2022.

Järvinen, Annikki & Kontkanen, Leila & Poikela, Esa & Stachon, Kari & Valkama, Hannu 1995. Työ, asiantuntijuus ja oppiminen, tutkimuksen uutta paradigmaa etsimässä. Aikuiskasvatus 15(2). 76—84. <<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/92314/50994>>. Viitattu 29.3.2022.

Järvinen, Annikki & Poikela, Esa. 2000. Työssä oppiminen – reflektiivistä ja kontekstuaalista. Aikuiskasvatus 20 (4). 316—324. <<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93315/51993>>. Viitattu 29.3.2022.

Kalliokoski, Hanna & Karvinen, Marita. 2019. Sukupuolen moninaisuus ja lapset. Opas varhaiskasvatuksessa työskenteleville ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille moninaisten lasten ja heidän perheidensä kohtaamisesta. Helsinki: Trinet. <<https://seta.fi/tue/sukupuolen-moninaisuus-ja-lapset/>>. Viitattu 17.3.2022.

Kankkunen, Anne. 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. Yhteinen kieli: Traumatietaisuutta ihmisten kohtaamiseen. E-kirja. Basam books: Helsinki.

KEHUVA a. Tutkimus ja julkaisut. Tuloksia tiiviisti. Hankkeen kotisivut. <<https://kehuva.com/julkaisut-ja-opinnaytteet/>>. Viitattu 7.2.2021.

KEHUVA b. Kehuvan ytimessä. Myönteinen kehonkuva. Hankkeen kotisivut. <<https://kehuva.com/kehonkuva/>>. Viitattu 15.2.2022.

Korhonen, Päivi & Eriksson, Pia 2021. Lastensuojelun sijaishuollon epäkohdat. Katsaus 2000-luvulla tehtyihin tutkimuksiin. Työpaperi 34/2021. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Saatavilla osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143381/URN_ISBN_978-952-343-769-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 18.5.2022.

Kosonen, Laura. 2021. Synneistä raskain. YLE. Verkkojulkaisu. <<https://yle.fi/uutiset/3-12225590>>. Viitattu 15.2.2022.

Laakso, Riitta 2019. ”Ne näki musta”. Huostassa olevien lasten hyvinvointi ja sijaishuoltoon liittyvät kokemukset. Raportti 1/2019. Verkkojulkaisu. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137484/URN_ISBN_978-952-343-267-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.2.2022.

Lastensuojelulaki. 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>>. Viitattu 15.2.2022.

Lastensuojelun käsikirja a. Mitä on lastensuojelu? Työprosessit. Terveiden ja hyvinvoinnin Laitos. <<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>> Viitattu 15.2.2022.

Lastensuojelun käsikirja b. Lastensuojelun palvelujärjestelmä. Mitä on lastensuojelu? Työprosessit. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma>>. Viitattu 15.2.2022.

Lastensuojelun laatusuositus 2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. 2019:8. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161862/STM_2019_8_J_Lastensuojelun_laatusuositus.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Viitattu 15.2.2022.

Lähteenmäki, Marja-Leena. 2006. Reflektiivinen dialogi ongelmaperustaista koulutusta rakentavassa yhteistyössä. Esimerkkitapauksena fysioterapeuttien koulutus. *Aikuiskoulutus* 26(2). 84—94. <<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93676/52354>>. Viitattu 29.3.2022.

Maes, Chelly & Trekels, Jolien & Tylka, Tracy L. & Vandenbosch, Laura. 2021. The Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescents from Belgium. *Body Image* 38(3). 270—288.

Martin, Minna & Saariranta, Petra. 2020. Mielelläni kehossani- kohti hyväksyvää suhdetta itseen. *Kehotietoisuus*. E-kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Matilainen, Maria. 2019. Ellipsi. Materiaalipankki. <<https://ellipsi.me/tunteet-kehossa/>>. Viitattu 29.3.2022.

Mehling, Wolf E. & Price, Cynthia & Daubenmier, Jennifer J. & Acree, Mike & Bartmess, Elizabeth & Stewart, Anita 2012. *PloS One* 7(11). E-julkaisu. <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0048230>>. Viitattu 4.5.2022.

Mehto, Outi. 2021. Lapsilla on oikeus hyvään kohteluun -myös ruokapöydässä. *Lapsen oikeudet.fi*. Blogikirjoitus. <<https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/lapsilla-on-oikeus-hyvaan-kohteluun-myos-ruokapoydassa/>>. Viitattu 16.2.2022.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna. *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Ojansivu, Pauliina & Sandell, Mari & Lagström, Hanna & Lyytikäinen, Arja. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. *Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu* 8/2014. Turun Yliopisto. <<https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>>. Viitattu 15.3.2022.

Opetushallitus 2018. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Punamusta Oy. Helsinki. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf>. Viitattu 15.3.2022.

Parker, Lacie L. & Harriger, Jennifer A. 2020. Eating disorders and disordered eating behaviors in the LGBT population: a review of the literature. *A journal of eating disorders*. 2020(8). 1—20.

Peda.net. *Kansanopistot. Suomen kansanopistoyhdistys – Finlands folkhögskolförening ry, Oppimisen pulmat, 1 Teoriaosa, Voiko aikuisuuden pystyvyyksistä muokata? Mitä tehdä, kun opiskelijan kokemus on oppimisen jarru? Kriittinen reflektio*. <<https://peda.net/kansanopistot/kansanopistoyhdistys/opl/1-teoria/vapm/mtkokooj/kr>>. Viitattu 29.3.2022.

Pelo, Mira. 2017. Älä koskaan puhu lapselle laihduttamisesta- Lue lastenpsykiatri Janna Rantalan neuvot painosta keskustelemiseen. Vaakakapina. YLE. <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/05/ala-koskaan-puhu-lapselle-laihduttamisesta-lue-lastenpsykiatri-janna-rantalan>>. Viitattu 16.2.2022.

Pesäpuu ry a. Yhdistys. <<https://pesapuu.fi/pesapuu/yleista-pesapuusta/>>. Viitattu 15.2.2022.

Pesäpuu ry b. Yhteystiedot. <<https://pesapuu.fi/yhteystiedot/>>. Viitattu 26.10.2022.

Peterson, Rachel D. & Grippo, Karen P. & Tantleff-Dunn, Stacey. 2008. Empowerment and Powerlessness: A Closer Look at the Relationship Between Feminism, Body Image and Eating Disturbance. *Sex Roles* 58(1—2). 639—648.

Pietiläinen Kirsi 2014. Asenteet lihavia kohtaan. *Terveysportti, Pitkäaikaissairaudet, Lihavuus*. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/pit/article/lih00202/search/asenteet>>. Viitattu 29.3.2022.

Rentola, Marketta 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, Raimo & Ojanen, Eero & Tuominen, Taija (toim.) *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura. 92-107.

Rogers, E. Sally & Chamberlin, Judi & Ellison, Marsha Langer & Crean, Tim 1997. A consumer-constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatric Services*. 48(8). 1042—1047.

Salonen, Kari. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. *Puheenvuoroja 72*. Turun Ammattikorkeakoulu. Turku. <<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>>. Viitattu 28.5.2022.

Sarvela, Kati. 2020. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. *Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. E-kirja. Basam books: Helsinki.

Scaglioni, Silvia & Salvioni, Michela & Galimberti, Cinzia 2008. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*. 99(1). 22—25.

Scheffers, Mia & Hoek, Maïke & Bosscher, Ruud J. & Van Duijn, Marijtje A. J. & Schoevers, Robert A. & van Busschbach, Joeske T. 2017. Negative body experience in women with early childhood trauma: associations with trauma severity and dissociation. *European Journal of Psychotraumatology*. 8(1). E-julkaisu. <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2017.1322892>>. Viitattu 4.5.2022.

Seta. Sateenkaaritieto. Sukupuolen moninaisuus. <<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/>>. Viitattu 17.3.2022.

Syömishäiriöliitto. Esitteet ja oppaat. <<https://syomishairioliitto.fi/tietoa/esitteet-ja-oppaat>>. Viitattu 29.3.2022.

Talvia, Sanna & Anglé Susanne. 2018. Kohti vaikuttavampaa ohjausta- ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteen Aikakauslehti*. 55 (3). <<https://journal.fi/sla/article/view/74156>>. Viitattu 16.2.2022.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tylka, Tracy L. & Wood-Barcalow & Nichole L. 2015. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image* 12(1). 53—67.

Tylka, Tracy L. 2012. Positive Psychology Perspectives on Body Image. Teoksessa Cash, Thomas, *Encyclopedia of body image and human appearance*. Massachusetts: Elsevier Academic Press. 657—663.

Vaakakapina 2017a. Vaakakapina julistaa ruokarauhan- annetaan ihmisten syödä rauhassa ja hyvin!. YLE. <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/18/vaakakapina-julistaa-ruokarauhan-annetaan-ihmisten-syoda-ruhassa-ja-hyvin>>. Viitattu 16.2.2022.

Vaakakapina 2017b. Vaakakapina pähkinänkuoressa – Suomen suurimman painonhallintavallankumouksen ABC. YLE. <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/24/vaakakapina-pahkinankuoressa-suomen-suurimman-painonhallintavallankumouksen-abc>>. Viitattu 16.2.2022.

Vaakakapina 2017c. Jos haluat kasvurauhan kaikille, anna kehorauha lapselle! YLE. <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/03/jos-haluat-kasvurauhan-lapselle-anna-kehorauha-kaikille>>. Viitattu 16.2.2022.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä – Kouluruokailusuositus. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 15.3.2022.

Valvira 2018. Potilaan itsemääräämisoikeus. Potilaan asema ja oikeudet. Terveystieteiden tutkimuskeskus. <<https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/potilaan-itsemaaraamisoikeus>>. Viitattu 16.2.2022.

Van Der Kolk, Bessel A. 2006. Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1071(1). 277—293.

Van Dyke, Nina & Drinkwater, Eric J. 2013. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition* 17(8). 1757—1766.

Väestöliitto. Ammattilaiset. Lasten kehotunnekasvatus. Keho ja tunteet. <<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/>>. Viitattu 29.3.2022.

Weninger, Kerstin & Heiman, Julia R. 2005. Relating body image to psychological and sexual functioning in child sexual abuse survivors. *Journal of Traumatic Stress*. 11(1). 543 —562.

Williams, Emily Fleming. 2004. Positive body image: Precursors, correlates, and consequences. Väitöskirja. Virginia: Virginia Consortium for Professional Psychology. Program in clinical psychology.

Wood-Barcalow, Nichole L. & Tylka, Tracy L. & Augustus-Horvath Casey L. 2010. "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young adult women. *Body Image* 7(2). 106—116. kosone

Yliruka, Laura. 2015. Itsearviointi reflektiivisenä rakenteena. Kuvastin-menetelmän toimivuus, käyttöönotto ja kehittäminen. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155087/itsearv.pdf?sequence=1>>. Viitattu 29.3.2022

Opas

LAPSEN MYÖNTEISEN KEHO- JA RUOKASUHTEEN TUKEMINEN

OPAS LASTENSUOJELUN TYÖNTEKIJÖILLE



NOORA RUOKOLAINEN & NOORA SILJANDER
METROPOLIA
2022

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	1
AMMATILLINEN REFLEKTIO	2
KEHOTIETOISUUS	4
KEHO JA TUNTEET	5
KEHO JA TRAUMA	8
MITEN PUHUA PAINOSTA	10
KEHORAUHA	12
RUOKARAUHA	15
KEHOJEN MONINAISUUS	18
ITSEMYÖTÄTUNTO JA LÄSNÄOLO	23
VOIMAANTUMINEN	27
VINKIT JA LÄHTEET	30



JOHDANTO

Hyvä lukija. Sinulla on edessäsi opas lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemiseksi lastensuojelussa. Opas on opinnäytetyömme tuotos. Olemme tehneet työn yhteistyössä lastensuojelun kehittämissyhteisö Pesäpuu ry:n kanssa, jota haluammekin kiittää ansiokkaasta ja sujuvasta yhteistyöstä. Työmme tavoitteena on tarjota työkaluja ja näkökulmia sen tueksi, miten erityisesti lastensuojelun työntekijänä voisi vaikuttaa siihen, että kohtaamillemme lapsille kasvaisi ruokaan ja kehollisuuteen mahdollisimman myönteinen tai ainakin neutraali suhde. Opasta voi kuitenkin hyödyntää soveltaen monessa muussakin työtehtävässä ja ympäristössä.

Aihe on valtavan laaja ja usein myös herkkä ja latautunut. Sen äärellä voi herätä monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Olemme työtä tehdessämme itsekkin joutuneet reflektoimaan niin henkilökohtaisesti kuin ammatillisestikin omia asenteita ja sisäistettyjä mallejamme liittyen keho- ja ruokasuhteeseen. Teeman laajuuden ja toisaalta opinnäytetyön raamien takia emme voineet mitenkään tehdä keho- ja ruokasuhdetta syväluotaavasti lähestyvää opasta, vaan ajatteleimme tämän olevan enemmänkin keskustelun avaus ja suuntaviivojen asettamista sille, miten jokainen meistä voisi paremmin kunnioittaa itseämme ja toistemme kehollisuutta erityisesti ammatillisessa kontekstissa. Oppaassa olemme myös vinkanneet tahoista ja tavoista, joilla voit jatkaa teemaan syventymistä oppaan lukemisen jälkeen.

Kiitos, kun luet!

Ystävällisesti
Noorat



AMMATILLINEN REFLEKTIO

Kestävässä ja ammatillisessa myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukemisessa on oleellista, että työntekijä tiedostaa oman keho- ja ruokasuhteensa vaikutukset tekemäänsä asiakastyöhön. Jokaisella meistä on luultavasti joitain negatiivisia tai vinoutuneita sisäistettyjä malleja syömiseen tai erilaisiin kehoihin liittyen. On siis selvää, että ammattilaisina tarvitsemme aktiivista itsereflektiota näiden moninaisten ja yhteiskunnallisesti latautuneiden teemojen äärellä, mutta miten sitä voisi käytännössä toteuttaa? Omien asenteiden ja ajatuksien havainnoimiseen ja työstämiseen voi käyttää apuna esimerkiksi menetelmää, jossa vastataan itsereflektion tueksi tehtyihin apukysymyksiin joko kirjoittamalla tai ihan vain pohdiskelemalla. Näitä kysymyksiä voi käyttää itsenäisesti tai niitä voi ottaa osaksi esimerkiksi työyhteisön kehittämispäiviä tai työnohjausta. Dialogisessa ja hyvinvoivassa työyhteisössä on tilaa kysyä ja pohtia haastaviakin kysymyksiä yhdessä ja tunnistaa avoimesti erilaisia kehittämistarpeita.

Seuraavalla sivulla saat itsereflektion tueksi kysymyksiä. Pyri olemaan vastatessasi mahdollisimman rehellinen. Itsereflektio voi herättää haastavia tunteita varsinkin, jos itsestään tunnistaa asenteita, joita olisi hyvä purkaa tai huomaa, että on saattanut toimia aiemmin jotenkin haitallisesti. Se on kuitenkin vain osa ammatillista kasvua ja ihmisenä olemista. Tärkeintä on, miten toimimme jatkossa.

Kysymyksiin on otettu mallia Syömishäiriöliiton ”miten siitä painosta sitten tulisi puhua?” oppaasta.





Millainen keho on mielestäni "hyvä" keho?

**Mitä ajatuksia ja tunteita minulle herää, kun kohtaan
lihavan ihmisen?**

**Miten suhtaudun, kun joku työkaveri tarjoaa pullaa tai
ehdottaa lounaaksi pizzaa?**

**Miten suhtaudun omaan kehooni, kun menen uimahalliin
tai rannalle? Entä muiden?**

**Mitä ajatuksia ja tunteita minussa herättää sana "läski"?
Miten puhun kehostani muiden kuullen? Millainen sävy
siinä on?**

**Onko painoni minulle ok ja neutraali asia? Mitä siitä
ajattelen?**

**Onko minulle olemassa ns. hyviä tai huonoja ruokia?
Miten ne vaikuttavat ruokasuhteeseeni?**

Löysitkö vastauksistasi latautuneita asenteita, jotka voivat heijastua negatiivisesti asiakastyöhösi? Ei hätää. Kaikesta opitusta voi onneksi myös oppia pois. Kun omista ajatusmalleistaan on tietoinen, voi niihin myös vaikuttaa ja lähteä tietoisesti korjaamaan omia mielen liikkeitä. Omaa keho- ja ruokasuhdettaan voi lähteä tutkiskelemaan lisää esimerkiksi Minna Martin ja Petra Saarirannan kirjan Mielelläni kehossani -kohti hyväksyvää suhdetta itseän avulla.

KEHOTIETOISUUS

Kehotietoisuudella tarkoitetaan aktiivista suhdetta itseen, joka on laadultaan hyväksyvä tai ainakin neutraali. Kehotietoisuus kattaa niin sisäisen suhteemme itseemme ja omaan kehoomme kuin ulkoisen maailman havainnoinnin.

Jotta voimme säädellä vireys- ja tunnetilojamme, meillä tulee olla jonkinlainen kehotietoisuus. Kun tunnistamme kehomme erilaisia tiloja ja viestejä, pystymme sopeutumaan ja asettumaan paremmin arjessamme tapahtuviin muutoksiin ja liikehdintään. Kehomme voivat viestiä erilaisista tarpeista ja tunteistamme ennen kuin olemme älyllisellä tasolla tiedostaneet niitä. Kehomme on tärkeä viestintuoja siitä, mitä meissä ja ihmissuhteissamme tapahtuu. Kun opimme kuuntelemaan kehon viestejä, mahdollistamme erilaisia muutoksia ja valintoja elämässämme.

Lapset suhtautuvat kehoihin yleensä uteliaammin ja mutkattomammin kuin aikuiset. Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta on oleellista, että lapsi tutustuu omaan kehoon ja sen toimintaan aikuisen tuella ja kannustuksella. Lapsi myös harjoittelee toimimaan kehollisesti suhteessa toisiin ihmisiin kuten halaamaan ja koskettamaan. Lapsi oppii näin, että kehon avulla voi kokea mukavia, miellyttäviä tunteita. Opimme tyytymättömyyttä kehoihimme vasta suhteessa ympäröivään maailmaan. Lapsi ei luonnostaan osaa tuntea kehostaan muuta kuin ylpeyttä ja suhtautuu siihen yleensä avoimesti.

Kehoitsetunto on lapsen oma käsitys tämän kehosta ja kuva siitä, millainen oma keho on. Se liittyy siihen, miten hyvänä, toimivana ja hyväksyttynä lapsi pitää omaa kehoaan. Kehoitsetunnon voi nähdä osana kehotietoisuutta.



KEHO JA TUNTEET



Kaikilla meillä tunteet tuntuvat ja elävät meidän kehossamme. Lapsella tunteet voivat tuntua usein vielä erityisen voimakkaina, koska lapsi vasta opettelee tunteiden säätelyä. Lapset näyttävät myös yleisesti tunteitaan avoimesti.

Miten tukea lasta tunteiden äärellä?

Tunteet ovat usein monimutkaisia ja niitä voi kokea monia erilaisia yhtä aikaa. Toinen reagoi samaan tilanteeseen ihan erilaisin tuntein kuin toinen. Tunteita on monenlaisia, eivätkä ne ole yksin hyviä tai pahoja. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja omista tunteistaan saa puhua ja niitä saa näyttää. Jotkut tunteet voivat vain olla haastavampia tuntea kuin toiset. Tunteille on syynsä ja ne voivat kertoa meille asioita. Tunteminen on yksilöllinen prosessi, eikä kenenkään tunteita voi muuttaa. Näistä asioista on hyvä aktiivisesti keskustella lapsen kanssa. Samalla voi käydä keskustelua siitä, että omiin tunteisiin voi vaikuttaa ja ensimmäiseksi onkin hyvä oppia sanoittamaan ja tunnistamaan erilaisia tunteita. Aikuinen voi vaikuttaa lapsen tunnesäätelyn kehittymiseen sanoittamalla omia tunteitaan lapselle, mallintamalla. Lapselle voi olla merkityksellistä nähdä aikuisen omaa tunnesäätelyprosessia. Aikuisen on tärkeää olla lapsen tunteille avoin ja läsnä. Lapselle voi opettaa turvallisesti, että kaikki tunteet ovat ok. Lapsi tarvitsee tunteidensa kanssa tukea ja turvaa. Lasta on tärkeä lohduttaa tämän kokiessa isoja tunteita.

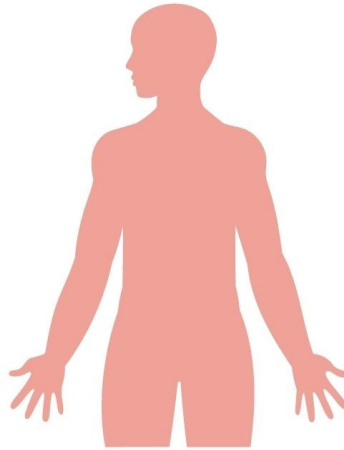
Lapsen kanssa voi käydä läpi tunteita, mitkä tuntuvat ikävältä esimerkiksi suru, pelko ja ikävä. Lapselle voi selittää, että nämä tunteet kertovat, kun joku asia ei ole hyvin. Haastavien tunteiden varalle voi opetella yhdessä lapsen kanssa erilaisia tapoja kohdata niitä, esimerkiksi kiukkua voi purkaa liikkumiseen tai surun tullen silitellään selkää. Joskus ei ole hyväksi keskittyä liikaa haastaviin tunteisiin, vaan huomiota voi opetella siirtämään johonkin muuhun asiaan.

Mukavalta tuntuvia tunteita ovat esimerkiksi ilo, rakastaminen, turvallisuus ja hassuttelu. Lapsen myönteisiä tunteita on hyvä vahvistaa, koska se edistää lapsen terveyttä. Voi esimerkiksi sanoittaa, miten kivalta jokin yhdessä tehty asia on tuntunut ja kertoa, missä hyvä tunne tuntuu. Lapselle on tärkeää opettaa, miten myönteisiä tunteita kuten esimerkiksi tykäämistä voi osoittaa muille toisia kunnioittavalla tavalla.

Lapsilla voi usein olla herkempi kehoysteys kuin aikuisilla. Lapsi voi kuitenkin pelästyä hänen voimakkaita tunteitaan, jotka tuntuvat kehossa epämiellyttäviltä ja saattavat purkautua täten esimerkiksi aggressiivisuutena. Kun lapsi oppii hyväksymään omia tunteitaan ja säätämään niitä, tulee lapsen kehoon tilaa kokea niitä. Lapsi oppii ymmärtämään itseään ja tämä luo lapselle turvaa.

Isot tunteet ja niiden mahdolliset purkaukset eivät ilmesty lapseen yhtäkkiä, vaan niistä voi nähdä erilaisia ennakkomerkkejä. Lapsi voi esimerkiksi hengittää kiihtyneemmin, purra hampaita yhteen tai keho voi jännittyä. Kun harjoittelee lapsen kanssa havainnoimaan näitä ensimerkkejä, pääsee tunteiden kyytiin paremmin ja niitä on vielä helpompi säädellä.





Tunteiden tunnistaminen kehossa

Tunteiden tunnistamista kehossa voi harjoitella lapsen kanssa esimerkiksi piirtämällä ja värittämällä. Voidaan käyttää valmista pohjaa tai piirtää oma keho lapsen kanssa yhdessä. Sitten voidaan keskustella siitä, missä kehon osassa mikäkin tunne tuntuu ja valita tälle tunteelle oma väri ja värittää sitten tunne kuvassa. Lapsen kanssa voi olla hyvä harjoitella ainakin aluksi perustunteita kuten ilo, suru, kiukku ja pelko. Lasta kannustetaan positiivisesti ja vahvistetaan, että ei ole vääriä vastauksia.

Näin lapsi voi esimerkiksi oppia yhdistämään, että kun häntä jännittää, se ilmenee usein vatsakipuna ja sitä kautta lapsi oppii, miten keho viestii meille tunteistamme.

KEHO JA TRAUMA



Kokemamme tunnehaavat ja traumat vaikuttavat kehoomme ja kehoyhteemme. Voisi sanoa, että traumat asuvat kehossamme.

Lastensuojelun asiakkaista suurin osa on kokenut elämässään traumaa. Heidän tilanteensa voivat olla akuutteja ja täynnä epämääräistä hätää ja pahoinvointia, joka heijastuu myös ammatilaisiin ja työyhteisöihin.

Tilanteet asiakkaiden kanssa voivat usein elää nopeasti ja olla emotionaalisesti latautuneita. Työntekijänäkään ei aina pysy edes omien kehollisten reaktioiden mukana. Kun olemme läsnä toistemme kanssa, meidän keholliset tilamme vaikuttavat toinen toisiinsa.

Traumat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti traumatisoituneeseen ja tulevat mukaan hänen ihmissuhteisiinsa, myös esimerkiksi omaohjaajasuhteeseen. Traumatietoisuudella on merkittävä rooli lapsen keho- ja ruokasuhteen tukemisessa. On tärkeää, että ymmärrämme ammatilaisina traumojen kehollisen ulottuvuuden ja sen, että traumataustaisten ihmisten kehoyhteys voi olla poikki tai ylikorostunut. Kun työskentelemme kehollisuuden äärellä, voi se tuoda traumataustaisille ihmisille traumaattisia muistoja pintaan. Kun jokin kehossa muuttuu, muuttuu myös jotain mielessämme ja toisin päin.

Käytännössä traumatietoisuus voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kysymme ammattilaisina lupaa, kun kosketamme toisen kehoa. Se voi olla sen ymmärtämistä, että läsnäoloharjoitukset voivat olla joillekin hyvin ahdistavia ja oman kehon äärellä oleminen voi olla jo itsessään traumoja aktivoivaa. Traumatietoisuus on sen tiedostamista, että lapsen ja nuoren syömiskäyttäytymisen kuten ahmimisen tai syömättömyyden taustalla voi olla pyrkimys rauhoittaa itseä ja hakea turvaa tai toisaalta rankaista itseään. Moni traumatisoitunut kantaa mukanaan vääristynyttä uskomusta, että on hänen syytään, että jotakin pahaa tapahtui. Traumatietoisuus voi myös olla sitä, että tunnistamme omien tunnehaavojen vaikutuksen kohtaamisissa.

Olisi merkityksellistä, että jokainen sosiaalialan ammattilainen osaisi ainakin perusteita traumatietoisesta kohtaamisesta. Aiheesta on onneksi nykyisin paljon hyvää tietoa ja koulutusta saatavilla, joista lisää oppaan lopussa.

Kannustamme kaikkia lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä hakeutumaan traumakoulutuksen pariin! Jokainen meistä voi olla traumatietoinen ilman, että tarvitsee olla traumapsykoterapeutti tai muu pitkän koulutuksen saanut erityisasiantuntija.



MITEN PUHUA PAINOSTA?



Meidän on hyvä ammattilaisina pohtia, milloin punnitseminen ja lapsen painon tietäminen oikeastaan on oleellista ja pakollista. Kehomme ovat meille hyvin yksityisiä asioita. Sen arvostelu ja negatiivinen kommentointi ei ole hyväksi kenellekään.

Se, että lapsi kuulee käyvänsä painokontrollissa ei ole hyväksi lapselle. Painoasiat ovat meille usein herkkiä asioita, jotka voivat aiheuttaa paljon turhaa kärsimystä ja haittaa. On hyvä miettiä, milloin painosta tarvitsee puhua ja jos siitä puhutaan, se tehdään sensitiivisesti, eikä siitä tulisi tehdä isoa numeroa. Lapsi on paljon muutakin kuin paino ja lapsen keho on vielä kasvamassa ja kehittymässä. Lapselle ei pitäisi koskaan puhua laihduttamisesta. Tämä koskee myös laihtumisesta kehumista. Laihuuden ihannoiti voi olla lapselle haitallista ja mahdollisesti pahentaa syömishäiriöoireilua.

Voisiko lapsen terveydentilaa tarkastella jostakin toisesta tulokulmasta käsin? Lapsen terveydentilasta kertovat monet muut asiat enemmän kuin tieto siitä, paljon lapsi painaa. Lapsen paino ei myöskään pelkästään kerro lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista välttämättä mitään. Se kertoo yksistään vain paljon lapsi painaa. Lihava lapsi voi voida psyykkisesti hyvin, eikä meidän tehtävämme ole tehdä lapselle painosta kriisiä. Lapsen mielen hyvinvointi voi kärsiä laihduttamisesta herkemmin kuin siitä, että lapsi on lihava. Jos puhumme lapsen painosta, meidän tulisi olla neutraaleja ja arvottamatta painoa mitenkään. Sillä ei ole väliä painaako lapsi mielestämme paljon vai vähän, kummankaan kommentointi ei ole suotavaa. Meidän tulisi myös olla valmiita keskustelemaan ja tukemaan lasta, mikäli punnitustilanne herättää hänessä haastavia tunteita

Monelle punnitseminen voi olla arka ja kiusallinen tilanne. Lapsen ei myöskään aina tarvitse itse tietää paljon hän painaa. Tilanne tulisi arvioida lapsikohtaisesti. Lapsille on myös tärkeää tietää ja ymmärtää, että jokaisella on oma yksilöllinen, hänelle sopiva paino, eikä se ole kenelläkään sama. Vaikka kaikki söisimme ja liikkuisimme täysin samoilla tavoilla, jokainen meistä näyttäisi silti erilaiselta. Painoindeksi on vanha ja yksinkertaistettu tapa tarkastella kehojamme. Siihen keskittyminen ei ole holistista lähestymistä ihmisen hyvinvointiin. Kehomme myös muuttuu jatkuvasti varsinkin kasvuvaiheessa, mutta myös läpi koko elämämme. Ei ole kenellekään luonnollista pyrkiä ylläpitämään jotakin yhtä tiettyä painoa.

Voimme puhua syömisestä ja kehosta, sekä muusta hyvinvointiin liittyvästä ilman painopuhetta. Ammatillisena meidän tehtävämme ei ole sanella ulkopäin sitä, miten lapsen tulee syödä ja liikkua. Meidän tehtävämme on löytää yhdessä lapsen kanssa hänelle mieluisa ja luonnollinen tapa liikuttaa hänen kehoaan ja tukea hänen tervettä suhtautumistansa ruokaan. Painopuheen sijaan voimme keskustella lapsen kanssa siitä, millaisesta ruuasta tulee hyvä olo, miten syömättömyys vaikuttaa jaksamiseen tai miten omaa kehoa voi pitää hyvänä. Voimme painopuheen ja syömisestä rajaamisen sijasta harjoitella lapsen kanssa tunnistamaan, milloin hän on kylläinen ja milloin nälkäinen, sekä millaista ruokaa keho milloinkin kaipaisi. Liikkumisesta voimme puhua siihen kannustamisen sijaan myös levon näkökulmasta; miten ja milloin keho palautuu ja miten tunnistamme oman kehon voimavaroja. Voimme harjoitella yhdessä esimerkiksi tapoja rentouttaa kehoa ennen nukkumaanmenoa, mikä taas tukee hyviä yöunia ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.



KEHORAUHA



Meillä jokaisella tulisi olla lapsesta asti oikeus nauttia elämästä omanlaisinamme. Aikuisten tulisi turvata lapselle tila kasvaa rauhassa ja olla lapsi. Lapselle ei pitäisi aiheuttaa huolta ja murhetta omasta kehostaan, eikä lapselle voi sysätä vastuuta muuttaa omia elintottumuksiaan. Jos lapsen ympärillä oleville aikuisille tulee huolta esimerkiksi lapsen painosta, on se aikuisten asia. Lapsi voi käytännössä vaikuttaa elintapoihinsa melko vähän.

Aina, kun arvostelemme jollakin tapaa lapsen kehoa, se vaikuttaa hänen itsetuntoonsa sitä heikentävästi, eikä tämä koske vain lihavia lapsia, vaan kaiken kokoisia ja näköisiä kehoja. Samoin kaikkien sukupuolten tulisi olla rauhassa kommentoinnilta, myös pojat kärsivät ulkonäköpaineista. Jos arvostelemme lapsen painon nousua, voi hänelle syntyä vaikutelma, että siinä on automaattisesti jotakin väärää tai sitä on syytä pelätä. Aikuisten olisi myös hyvä olla tarkkoja ja tietoisia siitä, miten suhtaudumme omaan kehoomme, koska se välittyy suoraan lapseen mm. vuorovaikutuksen ja sanattomien vihjeiden välityksellä.

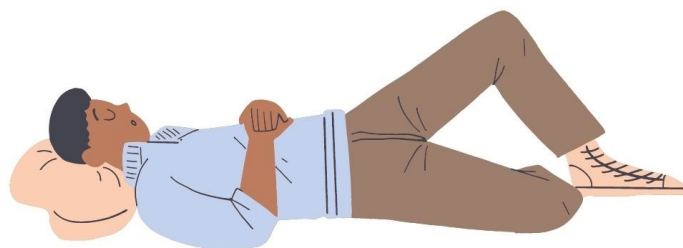
Myönteistä kehonkuvaa ja kehorauhan toteutumista tukee, että emme arvostele, päivittele tai kommentoi toisten erilaisia kehoja esimerkiksi katsoessamme televisiota. Voi olla hyvä pohtia, tarvitseeko kehoista ylipäättään puhua niin paljon kuin mihin olemme tottuneita? Lapselle voi osoittaa mallia hyväksyvistä kehosuhteista esimerkiksi menemällä valokuvuihin mielellään ja puhumalla kauniisti omasta kehosta lapsen kuullen. Älä hauku itseäsi. Lapsi voi myös kommentoida omasta mielestään kehoaan jotakin sellaista aikuisen kehosta, mikä on sinulle henkilökohtaisesti negatiivisesti latautunutta esimerkiksi, että ”sinulla on pyöreä massu”. Tämä voi kuitenkin olla lapselle tapa osoittaa kiintymystä tai ihailua ja olisi hyvä, jos lapsi saisi toteuttaa itseään tällä tavalla rauhassa.

Kun lapsi kertoo, että joku on sanonut häntä vaikkapa lihavaksi, se voi tuohduttaa ja herättää helposti tarpeen kiistää asian. Tässä kohti kuitenkin kannattaa asettua uteliaaseen keskusteluun lapsen kanssa ja todeta vaikka että ”Aijaa, mitä sinä ajattelet siitä?”. Aikuisilla on usein tarve suojella lasta ja selitellä asioita lapsen puolesta, joka voi estää lapsen oman prosessoinnin tilanteessa. Jos lapsi kertoo, että hänen kehoaan on kommentoitu jotenkin, voi lapselta esimerkiksi kysyä, että mitä lapsi tästä itse tuumaa ja vahvistaa lapselle, että hän on hyvä juuri sellaisena, kun on. Lapsen kanssa voi myös keskustella ikätasoisesti lihavuuden stigmasta ja erilaisista kehoista.



Mikäli joku puhuu rumasti lapsen kehosta tai painosta siihen tulisi aina puuttua ja antaa palautetta. Lapsesta tuntuu hyvältä nähdä, että hänen puolellaan ollaan. Jokainen meistä on kokenut jonkin ikävän kommentin tai tilanteen, jolta varmasti haluamme säästää toiset. Lapsilla on oikeus kasvaa rauhassa meidän omilta ahdistuksiltamme ja asenteiltamme. Elämme ajassa ja yhteiskunnassa, joka on täynnä erilaista kiusaamista, haukkumista ja huomauttelua, eikä lapsia voi suojata niiltä loputtomiin. Siksi erityisesti lapsen lähellä elävien aikuisten kauniit sanat ja positiivinen huomio on ensiarvoisen tärkeitä. Pelkät keuhut eivät kuitenkaan kannata kovin pitkälle. Lapsen itsetunto koostuu siitä, miten läheisevät näkevät lapsen, sekä miten ympäröivät aikuiset arvostavat ja kohtelevat itseään ja toisiaan

Mikäli laitolosuhteissa esimerkiksi henkilöntarkistuksen tai kiinnipidon yhteydessä pitää koskea lapsen kehoa ilman lapsen suostumusta, olisi se hyvä tehdä mahdollisimman sensitiivisesti sekä perustella lapselle, miksi näin tehdään ja kertoa, mitä tapahtuu. Kiinnipito voi olla lapselle hyvin ahdistavaa ja traumaavaa. Kiinnipidoista ja muusta lapsen kehoon kohdistuvasta ei-suostumuksellisesta koskettamisesta on tärkeää puhua aina jälkikäteen lapsen kanssa, vaikka ne olisivat miten yleisiä. Kiinnipidossa ylitettyjä rajoja olisi hyvä sanoittaa ääneen. Kiinnipidot tulisi aina hoitaa asianmukaisesti ja niihin tulisi saada koulutusta. Aikuisten hyvistäkin tarkoituksesta huolimatta lapselle voi jäädä kiinnipidoista kokemus satuttamisesta ja kajoamisesta. Lapsi ei opi tunnesäätelyä kiinnipidossa, vaan muissa rauhallisemmissa tilanteissa.



RUOKARAUHA



Lapselle ruokailutilanteet ovat merkittäviä yhdessä olemisen hetkiä. Jokainen lapsi on erilainen syöjä ja lapset suhtautuvat uusiin ruokiin aina yksilöllisesti. Aikuinen voi tehdä paljon lapsen vuoksi ruokailutilanteissa, pakottamisen ja tuputtamisen sijaan kannustaminen ja rennon ilmapiirin luominen luo turvallista tilaa, jossa uusiin makuihin tutustuminenkin voi olla helpompaa. Aikuinen voi muistaa kehua lasta, kun tämä uskaltaa kokeilla jotain uutta. Lisäksi aikuinen voi osallistaa lasta ruokailutilanteissa, ja antaa esimerkiksi mahdollisuuden annostella ruoka itse. Kun lapsi saa päättää itse, kuinka paljon hän haluaa syödä, saa mahdollisuuden ottaa lisää ruokaa ja kun tämän ei tarvitse tyhjentää lautasta kokonaan, voi lapsi oppia intuitiivisesti tunnistamaan omaa kylläisyyden tunnetta. "Älä syö enempää" tyyppinen kommentointi ja ruoan tiukka kontrollointi ei tue lapsen myönteistä ruokasuhdetta.

On tutkittu, että se, millainen ilmapiiri perheympäristössä on syömisen ja ruokailujen suhteen, vaikuttaa vahvasti siihen, miten hyvin lapsen positiivista suhdetta ruokaan ja kehoon tuetaan. Vanhemman onkin tärkeää mallintaa intuitiivisen syömisen tapoja. Intuitiivisella syömisellä tarkoitetaan syömistä kun on nälkä, syömisen lopettamista nälän loputtua ja kaikkien ruokarajoitusten poistamista (ellei niihin ole lääketieteellistä syytä). Intuitiivisen syömisen on tutkittu olevan yhteydessä vähempään syömishäiriöoireiden esiintymiseen, parantuneeseen ravinnonsaantiin sekä psykologiseen hyvinvointiin.



Pakottamisella on havaittu olevan yhteys häiriintyneeseen ruokasuhteeseen sekä makeanhimoon. Jos palkitsemme lasta herkuilla kun hän syö esimerkiksi kasviksia, luomme kuvan, että on sankariteko syödä kasviksia ja että ruoissa on erilaisia luokituksia.

Lapset kuuntelevat ja omaksuvat ympärillään olevien aikuisten puheita ja asenteita syömiseen ja ruokiin liittyen. Olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, että puhuu itse ruoasta neutraalisti tai myönteisesti lasten kuullen. Ruokajat luovat turvaa ja struktuuria lapsen arkeen, mutta olisi tärkeää, että näissä pystyttäisiin myös olemaan joustavia.

Ruokarauhan periaatteita

- Syöminen on perustarpeen lisäksi elämiimme kuuluva nautinto. Sen tulisi olla miellyttävä hetki, jonka voi jakaa toisen ihmisen kanssa
- Ruoasta olisi hyvä puhua kannustavaan, positiiviseen ja arvostavaan sävyyn
- Jokaisella meistä tulisi olla oikeus syödä ilman syyllisyyden tunteita
- Jokaisella meistä tulisi myös olla oikeus valita mitä haluaa syödä ja miten paljon ruokaa nauttii
- Ruokailuhetkessä oleellista on läsnäolo ja hyvä tunnelma, ei syömisten selitty, oman tai muiden syömisten arvostelu tai annoskoon ihmettely



Ruokarauhan periaatteita

- Terveelliseen syömiseen kuuluu joustava suhtautuminen ruokailuun, sekä se, että syömme tarpeeksi rippumatta siitä, minkä kokoisia tai näköisiä olemme
- Terveeseen ruokasuhteeseen ei kuulu ruokien luokittelu hyviin ja huonoihin tai sallittuihin ja kiellettyihin ruokiin. Ruoka-aineiden rajoitukset, joille ei ole perusteita ovat merkki vinoutuneesta ruokasuhteesta
- Syömisen ja ruokailun kontrollointi vain lisää riskiä syödä ns. hallitsemattomasti
- Syömistä ei ansaita millään erilaisilla suorituksella, se on perusoikeutemme
- Syömisen ei myöskään tulisi olla rangaistus, palkinto tai väylä miellyttää muita
- Herkuttelu on osa terveellistä ruokavaliota
- Herkuilla ei tulisi korvata aterioita, mutta se on hyvä lisä muuhun syömiseen. Jälkiruoka voi ja saa olla päivämme tärkein ja paras ateria

KEHOJEN MONINAISUUS



Kehosuhteesta puhuttaessa on oleellista tunnistaa ja tunnustaa, että kehoja on hyvin erilaisia. Tämä kehojen diversiteetti yltää pidemmälle kuin pelkät kauneusihanteet.

Tässä oppaassa olemme valinneet käsitellä moninaisuutta erityisesti sukupuolen moninaisuuden kautta. Kouluterveyskyselyssä 2019 vastaajista noin 3% koki sukupuolekseen jonkin muun kuin syntymässä määritellyn. On siis melko varmaa, että lastensuojelun kentällä jossakin vaiheessa ammattilaisena tulee kohtaamaan translapsen tai lapsen, joka on muuten sukupuoleltaan moninainen.

Kaikkien kehot ja kokemukset itsestä eivät vastaa yhteiskunnassamme vallitsevia normeja koska ne eivät mahdu binääriseen eli kaksinapaiseen käsitykseen sukupuolesta. Binäärinen tapa tarkastella sukupuolisuutta tyypistää ihmiset vain miehiin ja naisiin. Tällainen jaottelu on vanhanaikainen ja poissulkeva. Sukupuolisuus on moninaista ja liukuvaa. Tällaisia moninaisia kehoja ja kehojen kantajia voivat olla esimerkiksi trans- ja intersukupuoliset, sekä ei-binääriset, muunsukupuoliset ihmiset. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sukupuolen moninaisuus ei koske vain sukupuolivähemmistöjä, vaan kaikkia ihmisiä. Jokainen ihminen ja hänen kehonsa ilmenee ja rakentuu yksilöllisesti. Sukupuolen moninaisuus haastaa ahtaat sukupuoliroolit, mistä hyödyimme kaikki.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että sukupuolen moninaisuus ei koske vain sukupuolivähemmistöjä, vaan kaikkia meitä. Jokainen ihminen ja hänen kehonsa ilmentyy ja rakentuu yksilöllisesti. Siihen tulisi myös olla oikeus kaikilla sukupuolesta riippumatta. Sukupuolen moninaisuus haastaa ahtaat sukupuoliroolit, mistä hyödymme kaikki.

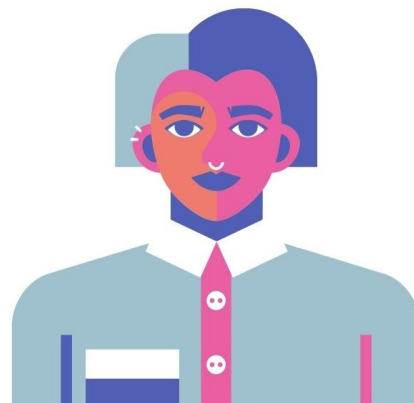
Trans

Trans on kattokäsite, jonka alle mahtuvat kaikki binääriset transihmiset kuten transmiehet ja naiset, sekä intersukupuoliset ja muunsukupuoliset. Lyhyesti kuvattuna transihminen määritellään siten, ettei henkilö koe hänelle syntymässä määritellyä sukupuolta täysin omakseen toisin kuin cis-ihmiset eli ihmiset, joiden syntymässä määritellyä sukupuoliä tuntuu omalta ja oikealta.

Muunsukupuolinen eli ei-binäärinen henkilö on myös kattokäsite.

Muunsukupuolinen henkilö voi kokea olevansa mitä vain binäärisen mies/naisjaottelun ulkopuolella. Hän voi kokea olevansa kumpaakin, jotain siltä väliltä tai ei halua määritellä itseään ollenkaan peilaten binääriseen käsityksen sukupuolista. Jotkut muunsukupuoliset kokevat, ettei heillä ole sukupuolta ollenkaan.

Intersukupuolisilla henkilöillä taas on synnynnäisesti kehollisuutta, joka ei vastaa mies-, eikä naistyyppillisiä piirteitä.





Sukupuoli rakentuu monisyisestä kokonaisuudesta ja jatkumosta, mitä ei voida tyypistää vain biologiaan. Siihen liittyy lisäksi myös mm. sosiaalisia, psykologisia, geneettisiä ja kulttuurisia tekijöitä. Sukupuoli ei myöskään ole mikään pysyvä ominaisuus, vaan se voi vaihdella liukuen ihmisen elämän aikana.

Sukupuolisuuteen kuuluu myös sukupuolen ilmaisu. Tämä tarkoittaa kaikkea sitä, miten ihminen tuo esille omaa sukupuoltaan muille ja itselleen. Se voi olla arjen tasolla esimerkiksi pukeutumista jollakin tavalla. Yhteiskunnassamme olemme tottuneet, että sukupuolta ilmaistaan viestimällä, että on joko nainen tai mies. Tämä kuitenkin sulkee ulkopuolelleen paljon ihmisiä, jotka haluaisivat ilmaista sukupuoltaan rikkaammin, olivat he sitten trans tai cis-ihmisiä. Mikään tyyli tai toiminta ei ole yksinomaan miesten tai naisten ja jokaisen tulisi saada ilmaista itseään vapaasti.

Jotkut transihmiset kärsivät dysforiasta, mikä tarkoittaa voimakasta ahdistusta ja epämukavuuden tunnetta suhteessa vaikkapa johonkin oman kehon sukupuolittuneeseen osaan tai siihen, miten muut ihmiset näkevät hänet. Jatkuva väärin sukupuolittaminen voi aiheuttaa transihmisille vähemmistöstressiä, joka voi puolestaan johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Trans-ihmisyyks ei siis ole mitenkään patologista, vaan hyvin luonnollinen asia. Ongelmia aiheuttavat ristiriidat ja näkymättömyys oman sukupuolen kanssa, mitkä nivoutuvat väistämättä yksilötason kokemuksiensa lisäksi yhteiskuntamme rakenteisiin.

Lapsen käsitys omasta sukupuolestaan alkaa kehittyä n. 2-4 vuoden iässä. Jo tällöin lapsi voi siis kokea olevansa jotain muuta kuin mitä tämän syntymässä määritelty sukupuoli on. Tämä voi näkyä lapsessa esimerkiksi haluna ilmaista omaa sukupuoltaan jollakin tavalla, puhua itsestään jollakin erityisellä tavalla tai yleisesti hämmennyksenä omasta sukupuolisuuudesta. Toisaalta se ei joskus näy ulospäin mitenkään, kuten ei aikuisillakaan. Lapsen kokemus omasta sukupuolesta on hyvin sisäsyntyistä. Kenenkään kokemusta sukupuolesta ei voi, eikä tulisi pyrkiä muuttamaan ulkopuolelta päin, vaan jokaisen kokemusta omasta sukupuolesta tulisi kunnioittaa ja validoida. Lasta tai nuorta ei tulisi laittaa tilanteeseen, missä hän joutuu perustelemaan omaa sukupuoltaan. Sukupuoli on henkilökohtainen asia, minkä tutkimusmatkalla aikuinen voi olla tukena, muttei määrittelemässä asioita toisen puolesta.

Lapsen kohdalla moninaisuuden tukeminen voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että hänelle voi antaa ikätasoisesti tietoa sukupuolen moninaisuudesta, hänen kanssaan voidaan leikkiä tai harrastaa jotakin erityistä, häntä voidaan kutsua hänen toivomallaan nimellä tai tukea häntä ilmaisemaan sukupuoltaan omalla tavalla esimerkiksi leikkaamalla tämän hiukset tai pukemalla lasta hänen toivomallaan tavalla. Jokainen meistä on enemmän kuin meidän sukupuolemme ja lapsi tulisikin aina kohdata yksilönä riippumatta hänen sukupuolestaan.



Sukupuolisensitiivinen työote tukee ja auttaa kaikkia lapsia kasvamaan omanlaisikseen ihmisiksi. Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan, että ammattilainen tunnistaa ja ymmärtää yhteiskunnassamme vallitsevat normit ja rakenteet sukupuolisuuden ympärillä, niiden vaikutukset yksilöön ja reflektoi tätä suhteessa omaan ammatilliseen kohtaamiseen. Sukupuolisensitiivisyys kattaa niin puheen, toiminnan kuin ajattelun tason. Sukupuolisensitiivisyys ei ole sama kuin sukupuolineutraalius. Sukupuolisensitiivisyys ei pyri häivyttämään sukupuolia, vaan päinvastoin rikastuttamaan käsityksiämme sukupuolesta ja kyseenalaistamaan sukupuolten stereotyyppisyyttä. Sukupuolisensitiivisyys tukee lapsen terveen itsetunnon kasvua, osallisuutta ja toimijuutta.



ITSEMYÖTÄTUNTO JA LÄSNÄOLO



Lapset tarvitsevat tuekseen aikuisten tarjoamaa myötätuntoa, kuten kehuja ja ihailua sekä lämmintä ja turvallista kosketusta. Tätä olisi erityisen tärkeää tarjota myös lastensuojelulaitoksissa. Kuitenkin jo pienestä pitäen on hyödyllistä lähteä rakentamaan ja tukemaan myös lapsen myötätuntoa kohtaamista suhteessa omaan itseen. Itsemyötätunnon on tutkittu vaikuttavan kehosuhteeseen sitä tukevasti, sekä sen on havaittu lievittävän esimerkiksi ahdistuneisuutta. Myötätuntoinen suhde itseen siis tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

Lapsen kanssa voi harjoitella itsemyötätuntoa ihan arkisissakin hetkissä. Itsemyötätuntoa voi mallintaa esimerkiksi omalla käytöksellään; miten puhumme omasta itsestämme ja suhtaudumme siihen, jos esimerkiksi mokaamme. Voimme myös puuttua lempeästi siihen, jos lapsi haukkuu itseään ja tukea lasta miettimään rakentavampia tapoja puhua ja ajatella itsestään. Esimerkiksi jos lapsi haukkuu itseään läskiksi tai sanoo, että hänellä on läski olo, voimme jutella yhdessä siitä miksi läskin tarvitsee olla jokin negatiivinen ominaisuus ja asia, sekä miettiä syvemmin voisiko kyseessä olla haastavat tunteet, jotka ilmentyvät nyt tällä tavoin. Läskihän ei ole mikään tunne, eikä haukkumasana, vaan läski on läskiä. Annamme sille vain erilaisia merkityksiä.

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa kykyä olla läsnä hetkessä ja itsessään sellaisena kuin se on. Tietoisessa läsnäolossa ei arvoteta omia tunteita ja kokemuksia, niitä vain harjoitellaan havainnoimaan ja hyväksymään. Tietoinen läsnäolo ja itsemyötätunto kulkevat käsi kädessä ja tukevat toinen toisiaan. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen tukee ja vahvistaa itsemyötätunnon lisäksi kehotietoisuutta ja muutenkin koko kehoyhteyttä.

Itsemyötätuntoa ja tietoista läsnäoloa voi myös toteuttaa erilaisin harjoittein. Tässä muutamia esimerkkejä, joita voi tehdä yhdessä lapsen kanssa. Harjoituksia kannattaa tehdä ensin rauhallisessa tilanteessa ja sitten myöhemmin kokeilla tehdä niitä myös haastavien tunnetilojen aikana. Lapset, varsinkin nuoruusikään siirtyessä, voivat kokea harjoitteiden tekemisen alkuun kiusallisina tai tyhminä. Lapselle voi olla hyödyllistä perustella hyvin, miksi näitä tehdään, tehdä lapsen kanssa harjoitteita yhdessä ja antaa lapselle tilaa myös kieltäytyä tekemästä niitä ja kokeilla ehkä myöhemmin uudestaan. Harjoituksia on myös hyvä toistaa aktiivisesti ja pyrkiä tekemään niistä osa arjen rutiineja.

Halaa itseäsi

Asetetaan kummatkin kädet rintakehän tai olkapäiden kohdalle ristiin ja halataan itseä. Itseä voi myös samalla silitellä vaikkapa poskesta tai kädestä. Tätä tehdään vähintään 20 sekunnin ajan. Tutkimusten mukaan tämä automaattisesti alkaa tuottamaan kehossa oksitosiinihormonia, joka laskee stressiä ja lisää myönteisiä tunteita.





Mielikuvahalaus

Mennään mukavaan asentoon ja suljetaan silmät. Lähdetään ajattelemaan jotakin itselle turvallista ja mukavaa ihmistä, joko todellista tai vaikkapa jotakin elokuvan lempihahmoa. Ajatellaan, että tämä mukava ihminen halaa sinua. Voi myös ajatella, että halaa omaa lemmikkiä tai jotakin muuta eläintä.

Myötätuntoinen käsi

Tämä harjoitus on hyvä jo vähän isommille lapsille. Mennään mukavaan asentoon ja laitetaan silmät kiinni. Otetaan muutama rauhallinen ja syvempi hengitys. Tuodaan mieleen jokin itseä harmittava asia menneisyydestä tai nykyhetkestä. On kuitenkin hyvä ohjatesa muistaa, ettei mieleen palautettava asia olisi liian rankka, esimerkiksi jokin traumamuisto, vaan ohjataan ennemminkin pohtimaan jotakin arkista hetkeä. Mietitään, miten tämä asia vaikutti tai vaikuttaa minuun. Huomioidaan, millaisia tunteita asian ajattelu herättää. Tunnustellaan, missä nämä tunteet voisivat tuntua omassa kehossa. Sitten asetetaan oma käsi sen kohdan päälle ja ajatellaan, että se on hyvin rakastava ja kiltti käsi. Jos tunnetta on vaikeaa paikallistaa, voi käden asettaa esimerkiksi sydämen päälle. Pidetään kättä kehon päällä ja tunnetaan sen lämpö. Voi ajatella, että ikävä tunne sulaa käden lämmöstä ja keho saa luvan levätä ja antautua. Lopuksi laitetaan toinen käsi rinnalle ja toinen vatsan päälle ja ollaan hetki vielä läsnä itselle. Voi ajatella jotakin vahvistavia ajatuksia, kuten "olen rakas" tai "olen tärkeä". Näitä voi myös ohjatesa sanoa lapselle ääneen ja toistella niitä hetken aikaa.

Läsnä tässä ja nyt

Harjoituksen voi tehdä istuen, maaten tai vaikkapa kävelyllä. Havainnoidaan ympärillä kuuluvia ääniä. Erotatko kolme erilaista ääntä? Miltä ne kuulostavat? Seuraavaksi tuodaan huomio jalkoihin. Miltä jalat tuntuvat? Ovatko ne kevyet, lämpimät tai kylmät? Pisteleekö niitä vai eivätkö ne tunnu mitenkään erityisiltä? Ei arvoteta mitään, eikä yritetä muuttaa omia kokemuksia. Havainnoidaan vain, miltä asiat tuntuvat. Seuraavaksi siirretään huomio omaan hengitykseen. Miten keho liikkuu, kun hengität ulos ja sisään? Miltä hengitys tuntuu juuri nyt? Tarkkaile seuraavaksi omaa mieltäsi. Millaisia ajatuksia sinulla herää? Onko mielen liikkeitä vilkkaita tai onko siellä kenties rauhallista? Sitten katso ympärillesi. Nimeä esineitä ja värejä ympärilläsi. Lopuksi kiitetään itseä siitä, että teit tämän harjoituksen ja pidit sillä tavalla itsestä huolta.

Aistiharjoitus

Harjoitellaan yhdessä läsnäoloa ja oman kehon tuntemuksien kuuntelua ja sanoittamista aistiharjoituksella. Varaa lapsen kanssa rauhallinen tila ja hanki etukäteen joitakin erilaisia syötäviä, joista lapsi pitää. Hanki myös asioita, joita voi tuokсутella. Laita tavarat piiloon siten, ettei lapsi heti näe niitä. Aluksi istutaan yhdessä lattialla ja katsellaan ympäristöä. Tunnistetaanko erilaisia muotoja, mitä tilassa näkyy? Sitten kuunnellaan ääniä, mitä tilassa kuuluu. Tunnistetaanko, mistä ne tulevat? Seuraavaksi sidotaan silmät, mikäli se ei ole lapsesta liian pelottavaa ja arvailaan erilaisia makuja. Mitä maistoin ja miltä se maistuu? Sitten jatketaan tuokсутtelemalla erilaisia asioita. Miltä ne tuoksuvat ja mitä tuoksusta tulee mieleen?



VOIMAANTUMINEN



Voimaantuminen voidaan määritellä monin eri tavoin. Voimaantuminen voi olla esimerkiksi heikommassa asemassa olevien ihmisten itsetunnon tukemista ja yhteiskunnallisen ymmärryksen lisäämistä. Voimaantuminen voi olla myös ihmisen voimavarojen ja tämän vahvuuksien käyttöön ottamisen tukemista. Tällainen voimaannuttaminen on yksilökeskeistä, ja voimaantumisen tarkoituksena on lisätä yksilön toimintakykyä. Sosiaaalialan korjaavan työn tarkoituksena on lisätä ihmisten voimaantumisen mahdollisuuksia ja vahvistaa näiden elämänhallintaa.

Voimaantuminen on yhteydessä siis lapsen itsetuntoon ja käsitykseen itsestä eli näin kytköksissä myös lapsen keho- ja ruokasuhteeseen. Kun tuemme lapsen myönteistä keho- ja ruokasuhdetta, on se kaikki jo itsessään voimauttavaa toimintaa. Voimaantumisen kokemuksia voi tarjota lapselle arjessa esimerkiksi vahvistamalla hänen autonomian tunnettaan. Lapselle on hyvä tarjota mahdollisimman paljon kokemuksia siitä, että hän saa itse vaikuttaa omiin asioihinsa ja hän tulee kuulluksi. Lapsen olisi hyvä saada myös säädellä aina mahdollisuuksien mukaan itse, milloin häntä saa koskea ja miten. Laitosolosuhteissa lapsi voi kokea jatkuvasti tulevaisuuden rajatuksi ulkopuolelta ja voikin olla rakentavaa miettiä aikuisena, miten tarjota pieniä asioita, joissa lapsen hallinnan tunne vahvistuu. Tämä luo lapselle myös turvallisuuden tunnetta.

Lapselle on myös edullista tuoda esille, missä hän on jo hyvä, mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja millaisista haasteista hän on jo selviytynyt elämässä ja millaisilla keinoilla. Seuraava harjoitus voi olla hyvä erityisesti nuoruusikäisten lasten kanssa, kun harjoitellaan itsenäistymiseenkin liittyen omien voimavarojen hahmottamista. Voimaantuminen voi lisätä myös lapsen kokemusta toivosta.

Minun tapani selviytyä

Otetaan rauhallinen tila sekä kynää ja paperia. Tämän, kuten muitakin harjoituksia voi toteuttaa lapsen kanssa kahdestaan tai ryhmässä muiden lasten kanssa. Mietitään yhdessä, mitkä asiat ja tekijät ovat auttaneet minua selviytymään aiemmin elämässäni? Millaiset ajatukset ja teot ovat tukeneet minua silloin, kun on ollut vaikeaa? Jos harjoituksessa tulee esille joitakin selviytymiskeinoja, jotka eivät ole hyväksi lapselle, voidaan miettiä, voisiko tilalle löytyä jotakin rakentavampia tapoja, joita voitaisiin vaikka yhdessä harjoitella. Harjoituksessa aikuinen voi myös kysyä lapselta, miten hänen olisi paras olla tukena ja toimia, kun lapsella on haastavaa.





Kiitos ajastasi! Toivottavasti oppaastamme on sinulle tukea ja hyötyä.

Lopuksi jaamme vinkkejä, joiden avulla voit jatkaa halutessasi syventymistä näihin teemoihin lisää ja viimeiseksi löydät vielä oppaassa käytetyt lähteet.

Iloa ja voimaa tärkeään työhön!



VINKKEJÄ



Tässä nettisivuja ja kirjallisuutta, joiden avulla perehtyä lisää traumoihin ja niiden sensitiiviseen kohtaamiseen:

Nettisivut:

www.disso.fi/

www.iloajatoivoa.fi/

traumainformoitu.fi/

Facebookissa: Traumainformoitu sote ja ope

Kirjallisuus:

Jäljet kehossa - Besser Van Der Kolk

Yhteinen kieli - Kati Sarvela ja Elisa Auvinen

Erinomaisia oppaita, blogikirjoituksia ja erilaisia koulutuksia ruoka- ja kehosuhteeseen liittyen löydät Syömishäiriöliitto - Syli ry:n nettisivuilta ja heidän somekanaviltaan:

<https://syomishairioliitto.fi/>

(somekanaviin löydät etusivun kuvakkeiden avulla)



Arvokasta lisätietoa sukupuolen moninaisuudesta voit löytää Seta ry:n ja sen alaisen Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen nettisivuilta:

<https://seta.fi/sateenkaaritieto/ammattilaisille/>
<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/ammattilaisille/>

Lisätietoa ruoka- ja kehorauhasta sekä paljon muuta painavaa asiaa löydät Vaakakapinan sivuilta:

<https://yle.fi/aihe/vaakakapina>

Huom! Vinkkiosion linkit ovat tarkistettu 17.10.2022

LÄHTEET



Läpi oppaan lähteenä toimii varsinainen opinnäytetyömme "Lapsen myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukeminen- opas lastensuojelun työntekijöille". Oppaassamme on käytetty vertaisarvioituja tutkimuksia ja muita virallisia lähteitä.

Harjoitteisiin olemme löytäneet tietoa ja inspiraatiota:

<https://www.oivamieli.fi/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/harjoitukset/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/>

<https://ellipsi.me/tunteet-kehossa/>

<https://syomishairioliitto.fi/>

Tervehdys



Moi ihanat tyypit!

Me ollaan Noora Ruokolainen (vas) ja Noora Siljander (oik). Ollaan sosionomiopiskelijoita Metropolista (AMK). Me tehdään yhteistyössä Pesäpuu ry:n kanssa opinnäytetyötä aiheesta lasten myönteisen keho- ja ruokasuhteen tukeminen lastensuojelussa.

Kuten ehkä tiedätte, ollaan kysely Miljalta jo etukäteen mielipiteitä, mutta nyt te saatte lukea ja tutkailla työmme tuloksia. Kaikki on täysin vapaaehtoista eli mikäli haluat ja jaksat voit nimettömästi antaa meille linkin kautta avautuvaan kyselyyn kommentteja, kehitysideoita ja palautetta. Niitä voidaan hyödyntää mahdollisesti vielä loppuvilauksessa, mutta varsinkin meidän työn pohdintaosiossa, jossa kirjoitamme mahdollisesti auki teidän ajatuksia ja jotain siitä, millaista työtä ja tutkimusta olisi hyvä tehdä jatkossa.

Kiitos paljon ja lämpöä ja lempeä teidän syksyyne. Nähdään ehkä meidän työn esittelytilaisuudessa joulukuussa.

<3: lla Noorat