Tampereen ammattikorkeakoulu

Koululaisen positiivisen kehon-kuvan tukeminen

Toimintakortit kehonkuvan tueksi

Saara Lahtinen, Mette Lindén & Anniina Virtanen

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2023

Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma

LAHTINEN, SAARA; LINDÉN, METTE & VIRTANEN, ANNIINA:
Koululaisen positiivisen kehonkuvan tukeminen
Toimintakortit kehonkuvan tueksi

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Tammikuu 2023

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimintakortit koululaisen positiivisen kehonkuvan tukemiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymykseen, kuinka tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa. Opinnäytetyössä selvitettiin lisäksi, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen kehonkuvan muodostumiseen. Tavoitteena oli tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Neuvokas perheen kanssa. Neuvokas perhe on osa sydänliiton toimintaa. Heidän nettisivuillaan on ammattilaisille ja lapsiperheille suunnattua materiaalia, jotka tarjoavat vinkkejä lasten elintapaohjaukseen.

Kehonkuva alkaa muodostua syntymästä lähtien. Lapsuudessa ja nuoruudessa muodostuneet käsitykset kehonkuvasta voivat olla pysyviä. Positiivisella kehonkuvalla pystytään ennaltaehkäisemään psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia, kuten syömishäiriöitä. Positiivinen kehonkuva on oman kehon kunnioitusta ja hyväksyntää, siihen vaikuttavat monet tekijät. Esimerkiksi ympäristöllä ja itsetunnolla on suuri merkitys positiivisen kehonkuvan kehittymiseen. Lapsen positiivisen kehonkuvan tukemisessa on keskeistä korostaa oman kehon arvostamista. On tärkeää, että lapsi tuntee oman kehon riittäväksi ja hyväksi huolimatta siitä millainen se on.

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin toimintakortit koululaisen positiivisen kehonkuvan tukemiseksi. Teorian pohjalta keskeisimmiksi teemoiksi nousivat itsetunnon merkitys, ikätovereilta ja ympäriltä saatu positiivinen palaute, oman kehon pystyvyys sekä medialukutaito. Toimintakorteissa käsiteltiin kyseisiä teemoja lasta innostavalla ja aktivoivalla tavalla erilaisten tehtävien kautta.

Opinnäytetyön tuotos julkaistiin Neuvokas perheen nettisivuilla sekä ammattilaisten materiaalipankissa että perheille suunnatussa osiossa. Lähteiden pohjalta merkittävässä osassa olivat myös vanhempien asenteet ja niiden vaikutus lapsen positiivisen kehonkuvan kehitykseen. Tulevaisuudessa olisi tärkeää lisätä vanhempien tietoisuutta omien asenteiden ja toimintatapojen vaikutuksesta lapsen kehonkuvan kehittymiseen.

Asiasanat: positiivinen kehonkuva, tukeminen, koululainen, kehonkuva

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Public Health Nursing

LAHTINEN, SAARA; LINDÉN, METTE & VIRTANEN, ANNIINA:
Supporting Positive Body Image in School-Aged Children
Functional cards to support body image

Bachelor's thesis 43 pages, appendices 6 pages
January 2023

The purpose of this practice-based thesis was to create functional cards to support positive body image. The material was made for school-aged children between the ages of 9 and 11. The aim of this study was to find out how to support positive body image in school-aged children. This thesis aimed to promote school-aged children's positive body image. The thesis was made in cooperation with Neuvokas perhe.

Theoretical knowledge suggested that the most important factors in supporting positive body image are empowering self-esteem, receiving positive feedback from friends and family, physical capability and improving media literacy. The functional cards were made based on these findings. The cards included different tasks to inspire and activate children.

The cards were published on Neuvokas perhe website for different sections for professionals and families. One important theoretical finding was that parents have a significant impact on the development of their children's body image. The findings indicate that in the future it would be important to increase parents' awareness of how their attitudes affect children's body image.

Key words: positive body image, supporting, school-aged children, body image

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 5
2 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ 7
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT 8
3.1 Koululaisen kehitys 8
3.2 Kehonkuva 10
3.2.1 Kehonkuvan muodostuminen 10
3.2.2 Itsetunnon merkitys kehonkuvaan 11
3.2.3 Median vaikutukset kehonkuvaan 12
3.3 Positiivisen kehonkuvan tukeminen 15
3.4 Toimintakortit kehonkuvan tukemisen välineenä 17
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN 19
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö 19
4.2 Tuotoksen tekeminen 20
4.3 Tuotoksen kuvaus 22
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA 25
5.1 Eettisyys ja luotettavuus 25
5.2 Pohdinta 27
5.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset 28
LÄHTEET 31
LIITTEET 38
Liite 1. Toimintakorttien ohjeet 38
Liite 2. Korttikohtaiset ohjeet 39
Liite 3. Ihana minä 40
Liite 4. Taitava kehoni 41
Liite 5. Sä olet huippu! 42
Liite 6. Media mietityttää… 43

1 JOHDANTO

Kehonkuva on moniulotteinen käsite, jolla tarkoitetaan kehonkuvaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä (Halliwell ym. 2016, 1; Lacroix, Atkinson, Garbett & Diedrichs 2022, 1). Kehonkuvaan vaikuttaa yksilön sisäiset tekijät, kuten persoona, sekä ulkoiset tekijät, kuten yhteiskunta ja ympäristö (National Eating Disorder Collaboration n.d; Lacroix ym. 2022, 1). Positiivinen kehonkuva vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon, kehoitsetuntoon ja ylipäänsä siihen, kuinka tyytyväinen henkilö on elämäänsä. Tämän vuoksi kehonkuvan vaaliminen on tärkeää. Positiivinen kehonkuva antaa luottoa tulevaisuuteen, kehittää vuorovaikutusta, sekä antaa itsevarmuutta kohdata uusia haasteita. (Hutchinson & Calland 2019, 1.)

Kehonkuvan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ovat aliarvioituja terveysongelmia (Lombardi ym. 2020, 224). Negatiivinen kehonkuva ja kehotyytymättömyys mielletään usein teini-ikäisten ongelmaksi (Hutchinson & Calland 2019, 5). Kehotyytymättömyys alkaa kuitenkin muodostua jo lapsuudessa, ja jopa 40–50 % 6–12-vuotiasta lapsista kertoo olevansa tyytymättömiä ulkonäköönsä (Bird, Halliwell, Diedrichs & Harcourt 2013, 326; Halliwell ym. 2016, 1). Puutteet kehonkuvassa ovat riskitekijä esimerkiksi syömishäiriöiden kehittymiselle (Norton, Hart, Butel & Roberts 2020, 1; Lombardi ym. 2020, 224). Positiivisen kehonkuvan edistäminen ja kehonkuvan häiriöiden varhainen tunnistaminen ovat tärkeässä osassa lapsilla, jotka ovat tyytymättömiä omaan kehoonsa (Lombardi ym. 2020, 224).

Ulkonäköpaineita koetaan yhä nuorempana, minkä vuoksi aihetta olisi hyvä käsitellä jo ala-aste ikäisten kanssa (Hutchinson & Calland 2019, 5.) Kehonkuvan kehitykselle kriittinen ajanjakso näyttäisi olevan ennen 11-ikävuotta. Ennen tätä ikää muodostuneet käsitykset omasta kehonkuvasta voivat olla pysyviä. Sen vuoksi ennaltaehkäiseviä toimia tulisi kohdentaa erityisesti lapsuuteen tai varhaiseen murrosikään. (Lacroix ym. 2022, 8.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään 3.–4. luokkalaisiin eli noin 9–11-vuotiaisiin lapsiin. Tavoitteena on tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa. Opinnäytetyön

työelämäyhteistyönä toimii Neuvokas perhe. Neuvokas perhe tarjoaa nettisivuillaan terveyden edistämiseen liittyvää materiaalia lapsiperheille sekä ammattilaisille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä Neuvokas perheen materiaalipankkiin toimintakortit koululaisen positiivisen kehonkuvan tukemiseksi.

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä koululaisen positiivista kehonkuvaa tukevat toimintakortit.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymykseen: ’’Kuinka tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa?’’.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Koululaisen kehitys

Ala-koululaiseksi kutsutaan lasta, joka on 6–12-vuotias (Korhonen 2021). Perusopetus alkaa 1. luokalta 7-vuotiaana (Opetushallitus n.d.). Tässä opinnäytetyössä keskitytään 3–4-luokkalaisiin, eli 9–11-vuotiaisiin lapsiin ja käsitteellä ’’koululainen’’ tarkoitetaan tämän ikäisiä lapsia. 9–11-vuotiaana sekä lapsen psyykkinen, että fyysinen kehitys alkaa kokemaan mullistuksia, kun esimurrosikä alkaa 9–12 vuoden iässä (Korhonen 2021).

Alakouluikää kutsutaan kehityksessä keskilapsuudeksi (Nurmi ym. 2014, 79). Lacroix ym. (2022) ovat todenneet tutkimuksessaan, että lapsi kokee muutoksia monilla elämän eri osa-alueilla. Ajattelutaidot kehittyvät, luodaan tärkeitä ihmissuhteita, murrosikä alkaa sekä koetaan paineita siitä, kuinka löytää oma paikkansa yhteisössä ja ystävien joukossa. Näiden tekijöiden valossa tutkijat ovat kuvanneet, että tämä kehityksellisesti isojen muutosten aika on kriittinen ajanjakso nuoren mielenterveydelle. (Lacroix ym. 2022, 2.)

Esimurrosikä alkaa 9–12-vuotiaana, jolloin kehitys kiihtyy aiempaan verrattuna (Korhonen 2021). Murrosiän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset ovat haastavia nuorelle ja niillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia kehonkuvaan (Sundgot-Borgen ym. 2020, 84). Murrosiän alussa on suuriakin yksilöllisiä vaihteluita. Yleensä tytöillä murrosikä alkaa noin 10-vuotiaana ja pojilla noin 12–13-vuotiaana. (MLL 2019.) Esimurrosiässä lapsi voi haastaa vanhempiaan enemmän sekä ketteryys ja tarkkaavuus voivat vähentyä (Korhonen 2021). Fyysiset muutokset alkavat hiljalleen ja niitä ovat esimerkiksi rintojen kasvu, hien hajun voimistuminen, karvoituksen kasvu sekä äänenmurros (MLL 2019). Kaikki fyysiset ja psyykkiset muutokset vaikuttavat siihen, miten lapsi näkee itsensä ja millaiseksi hänen kehonkuvansa muodostuu (Korhonen 2021).

Sosiaaliset taidot kehittyvät koko keskilapsuuden ajan. Minäkeskeisen ajattelun tilalle kehittyy parempi ymmärrys muiden näkökulmista ja tunteista eri tilanteissa. Sosiaaliset taidot pitävät sisällään vuorovaikutustaitoja, sosiaalisten tilanteiden ja

muiden ihmisten tunteiden havainnointia sekä ymmärrystä siitä, minkälainen itse on. Lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin avainasemassa ovat positiivisen minäkäsityksen kehittyminen sekä minäpystyvyyden kehitys elämän eri ympäristöissä, kuten kotona, koulussa ja ystävien kanssa. Myönteinen käsitys itsestään ja osaamisestaan suojaa lasta myöhemmiltä elämän haasteilta. Puutteet minäkäsityksessä altistavat heikoille ihmissuhteille sekä ovat riski psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. (Nurmi ym. 2014, 79, 126–127, 146.) Lapsen usko omaan pärjäämiseen ja selviytymiseen kehittyy lapsen kohdatessa erilaisia tilanteita ja kokeilemalla, kuinka niissä voisi toimia. Elämänhallinnan tunne ja itsetunto kehittyvät parhaiten arkisessa elämässä. (Cacciatore, Korteniemi – Pokela & Huovinen. 2008, 67.)

Kaverisuhteet ovat tärkeä osa lapsen elämää ja kehitystä. Ne opettavat tärkeitä taitoja, kuten luottamusta, jakamista, yhteistyötaitoja sekä oman mielipiteen ilmaisua. Ystävät luovat myös normeja sukupuolirooleista, hyväksytystä ulkonäöstä, pukeutumisesta ja käyttäytymisestä. (Nurmi ym. 2014, 126.) Näiden normien ulkopuolelle jääminen ja epäonnistumisen kokemukset voivat aiheuttaa alemmuuden tunnetta ja vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen negatiivisesti (Korhonen 2021). Omanikäisten ystävien puuttuminen, syrjintä tai kiusatuksi tuleminen ovat riskitekijöitä lapsen kehitykselle, vaikuttaen erityisesti sosiaaliseen kehitykseen (Nurmi ym. 2014, 127, 145).

3.2 Kehonkuva

3.2.1 Kehonkuvan muodostuminen

Kehonkuva on moniulotteinen käsite. Sillä tarkoitetaan kehonkuvaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä. (Lacroix ym. 2022, 1; Halliwell ym. 2016, 1.) Nämä voivat olla negatiivisia, positiivisia tai molempia yhtä aikaa ja niille on ominaista vaihtelut elämän eri vaiheissa (National Eating Disorder Collaboration n.d). Kehonkuvaan vaikuttaa yksilön sisäiset tekijät, kuten persoona, sekä ulkoiset tekijät, kuten yhteiskunta ja ympäristö (National Eating Disorder Collaboration n.d; Lacroix ym. 2022, 1). Kehonkuva alkaa muodostua heti syntymästä ja muovautuu läpi elämän. Se rakentuu motoristen taitojen, osaamisen ja pystyvyyden tunteen kautta. Lapsi tarkkailee jatkuvasti ympäristöään ja pyrkii toimimaan tavalla, jolla saa positiivisia reaktioita. (Keltikangas-Järvinen 2017, 77–78.)

On huomattu, että alle kouluikäiset lapset eivät pysty vielä täsmällisesti kertomaan omasta kehonkuvastaan tai kuvailemaan sitä. Esimerkiksi alle viisivuotiailla lapsilla on havaittu olevan vaikeuksia oman kehonkoon hahmottamisessa. Tämä viittaa siihen, että lapsilla oman kehonkoon arviointi sekä sen tarkkuus kehittyy vasta myöhemmin. Lasten käsitykset omasta kehonkuvastaan ovat tässä vaiheessa vielä epäjohdonmukaisia ja vaihtelevia. (León, González-Martí & Contreras-Jordán 2021, 1,11.) León ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että osalla 4–6 vuotiaista lapsista lähimenneisyyden tapahtumat vaikuttivat ratkaisevasti siihen, millaisena he näkivät kehonkuvansa. Esimerkiksi lapsen käsitys omasta kehonkuvasta vaihtui lähimenneisyyden tapahtumien mukaan, jos lapsen kehoa oli kommentoitu tai hän oli syönyt normaalia enemmän tai vähemmän. (León ym. 2021, 1,11.)

Kehonkuvan kehitykselle kriittinen ajanjakso näyttäisi olevan ennen 11-ikävuotta. Ennen tätä ikää muodostuneet käsitykset omasta kehonkuvasta voivat olla pysyviä. Tämä viittaa siihen, että ennaltaehkäiseviä toimia tulisi suunnata erityisesti lapsuuteen tai varhaiseen murrosikään, ennen kuin ajattelutavat ovat vakiintuneet. Nuorten erilaisista interventioista kehonkuvan tukemiseksi on vähemmän näyttöä, kuin aikuisille suunnatuista interventioista. Tämän vuoksi ennaltaehkäiseviä toimia on suunnattu enemmän aikuisille. (Lacroix ym. 2022, 8.)

Lapsen elämään kuuluvilla aikuisilla, kuten vanhemmilla ja hoitajilla on merkittävä vaikutus lapsen kehonkuvaan. Kotona vallitsevilla arvoilla, asenteilla ja toimintamalleilla on merkitystä kehonkuvan kehitykseen, koska lasten asenteet kehittyvät aikuisia seuraamalla. Vanhempien asenteilla on merkittävä rooli eritysesti tyttöjen kehonkuvan kehityksessä. (Hutchinson & Calland 2019, 15; León ym. 2021, 13.) Tytöistä melkein joka kolmas kertoi heidän äitiensä kommenttien vaikuttaneen omaan kehotyytyväisyyteensä (León ym. 2021, 13). Kehonkuvaan liittyvät huolet, käyttäytymismallit, ruokailutottumukset ja ajatukset ruokaan liittyen siirtyvät usein vanhemmilta lapselle (Hutchinson & Calland 2019, 15; Norton ym. 2020, 1). León ym. (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhempien esimerkin takia jo neljävuotiailla lapsilla on jonkinlaisia käsityksiä painosta ja kehonkoosta.

3.2.2 Itsetunnon merkitys kehonkuvaan

Itsetunto on laaja käsite, jonka tarkka määrittely on haastavaa (Mruk 2013, 1). Hyvä itsetunto on itseensä luottamista sekä omien tunteiden ja itsensä hyväksymistä kaikkine virheineen ja onnistumisineen. Itsetunto rakentuu läpi elämän ja vaikuttaa ihmisen toimintaan sitä vahvistaen tai heikentäen. Lapsena ja nuorena kehittynyt itsetunto määrittelee suuren osan itsetunnosta läpi elämän. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 68–69.) Minäkuva tarkoittaa käsitystä siitä millaiseksi yksilö itsensä kokee, minkälaisena muut hänet näkevät, ja millainen yksilö haluaisi olla (Minäkuva 2015). Asenteet omaa kehoa ja fyysistä ulkomuotoa kohtaan ovat yhteydessä itsetuntoon sekä ihmisen kokonaiskäsitykseen itsestään. Nämä voivat vaikuttaa itsetuntoon joko positiivisesti tai negatiivisesti. (Hutchinson & Calland 2019, 1.)

Itsetunto vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi nuoret kokevat oman vartalonsa. Eurooppalaisten nuorten keskuudessa itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä myös kehon arvostamiseen. Monet kehonkuvaan liittyvät interventiot ovat keskittyneet itsetuntoon, vaikuttaen kehonkuvaan positiivisesti. (Sundgot-Borgen ym. 2020, 85.) Sundgot-Borgen ym. (2020) intervention tarkoituksena oli parantaa oppilaiden kykyä arvostaa omia ja muiden yksilöllisiä eroja sekä kehittää positiivisia asenteita itseä kohtaan. Interventiolla havaittiin merkittävä positiivinen vaikutus oppilaiden itsetuntoon. (Sundgot-Borgen ym. 2020, 90.)

Lapsen itsetunto ja minäkuva kehittyvät suhteessa toisiin ihmisiin sekä sen pohjalta millaisia viestejä lapsi saa ympäristöstään. Lapsi arvioi viestien merkitystä ja sitä tuleeko hänen muuttaa toimintaansa, ulkonäköään tai kehoaan niiden perusteella. Lisäksi lapsen kehityksen vaiheet vaikuttavat itsetunnon kehitykseen. (Cacciatore ym. 2008, 40–41.) Aikuiselta saatu kannustus, lupa tuntea kaikkia tunteita sekä tehdä virheitä ovat avainasemassa hyvän itsetunnon muovaantumisessa (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 68). Kaikkien tunteiden hyväksyminen vahvistaa lapsen itsetunnon kehitystä, kun taas heikot tunnetaidot ja tunteiden säätelyn vaikeudet altistavat käyttäytymishaasteille (Nurmi ym. 2014, 146). Aikuisen tulisi korostaa lapsen hyvän olon ja onnistumisen kokemuksia (Cacciatore ym. 2008, 41). Lapsen tulisi tuntea olonsa hyväksi omana itsenään ja terveen itsetunnon tulisi kehittyä lapsen kykyjen ja saavutusten kautta (Hutchinson & Calland 2019, 16).

3.2.3 Median vaikutukset kehonkuvaan

Lapsille median käyttö ja digitaaliset ympäristöt ovat arkipäivää. Suuri osa ikätovereiden kanssa kommunikoinnista, oppimisesta ja vapaa-ajan vietosta kuluu virtuaalisissa ympäristöissä. Vanhemmat ovat suuressa roolissa lapsen median käytön opastuksessa ja mediakasvatuksessa. (Lapset ja media 2022.) Suomessa 9–11-vuotiailla lapsilla ruutuaika oli keskimäärin 3 tuntia päivässä, kun taas kansainvälisesti se oli noin 2,9 tuntia (Sampasa-Kanyinga ym. 2017, 19). Suosituksen mukaan koululaisten päivittäisen ruutuajan tulisi olla alle 2 tuntia päivässä (Sopiva ruutuaika 2021).

Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat monet sosiokulttuuriset tekijät, kuten yhteiskunnassa vallitsevat kauheusihanteet (Salokoski & Mustonen 2007, 60). Jo nuoresta iästä alkaen lasten kehotyytymättömyyttä on selitetty yhteiskunnasta omaksutuilla ulkonäköstandardeilla (León ym. 2021, 2). Media on suuressa roolissa kauneusihanteiden ylläpitämisessä, luomalla epärealistisia kuvia vartaloista (Salokoski & Mustonen 2007, 60). Media itsessään ei vaikuta lasten ja nuorten kehonkuvaan, vaan heidän ajatusmalleihinsa ihannoitavista kehoista sekä siihen, miten oma keho sopii tähän muottiin (Sollerhed, Lilja, Holmgren & Garmy 2021,

812). Länsimaisessa yhteiskunnassa kauneusihanteet tarkoittavat sitä, että naisten vartaloiden tulisi olla laihoja sekä miesten laihoja ja lihaksikkaita (León ym. 2021, 2). Lapset vertaavat itseään ikätovereihin, vanhempiin sekä mediasta tuleviin roolimalleihin ja ihanteisiin. Tämä kaikki on osana lapsen itsetunnon ja kehonkuvan kehitystä ja voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, sekä vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja kehonkuvaan. (Salokoski & Mustonen 2007, 60.)

Sosiaalisen median ulkonäköön liittyvä sisältö sekä ulkonäön vertailu altistaa negatiiviselle kehonkuvalle (Sundgot-Borgen ym. 2020, 85). Esimerkiksi Instagram on tällä hetkellä yksi maailman suosituimmista sosiaalisen median kanavista. Jo lyhyellä Instagramin selaamisella voi nähdä lukuisia lähes täydellisiä ja virheettömiä kuvia naisista. Tämä johtuu siitä, että käyttäjillä on tapana ladata sovellukseen vain parhaat kuvansa. Tällä tarkoitetaan kuvia, jotka ovat huolellisesti otettuja ja valittuja. Lisäksi kuvissa saatetaan käyttää filttereitä, ja niitä on voitu muokata ja parannella jälkikäteen. (Tiggemann & Anderberg 2020, 2128–2185.) Doven itsetuntohankkeeseen linkittyvässä tutkimuksessa huomattiin, että yli puolet 10–17-vuotiaista tytöistä oli jo muuttanut tai suunnitellut muuttavansa omaa ulkonäköään. Lisäksi 73 % prosenttia tytöistä oli käyttänyt kuvissaan filttereitä tai muokannut kuviaan sosiaalista mediaa varten. (Dove itsetuntohanke 2022.)

Sosiaalisen median käytöstä johtuvien negatiivisten seurausten ehkäisemiseksi medialukutaidon edistäminen olisi tärkeää. Medialukutaidon tarkoituksena on parantaa yksilön kykyä tarkastella kriittisesti sosiaalisessa mediassa ihannoituja kehoja. Lisäksi sen tarkoituksena on opettaa haastamaan kehoihanteita ja tunnistamaan niiden epärealistisuus sekä saavuttamattomuus. Medialukutaidon opetusta on käytetty laajasti kehonkuvaa koskevissa interventioissa. Esimerkiksi espanjalaisessa kouluohjelmassa havaittiin medialukutaidon edistävän murrosikäisten tyttöjen ja poikien kehotyytyväisyyttä sekä vähentävän syömishäiriöiden määrää. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Australialaisesta Media Smart-ohjelmasta. (Sundgot-Borgen ym. 2020, 85.)

Television katselu on edelleen yksi päämedioista mitä lapset käyttävät. Televisiota katsellessa lapsi omaksuu jatkuvasti uusia asenteita ja muuttaa käyttäytymistään sen mukaan mitä näkee. (Anschutz, Engels & Van Strien 2011, 604.) Lapset altistuvat median kautta painoon liittyvälle stigmalle. Ylipainoiset hahmot

kuvataan usein mediassa negatiivisesti ja laihat hahmot esitetään positiivisesti. (Damiano, Yager, McLean & Paxton 2018, 498.) Epärealistisille ihanteille altistuminen on haitallista ja vaikuttaa erityisesti lapsiin, koska he altistuvat näille usein varhaislapsuudesta lähtien. Tämän vuoksi epärealististen kehoihanteiden ihannointi ja tyytymättömyys omaan kehoon voi alkaa jo hyvin nuorena. Sosiaalisen vertailun teorian mukaan ihminen vertailee itseään muihin ja luo sitä kautta omaa identiteettiään. Median naisille luomat kehoihanteet ovat usein epärealistisia ja aiheuttavat tytöille ja naisille kehotyytymättömyyttä. Median esiin tuomat kehoihanteet ovat usein ennemminkin vallitseva kulttuurillinen normi kuin ihanne. Erityisesti naiset mieltävät tästä syystä laihuuden olevan tavoiteltavaa ja vertaavat itseään mediassa näkyviin kehoihin ja malleihin. (Anschutz ym. 2011, 604.)

On havaittu, että median ja television aiheuttamat paineet liittyen kehonkuvaan ovat yhteydessä laihduttamiseen liittyviin ajatuksiin sekä haitalliseen syömiskäyttäytymiseen (Anschutz ym. 2011, 604). Anschutz ym. (2011) tutkimuksessa 6–8-vuotiaat tytöt katsoivat kolmea eri lasten ohjelmaa, joista yksi oli laihuutta ihannoiva piirretty. Jo valmiiksi laihuutta ihannoivilla tytöillä havaittiin kehotyytyväisyyden lisääntymistä katsottuaan lastenohjelmaa, missä hahmot olivat vallitsevien epärealististen kauneusihanteiden mukaiset. (Anschutz ym. 2011, 604.) Tuloksista voi päätellä, että tytöt, jotka ennestään ihannoivat laihuutta korostavia kauneusihanteita, inspiroituivat laihuutta ihannoivasta mediasta. Tutkimukset osoittavat, että pitkällä aikavälillä tämä kuitenkin aiheuttaa kehotyytymättömyyttä, huonoa itsetuntoa sekä altistaa syömishäiriöille. (Anschutz ym. 2011, 611.) On viitteitä siitä, että kehotyytymättömyyttä voisi vähentää lisäämällä tietoisuutta epärealistisista kauneusihanteista ja sitä kautta vaikuttaa vakiintuneisiin ajatusmalleihin (Bird ym. 2013, 327).

3.3 Positiivisen kehonkuvan tukeminen

Positiivisella kehonkuvalla tarkoitetaan rakkautta, kunnioitusta ja hyväksyntää omaa kehoa kohtaan (Andrew, Tiggemann & Clark 2016, 463). Kehonkuva voi olla positiivinen, vaikka olisi tyytymätön johonkin omassa kehossaan (National Eating Disorder Collaboration n.d). Itseluottamuksen kasvattaminen ja positiivisuuden korostaminen on keskeistä kehonkuvan tukemisessa. Pääperiaatteena on opettaa lapsille oman kehon ja itsensä arvostamista, riippumatta siitä, miltä oma keho ulospäin näyttää. (Mental Health Foundation n.d.)

Kehoarvostus tarkoittaa kehon ja itsensä arvostamista sekä niistä huolehtimista. Kehoarvostukseen liittyy vahvasti positiivinen kehonkuva ja sillä tarkoitetaankin usein positiivisen kehonkuvan ja terveyskäyttäytymisen välistä yhteyttä. Tutkimukset osoittavat, että kehotyytymättömyys voi altistaa riskialttiille terveyskäyttäytymiselle. Kehoarvostuksen lisääminen voi puolestaan parantaa kehonkuvaa, ja sitä kautta voidaan vaikuttaa positiivisesti terveyskäyttäytymiseen. (Nolen & Panisch 2022, 113, 119.) Tällöin syömiskäyttäytyminen on joustavampaa ja laihduttaminen on vähäisempää. Lisäksi alkoholia ja tupakkaa käytetään vähemmän ja seksuaaliterveydestä huolehditaan paremmin. (Nolen & Panisch 2022, 113, 119; Lacroix ym. 2022, 1.) Kehoarvostuksen edistämisellä on positiivisia vaikutuksia erityisesti tyttöjen ja naisten terveyskäyttäytymiseen (Nolen & Panisch 2022, 113, 119).

Positiivisella kehonkuvalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia liikkumiseen ilman painoon liittyvää näkökulmaa (Nolen & Panisch 2022, 120). Lapsuudessa kehittyvät kyky nauttia ja tarve pitää huolta omasta kehosta (Cacciatore ym. 2008, 189). Lapsi antaa paljon arvoa sille, millaiselta oma keho tuntuu ja onko siinä hyvä olla. Lapsen tulee saada käsitys, että oma keho on riittävä ja kehon kanssa voi olla onnellinen riippumatta siitä, millainen se on. (Cacciatore ym. 2008, 129–130, 175.)

Fyysinen kyvykkyys, fyysinen kunto sekä liikunta ylipäänsä ovat merkittävässä osassa lasten ja nuorten arvioidessa omaa kehoaan sekä kehonkuvaansa (León ym. 2021, 2, 13). Liikkuminen yhdessä perheenä ja positiivinen suhtautuminen liikuntaan edistävät lapsen myönteistä ajattelua omasta kehostaan (Hutchinson

& Calland 2019, 15). Fyysinen aktiivisuus edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä lapsen oman arvon kokemusta, minäkuvaa ja itsetuntoa (Liu, Lang & Qingsen 2015, 2,14). On havaittu, että erityisesti positiivisen kehonkuvan omaavat harrastavat kehoa rauhoittavia lajeja, kuten joogaa (Nolen & Panisch 2022, 120). Kehonkuvan on havaittu parantuneen fyysisen aktiivisuuden interventioissa, kun taas kehoarvostuksen on havaittu parantuneen fyysisen aktiivisuuden- ja ravitsemusinterventioissa (Pursey ym. 2021, 32).

9–10-vuotiailla lapsilla ryhmäpaine sekä ikätovereiden mielipiteet vaikuttavat omaan kehonkuvaan enemmän kuin esimerkiksi media (Halliwell ym. 2016, 7). Nuoret tytöt keskustelevat usein ulkonäöstä ystävien ja perheen kesken. Ulkonäköä koskevat keskustelut ovat riskitekijä kehonkuvaan liittyviin pulmiin ja niiden on osoitettu lisäävän kehotyytymättömyyttä ja laihuuden ihannointia tytöillä. Näiden keskustelujen vaikutusta on tutkittu enemmän tytöillä, mutta vaikutuksia on havaittu myös pojilla. Pojilla vaikutukset ilmenevät suurempana kiinnostuksena lihaksikkuuteen ja lisääntyneenä kehotyytymättömyytenä. (Bird ym. 2013, 327.)

Aikuisten tulee huomioida, kuinka he puhuvat omasta ja muiden kehoista, esimerkiksi arvosteleeko aikuinen toistuvasti eri kokoisia kehoja puheissaan (Cacciatore ym. 2008, 129–130). Lapsen painosta tai ulkonäöstä ei tulisi puhua negatiivisesti (Hutchinson & Calland 2019, 15). Hyvä kehoitsetunto kehittyy, kun kehoa kohdellaan hyvin ja siitä puhutaan arvostaen jo lapsesta lähtien (Kehotunne ja kehoitsetunto. n.d.). Ulkonäköön keskittyvien kehujen rinnalla tulisikin lasta kehua yhtä paljon muista ominaisuuksista ja taidoista (Hutchinson & Calland 2019, 16).

Tällä hetkellä tehokkaimmat kehonkuvan edistämiseen keskittyvät keinot Lacroix ym. (2022) mukaan ovat sosiokulttuurisiin riskitekijöihin vaikuttaminen, kuten kauneusihanteiden ymmärtäminen ja kehopuhe. Pursey ym. (2021) mukaan lasten kehonkuvaan myönteisesti vaikuttavia aiheita ovat esimerkiksi kehojen monimuotoisuus, medialukutaito, kehon koon hyväksyminen sekä sosiokulttuuristen paineiden ymmärtäminen. Myös Halliwell ym. (2016) tutkivat interventioiden vaikuttavuutta 9–10-vuotiailla lapsilla. Heidän järjestämät oppitunnit käsittelivät erilaisia teemoja, kuten oman kehon, ulkonäön ja kehojen moninaisuuden arvostamista. Lisäksi aiheina oli median ja roolimallien vaikutusten sekä kehonkuvaan

liittyvän ryhmäpaineen ymmärtäminen. Tutkimukseen osallistuneet lapset kokivat teemojen käsittelyn ja oppitunnit positiiviseksi ja toivoivat samankaltaisten aiheiden käsittelyä jatkossakin. (Halliwell ym. 2016, 8.)

3.4 Toimintakortit kehonkuvan tukemisen välineenä

Pursey ym. (2021) arvioivat tutkimuksessaan ennaltaehkäisytoimien vaikuttavuutta kehonkuvaan. He totesivat, että aktiivista oppimista sekä interaktiivista toimintaa sisältävien interventioiden olevan tehokkaampia lapsilla. (Pursey ym. 2021, 31.) Suomessa pääasiallisesti käytettävät oppimismenetelmät ovat usein passiivisia eivätkä innosta lapsia ja nuoria (Lonka 2018, 43). Aktiivinen oppiminen on oppijasta itsestään lähtöisin ja se perustuu oppijan konkreettisiin kokemuksiin (Hohmann, Banet & Weikart 1993, 98). Sen tarkoituksena on osallistaa oppilaita ja antaa heille vastuuta omasta oppimisestaan. Tavoitteena on parantaa oppilaiden kriittistä ajattelua. (Hacisalihoglu, Stephens, Johnson & Edington 2018, 1.)

Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja innokkaita oppimaan uutta (Lonka 2018, 33). Lapsen oppiminen tapahtuu erilaisia aisteja hyödyntämällä: liikkuen, kuunnellen, puhuen ja tutkien. Aikuisen tarjoama sopiva materiaali ja ympäristö mahdollistavat myönteisen oppimistilanteen, jossa lapsen uteliaisuus ja luovuus pääsee valloilleen ja hän pystyy kehittämään tietojaan ja taitojaan. (Hohmann ym. 1993, 98.) Lapsen oppiminen vahvistuu leikin ja mielekkään tekemisen kautta, onnistumisen ilo ja mielihyvän tunne edistävät oppimista. Itselleen kiinnostavia aiheita ja taitoja opitaan usein paremmin, kuin niitä, jotka eivät herätä kiinnostuksen ja innostuksen tunteita. (Lonka. 2018, 34, 43.) Tämän vuoksi oppimismenetelmän mielekkyyteen ja mukaansa tempaavuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Lonkan (2018) mukaan lasten ajatusmallit eivät ole vielä vakiintuneita, joten uuden omaksuminen on helpompaa.

Visuaalisuuden on havaittu edistävän oppimista ja monet oppivat näköhavaintoja tai mielikuvia hyödyntämällä. Visuaaliset menetelmät tarkoittavat materiaaleja, jotka perustuvat visuaalisuuteen, kuten kuvat, kortit ja päiväjärjestykset. (Lehtisare n.d., 7.) Kuvilla on tärkeä merkitys lapsen maailmassa, ja ne selventävät sekä tukevat erilaisia viestejä (Saari & Pulkkinen 2009, 3). Visuaaliset keinot, jotka on luotu helpottamaan ymmärtämistä ja itsensä sanoittamista voivat olla

tehokkaita keskustellessa sensitiivisistä tai monimutkaisista terveyteen liittyvistä aiheista. Ne mahdollistavat monipuolista tunteiden ilmaisua ja kommunikaatiota. Terveydenhoitajien mukaan visuaaliset keinot, kuten kuvat ja piirtäminen auttoivat tunnistamaan oppilaiden tarpeita etenkin tilanteissa, joissa asioiden sanoittaminen koettiin hankalaksi. (Laholt ym. 2017, 3072, 3075–3076.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähtökohta on konkreettinen työelämälähtöinen tehtävä, toimeksianto tai kehittämishanke. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on ulkopuolinen toimeksiantaja esimerkiksi jokin yritys. (Karelia ammattikorkeakoulu, 2022.) Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi alkaa yhteistyökumppanin hankinnalla, kehittämistarpeen määrittelyllä ja kehittämistehtävän alustavalla suunnittelulla. Aloitusvaiheeseen kuuluu yhteistyötyökumppanin kanssa heidän osallisuutensa ja roolin määrittely prosessin aikana. Aloitusvaihe määrittelee, miten kyseinen opinnäytetyö etenee. (Salonen 2013, 25.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ominaispiirteenä on se, että raportti on kirjallinen versio kehittämishankkeesta (Salonen 2013, 25). Raportin toiminnallisessa osuudessa kuuluu kuvata tuotoksen valmistusvaiheet johdonmukaisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena syntyy tuotos, jonka tarkoituksena on vastata työelämätahon tarpeeseen. (Karelia ammattikorkeakoulu, 2022.) Tuotos voi olla esimerkiksi opas, palvelu, uuden kehittäminen tai uusi toimintatapa. Tuotos syntyy raportin pohjalta, jolloin raportin tulee olla itse tuotosta laajempi. Tuotos sijoitetaan yleensä raportin loppuun liitteeksi. (Salonen 2013, 25.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Neuvokas perheen kanssa, joka on osa sydänliittoa. Opinnäytetyön tuotoksen toteutustavaksi päätettiin yhdessä työelämäyhteistyön kanssa toiminnalliset tehtäväkortit. Pursey ym. (2021) arvioivat tutkimuksessaan ennaltaehkäisytoimien vaikuttavuutta kehonkuvaan. He totesivat, että aktiivista oppimista sekä interaktiivista toimintaa sisältävien interventioiden olevan tehokkaampia lapsilla. (Pursey ym. 2021, 31.) Tämän vuoksi opinnäytetyön tuotoksena tehtiin aktiivista oppimista hyödyntävät toimintakortit tukemaan koululaisten positiivista kehonkuvaa. Teorian mukaan lasta aktivoivat toimintakortit ovat innostava ja vaikuttava tapa käsitellä kehonkuvaa. Halliwell (2016) mukaan koulut ovat hyviä paikkoja toteuttaa terveydenedistämisen interventioita, koska kouluissa interventiot voidaan sisällyttää osaksi op-

pitunteja tai opetussuunnitelmaa. Lisäksi kouluissa tavoitetaan kaikki tietyn ikäryhmän opiskelijat samalla kertaa. (Halliwell ym. 2016, 1.) Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijät ja työelämäyhteistyö kokivat, että toimintakorttien käyttö esimerkiksi kouluissa olisi vaikuttavaa. Tällä tavoin voisi tavoittaa kaikki samanikäiset koululaiset tasavertaisesti.

Toiminnallisen kehittämisprosessin voidaan ajatella tapahtuvan jatkuvana syklinä. Tätä kutsutaan spiraalimalliksi, joka koostuu perusteluvaiheesta, organisoinnista, toteutuksesta sekä arvioinnista. Spiraalimallissa nämä vaiheet toistuvat useasti työn edetessä saadun palautteen perusteella. Toiminnallisessa työssä tämä jatkumo korostuu erityisesti tuotoksen suunnittelussa, havainnoinnissa sekä reflektiossa. (Toikko & Rantanen 2009, 66.) Tässä opinnäytetyössä on myös noudatettu spiraalimallia erityisesti tuotoksen osalta. Tuotos on tehty teoreettisiin viitekehyksiin pohjautuen, sekä sitä on muokattu koko prosessin ajan työelämäyhteistyöltä sekä ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella.

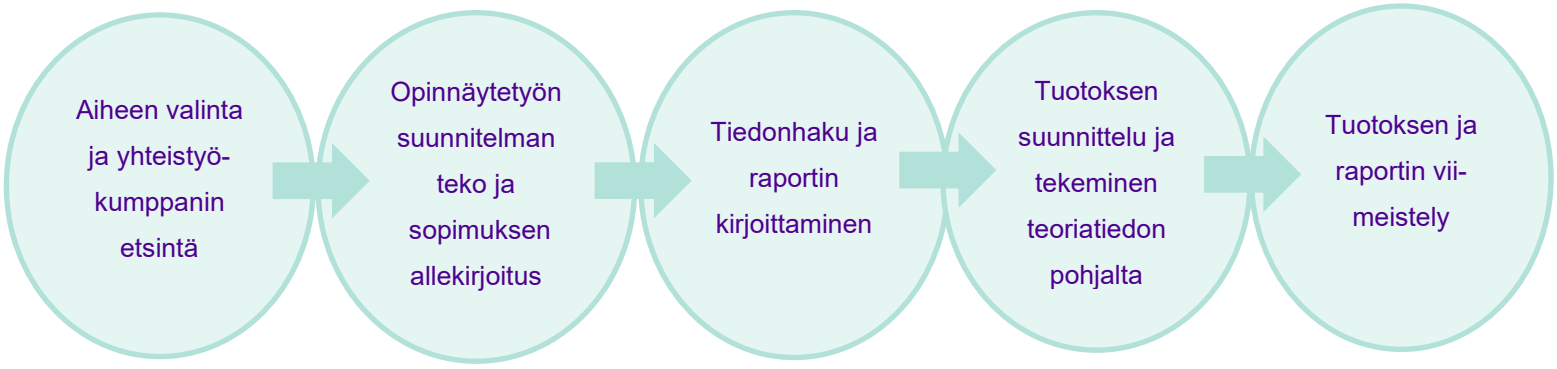
4.2 Tuotoksen tekeminen

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui koululaisen positiivisen kehonkuvan tukeminen, koska tekijät kokivat aiheen ajankohtaiseksi, sekä sellaiseksi mihin terveydenhoitajan koulutusohjelmassa ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Neuvokas perheen kanssa. Heillä oli tarve lasten kehonkuvan tukemiseen liittyvälle materiaalille, jonka vuoksi opinnäytetyö päädyttiin tekemään toiminnallisena. Aiheen valinnan jälkeen prosessi jatkui tiedonhaulla sekä opinnäytetyön suunnitelman tekemisellä. Suunnitelman pohjalta kirjoitettiin opinnäytetyön sopimus työelämäyhteistyön sekä Tampereen ammattikorkeakoulun kanssa. Sopimuksen allekirjoituksen jälkeen alkoi teoreettisten lähtökohtien kirjoittaminen sekä tuotoksen suunnittelu. Opinnäytetyön prosessiin sisältyi kolme seminaaria, joissa annettiin palautetta sen hetkisestä työstä. (kuvio 1.)

Toimintakortit toteutettiin Canva – suunnittelutyökalulla. Neuvokas perhe kävi läpi heidän brändäysohjeensa ja opasti Canvan käytössä. Tuotoksessa on hyödynnetty Neuvokas perheen Canva – pohjaa. Pohjassa oli valmiina alapalkki, joka

sisälsi Neuvokas perheen sekä sydänliiton logot ja muut tiedot. Alapalkin väri oli brändäysohjeiden mukaisesti valmiiksi määritelty. Toimintakortteissa on käytetty Neuvokas perheen brändäysohjeiden mukaista fonttia, jotta tuotos on visuaalisesti yhteneväinen Neuvokas perheen muun materiaalin kanssa. Tehtäväkorttien fonttikoko on 20. Fonttikoko valittiin niin, että kortit ovat helppolukuiset. Korttien pohjaväriksi valikoitui valkoinen, koska tekstit ja kuvat erottuivat siitä hyvin. Lisäksi työelämäyhteistyö toivoi valkoista pohjaväriä, koska se on tulostamisen kannalta käytännöllinen. Kortit sisältävät kuvia erilaisista kehoista ja hahmoista, koska korteissa haluttiin korostaa kehojen ja ulkonäön moninaisuutta. Hahmojen lisäksi korteissa on koristeena värikkäitä kuvioita tuomaan kortteihin pirteää ilmettä.

Ideat toimintakorttien tehtäviin tekeytyivät teoriaosuuden edetessä. Työelämäyhteistyön kanssa pidettiin palavereita, joissa tuotiin esiin kehitellyt ideat toimintakortteihin sekä käytiin läpi ulkoasuun ja sisältöön liittyviä asioita. Työelämäyhteistyöltä saadun palautteen sekä kehitysehdotuksien perusteella toimintakortit viimeisteltiin valmiiksi. Korttien valmistuessa raporttiin kirjoitettiin toimintakorttien toteutuksesta, opinnäytetyön prosessista sekä lopuksi raportti viimeisteltiin (kuvio 1). Valmiit kortit julkaistaan PDF-muodossa Neuvokas perheen nettisivuilla ammattilaisille tarkoitetussa materiaalipankissa sekä perheille suunnatussa osiossa.



KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessi

4.3 Tuotoksen kuvaus

Toimintakortteihin valikoitui 4 toimintakorttia (liitteet 3–6) ja 2 ohjekorttia (liitteet 1–2), joista toisessa on toimintakorttien esittely sekä yleiset ohjeet ja toisessa korttikohtaiset ohjeet. Työelämäyhteistyö sekä tekijät kokivat ohjekortin hyödylliseksi, jotta kortit olisivat mahdollisimman helppokäyttöiset. Toimintakorttien teksti puhuttelee lasta suoraan. Tekstit ovat muotoiltu niin, että se on lapselle ymmärrettävää ja selkää. Toimintakortit ovat tarkoitettu aikuisen kanssa käytettäviksi. Työelämäyhteistyön toiveesta kortit eivät rajautuneet pelkästään ammattilaisille tai vanhemmille, vaan niitä voivat hyödyntää kaikki. Toimintakortit ovat suunniteltu niin, että kortit voi käydä läpi yksitellen tai kerralla, työelämäyhteistyö puolsi tätä ideaa. Korttien pääteemoiksi valikoitui itsetunto, kehoarvostus liikkeen kautta, toisten kehuminen sekä medialukutaito. Kyseiset teemat nousivat useissa lähteissä esiin osana kehonkuvan tukemista, ja sen vuoksi aiheita käsiteltiin myös toimintakorteissa. Kortit ovat nimetty niissä käsitellyn teeman mukaan, ja niiden on tarkoitus innostaa lasta korttien pariin. Korttien nimet ovat: Ihana minä (liite 3), Taitava kehoni (liite 4), Sä olet huippu! (liite 5) ja Media mietityttää (liite 6).

”Ihana minä’’ – kortin (liite 3) tehtävänä on piirtää puu, joka kuvastaa lasta itseään. Puulle piirretään juuret ja oksat. Juuriksi lapsi nimeää asioita tai ihmisiä, jotka vaikuttavat häneen positiivisesti. Oksat kuvastavat asioita, mistä lapsi pitää itsessään, mitä taitoja hänellä on ja mistä hän tulee onnelliseksi. Cacciatoren ym. (2008) mukaan vertauskuvana voidaan ajatella, että lapsi on puu ja itsetunto puun runko (Cacciatore ym. 2008, 43). Tehtävän tarkoituksena on edistää positiivisia ajatuksia itsestä ja saada lapsi pohtimaan mitkä tekijät vaikuttavat häneen. Lisäksi lapsi pääsee hyödyntämään luovuuttaan ja visuaalisuutta. Toimintakorteissa koettiin tärkeäksi käsitellä itsetuntoa, koska Sundgot-Borgenin ym. (2020) mukaan itsetunto vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi nuoret kokevat oman vartalonsa. Sen on osoitettu olevan yhteydessä kehon arvostamiseen eurooppalaisten nuorten keskuudessa. Monet kehonkuvaan liittyvät interventiot ovat keskittyneet itsetuntoon, vaikuttaen kehonkuvaan positiivisesti. (Sundgot-Borgen ym. 2020, 85.)

’’Sä oot huippu!’’- kortissa (liite 4) ajatuksena on kehua toista. Tässä kortissa on tarkoitus keskittyä toisen ominaisuuksien, taitojen ja luonteen kehumiseen. Kortin kysymykset ovat muotoiltu niin, että kehut suuntautuisivat muuhun kuin ulkonäköön. Halliwell ym. (2016) mukaan erityisesti 9–10-vuotiailla lapsilla ikätovereiden mielipiteet ja niiden vaikutukset kehonkuvaan on merkittävässä roolissa. On havaittu, että niin ikätovereilta kuin aikuisiltakin saatu positiivinen palaute itsestään kohottaa itsetuntoa. (Halliwell ym. 2016, 7.) Muiden kehuminen on tärkeää ja ulkonäköön keskittyvien kehujen rinnalla tulisi lasta kehua yhtä paljon muista ominaisuuksista ja taidoista (Hutchinson & Calland 2019, 16).

”Taitava kehoni”-korttiin (liite 5) valikoitui kehoarvostukseen liittyviä tehtäviä liikkeen kautta. Kortissa keskitytään kehon tuntemuksiin ja taitoihin eikä siihen, kuinka liikunta ja liikkuminen vaikuttaa fyysiseen ulkonäköön. Kortissa on tarkoituksena pohtia, miltä keho tänään tuntuu ja milloin se tuntuu parhaalta. Seuraavaksi lapsi näyttää mitä osaa tehdä eri kehonosilla esimerkiksi jaloilla ja käsillä. Lisäksi tarkoituksena on havainnoida miltä erilainen liike tuntuu kehossa. Useissa lähteissä korostetaan liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lasten positiivisen kehonkuvan muodostumiseen ja sen kokemiseen (Hutchinson & Calland 2019, 15; Liu ym. 2015, 2,14; León ym. 2021, 2, 13; Pursey ym. 2021, 32). Liikkuminen sekä fyysinen aktiivisuus ovat isossa osassa, kun lapset arvoivat omaa kehoaan ja kehonkuvaansa (León ym. 2021, 2, 13).

’’Media mietityttää...’’ - kortti (liite 6) herättelee koululaista pohtimaan mediassa esillä olevia kehoihanteita ikätaso huomioiden. Kortin alussa on herättelyteksti aiheeseen, koska sekä työelämäyhteistyö että tekijät olivat sitä mieltä, että kortti vaatii alustuksen ollakseen toimiva. Alustuksen pohjalta kortissa on aiheeseen liittyviä kysymyksiä, joiden avulla mediasta keskustellaan lapsen kanssa. Kysymykset käsittelevät median sisällön aitoutta kuvien muokkauksen, kehojen moninaisuuden ja sen näkyvyyden sekä ihailun kautta. Ensimmäisenä on kysymys kuvien muokkaamisen huomaamisesta. Toisessa kysymyksessä huomio kiinnittyy kehojen moninaisuuteen sekä siihen, näkyykö tämä mediassa. Seuraavaksi kortissa käsitellään ihailua, koska ihailuun liittyy vahvasti keho- ja kauneusihanteet sekä roolimallien vaikutus. Kysymys herättelee lasta siihen, ketä hän ihailee, miksi ja minkälaiset ominaisuudet koetaan ihailtaviksi.

Mediaan liittyvä kortti koettiin tärkeäksi, koska León ym. (2021) mukaan nuoresta iästä alkaen lasten tyytymättömyyttä omaan kehoonsa on selitetty yhteiskunnasta omaksutuilla ulkonäköstandardeilla. Media on suuressa roolissa kauneusihanteiden ylläpitämisessä, luomalla epärealistisia kuvia ihannoitavista vartaloista (Salokoski & Mustonen 2007, 60). Media itsessään ei vaikuta lasten ja nuorten kehonkuvaan. Merkittävää on lasten ajatusmallit ihailemistaan kehoista ja se, miten he kokevat oman kehonsa sopivan tähän muottiin. (Sollerhed ym. 2021, 812.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimusta tehdessä tulee soveltaa tieteellisen tutkimusten kriteerejä sekä eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu asianmukaiset viittaukset ja lähdemerkinnät toisten kirjoittamista lähteistä. (TENK 2021.) Tässä opinnäytetyössä on noudatettu ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Opinnäytetyössä on käytetty luotettavia lähteitä, kuten vertaisarvioituja kansainvälisiä tutkimuksia sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Kaikki käytetyt lähteet löytyvät lähdeluettelosta asianmukaisin merkinnöin.

Tässä opinnäytetyössä on referoitu lähteiden tuloksia luotettavasti ja rehellisesti. Opinnäytetyössä on kunnioitettu muiden kirjoittajien laatimaa tekstiä plagioimatta sitä. Lähteisiin on viitattu asianmukaisesti, kertomalla lähteen kirjoittajat, julkaisuvuosi ja lähteen julkaisupaikka. Lähteiden teksti on selkeästi eroteltu opinnäytetyön tekijöiden omasta pohdinnasta. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa on noudatettu Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeita (Tampereen ammattikorkeakoulu 2019). Tämä opinnäytetyö noudattaa Tampereen ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaista rakennetta, siinä on ohjeiden mukaiset lähdeviitteet, lähdeluettelo sekä liitteisiin viittaaminen.

Tiedonhaku tehtiin pääosin käyttäen Nursing and Health Allied Database- ja Cinahl-tietokantoja. Lisäksi opinnäytetyössä on hyödynnetty Tampereen korkeakouluyhteisön Andor – hakupalvelua. Tutkimusartikkelien hakukriteereiksi asetettiin: tutkimus on vertaisarvioitu, kielenä on englanti tai suomi, ja tutkimus on julkaistu vuosina 2012–2022. Valitut tutkimukset ovat pääosin julkaistu vuosien 2012–2022 aikana. Tässä opinnäytetyössä on kuitenkin käytetty myös lähteitä, jotka ovat julkaistu ennen vuotta 2012, mikäli niiden tiedon on voitu ajatella olevan edelleen relevanttia ja verrattavissa nykypäivän tietoon. Tällaisia ovat esimerkiksi lapsen median käyttöön (Salokoski & Mustonen 2007), oppimiseen (Hohmann ym. 1993) ja itsetuntoon (Cacciatore ym. 2008) liittyvä kirjallisuus, jo-

hon opinnäytetyössä on viitattu. Opinnäytetyössä on lisäksi käytetty Doven itsetuntohankkeeseen kuuluvan tutkimuksen tuloksia. Koska kyseinen tutkimus ei ole tieteellinen sen tulokset eivät ole täysin luotettavia. Tutkimusta kuitenkin käytettiin, koska se on ajankohtainen sekä siinä esitettiin tärkeää tietoa lasten ja nuorten sosiaalisen median käytöstä ja sen vaikutuksista kehonkuvaan.

Jotta opinnäytetyöhön saatiin riittävästi aineistoa, siinä hyödynnettiin tutkimuksia, joiden ikäryhmä ei rajoittunut vain 9–11-vuotiaisiin, vaan niissä tutkittiin myös nuorempia ja vanhempia lapsia. Tämän opinnäytetyön kannalta koettiin tärkeäksi käsitellä kehonkuvan muodostumista myös rajatun ikäryhmän ulkopuolelta, koska kehonkuva alkaa kehittyä jo syntymästä lähtien. Osassa tutkimuksista on lasten ja nuorten lisäksi tutkittu nuoria aikuisia. Opinnäytetyön luotettavuutta ajatellen olisi ollut optimaalista löytää enemmän tietoa juuri rajatusta ikäryhmästä. Toisaalta tässä opinnäytetyössä on pystytty perustelemaan rajattua ikäryhmää perehtymällä eri-ikäisiä lapsia ja nuoria koskeviin tutkimuksiin. Sitä kautta on saatu lisättyä luotettavuutta opinnäytetyöhön.

Tämän opinnäytetyön aihetta on tutkittu Suomessa vähän, ja sitä käsitteleviä suomenkielisiä tieteellisiä artikkeleita ei löytynyt. Joissakin käytetyissä tutkimuksissa oli tutkittu suomalaisia lapsia. Opinnäytetyössä käytettiin länsimaisia lähteitä, joita löytyi runsaasti. Tämän opinnäytetyön tekijät rajasivat muut kuin länsimaiset artikkelit pois, koska muut kuin länsimaalaiset lähteet koettiin epäsopiviksi tämän työn kannalta.

Tuotos tehtiin teoriatietoon pohjautuen ja siinä on tuotu esiin lähes kaikki lähteiden keskeisimmät löydökset. Tuotoksen luotettavuutta ja toimivuutta heikentää se, ettei sitä ole testattu ennen julkaisua. Alun perin tarkoituksena oli testata tuotosta käytännössä. Näin tuotoksen toimivuutta olisi voinut arvioida ja kehittää tuotosta. Aikataulusyistä testaus kuitenkin jouduttiin jättämään väliin. Työelämäyhteistyö on kuitenkin antanut tuotoksesta palautetta ja kehitysehdotuksia. Yhteistyötahon puolelta tuotosta on kommentoinut muun muassa terveyden edistämisen asiantuntija, lapsiperheasiantuntija sekä markkinoinnin- ja viestinnän asiantuntija. Heidän palautteensa avulla tuotos on kehittynyt nykyiseen muotoonsa.

5.2 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla. Kaikki olivat kiinnostuneita erityisesti lasten terveydestä, mielenterveydestä ja syömishäiriöistä. Tulevina terveydenhoitajina aiheen haluttiin keskittyvän nimenomaan terveyden edistämiseen positiivista vahvistamalla. Tätä kautta työlle lähdettiin pohtimaan kiinnostavaa näkökulmaa ja aihe muotoutui nykyiseen. Opinnäytetyöhön saatiin työelämäyhteistyöksi Neuvokas perhe, jolla oli tarve aiheeseen liittyvälle materiaalille. Neuvokas perheen kanssa tuotoksen muodoksi päätettiin toimintakortit ja niiden toteuttamiseen saatiin melko vapaat kädet. Korttien tavoitteena oli tukea lapsen positiivista kehonkuvaa.

Kehonkuvaan liittyvä kirjallisuus keskittyy usein kehotyytymättömyyteen ja siitä aiheutuviin fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin. Monissa tutkimuksissa on tutkittu negatiivista kehonkuvaa syömishäiriöiden riskitekijänä ja kehonkuvan vaikutukset muuhun fyysiseen terveyteen on jäänyt taka-alalle. Tämän vuoksi tutkijat ovat todenneet tarpeen tutkimukselle, joka keskittyy myönteiseen suhtautumiseen omaan kehoon ja siihen mihin keho pystyy, kehon fyysisen ulkomuodon sijaan. (Nolen & Panisch 2022, 113.) Koimme onnistuneemme opinnäytetyön näkökulman valinnassa, koska tutkijatkin ovat huomanneet, että positiivisen kehonkuvan tukemiseen tulisi keskittyä enemmän. Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, jota puoltaa se, että viime vuosina aiheesta on julkaistu paljon tutkimustietoa. Lisäksi monissa länsimaissa syömishäiriöt ovat lisääntyneet ja syömishäiriöitä sairastavien oireilu on voimistunut korona-aikana (Häkkinen & Raevuori 2022, 1). Tiedonhaun osalta haasteita tuotti se, että useat tutkimukset keskittyvät juuri kehotyytymättömyyteen ja negatiivisen kehonkuvan vaikutuksiin. Opinnäytetyön prosessin edetessä tiedonhaku sekä tieteellisen tekstin kirjoittaminen kehittyi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä toimintakortit koululaisen positiivisen kehonkuvan tukemiseksi ja tavoitteena oli tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa. Opinnäytetyön tehtävänä oli vastata kysymykseen, kuinka tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa. Tiedonhaun perusteella kehonkuvan käsitteen voidaan ajatella olevan moniulotteinen ja sen muodostumiseen vaikuttavat monet

tekijät. Opinnäytetyön raportissa käsiteltiin useissa lähteissä esiintyneitä teemoja, joilla lapsen kehonkuvaa tuetaan. Nämä aiheet valikoituivat myös toimintakorttien teemoiksi. Positiivista kehonkuvaa voidaan tukea vahvistamalla itsetuntoa, ystäviltä ja perheeltä saadulla positiivisella palautteella, fyysisellä kyvykkyydellä ja medialukutaitoa edistämällä. Voidaan ajatella, että opinnäytetyö vastasi asetettuun tavoitteeseen ja tehtävään, koska raportti sekä tuotos vastasi siihen, kuinka tukea koululaisen positiivista kehonkuvaa.

Tämän opinnäytetyön työelämäyhteistyönä toimi Neuvokas perhe. Opinnäytetyöprosessin aikana opittiin, minkälaisia asioita tulee huomioida tehdessä yhteistyötä yrityksen kanssa. Tuotosta tehdessä oli tärkeää huomioida esimerkiksi työelämäyhteistyön brändäysohjeet ja heidän toiveensa tuotoksen suhteen. Neuvokas perhe on osa sydänliiton toimintaa, joka on laajasti tunnettu organisaatio. Tunnettu yhteistyökumppani lisää tämän opinnäytetyön tuotoksen näkyvyyttä ja näin myös koko opinnäytetyön vaikuttavuutta. Tuotos tulee osaksi sekä ammattilaisten, että perheiden osioita, jolloin se on laajasti saatavilla eri kohderyhmille. Prosessin aikana opittiin erityisesti suunnitelmallisuutta, aikataulutusta, sekä ryhmätyötaitoja. Näitä prosessin aikana opittuja taitoja tulee tarvitsemaan tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä.

Terveydenhoitajaopinnoissa kehonkuvaa ei ole käsitelty millään opintojaksolla. Opinnäytetyötä tehdessä opittiin paljon tärkeää tietoa lapsen kehonkuvasta, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä sen merkityksestä terveydelle. Aihetta tulisikin käsitellä terveydenhoitajakoulutuksessa, esimerkiksi osana koulu – ja opiskeluterveydenhuollon opintojaksoja. Tällöin kehonkuvan tukemiseen ja sen puheeksiottamiseen olisi enemmän valmiuksia työelämässä.

5.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Koulun terveystarkastuksissa tavoitteena on seurata kasvua ja kehitystä sekä edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia. Terveystarkastukset mahdollistavat oppilaiden erityisten tuen tarpeiden sekä hyvinvoinnin riskien tunnistamisen. Määräaikaisissa terveystarkastuksissa on ennalta laadittu sisältö, mutta kaikkien tarkastusten sisältö muovaantuu kuitenkin oppilaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Jokaiselle 3- ja 4- luokkalaisille kuuluu terveydenhoitajan toteuttama terveystarkastus. Tarkastuksissa keskitytään erityisesti ruutuaikaan ja median käyttöön. Lisäksi 4-luokan tarkastuksessa keskustellaan murrosiästä. (Hietanen-Peltola & Jahnukainen 2021.) Terveydenhoitaja voisi hyödyntää kehonkuvan tukemiseen suunniteltuja toimintakortteja osana terveystarkastuksia. Kortteja voisi hyödyntää esimerkiksi median käytöstä keskustellessa. Lisäksi korttien avulla voisi herätellä lasta huomaamaan hyviä asioita itsessään.

Tämän opinnäytetyön tuotos voisi soveltua myös vanhemmille lapsille, koska monet opinnäytetyössä käytetyistä lähteistä käsittelivät laajempaa ikäryhmää kuin mihin tämän työn rajaus 3–4-luokkalaisiin ulottui. Lähteissä korostuivat samankaltaiset tekijät kehonkuvan tukemiseen esimurrosikäisillä lapsilla. Esimurrosikä alkaa 9–12-vuotiaana, jolloin kehitys kiihtyy aiempaan verrattuna (Korhonen 2021). Murrosiän muutoksilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia kehonkuvaan (Sundgot-Borgen ym. 2020, 84). Laajoissa terveystarkastuksissa otetaan selvää lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisesta terveydestä (Laajat terveystarkastukset 2022). Terveydenhoitajana tuotosta voisi hyödyntää myös esimerkiksi osana 5-luokkalaisten murrosikään liittyviä tunteja tai sisällyttää osaksi 5. luokan laajaa terveystarkastusta. Viidennen luokan tarkastuksessa on keskeistä antaa lapselle tietoa iän tuomista psyykkisistä ja fyysisistä muutoksista, sekä käsitellä näiden ajankohdan yksilöllisyyttä (Hietanen-Peltola & Saarinen 2021).

Lähteiden pohjalta havaitsimme vanhempien ja kodin roolin merkittäväksi tekijäksi lapsen kehonkuvan kehityksen kannalta. Lapsen elämään kuuluvilla aikuisilla, kuten vanhemmilla on merkittävä vaikutus lapsen kehonkuvaan. Kotona vallitsevilla arvoilla, asenteilla ja toimintamalleilla on merkitystä kehonkuvan kehitykseen, koska lasten asenteet kehittyvät aikuisia seuraamalla. (Hutchinson & Calland 2019, 15; León ym. 2021, 13.) Tätä aihetta ei otettu huomioon tuotoksessa, koska toimintakortit ovat suunnattu lapsille ja ne puhuttelevat lasta suoraan. Tuotos on tehty niin, että sitä voi käyttää vanhempi lapsen kanssa, mutta ensisijaisesti tuotosta hyödyntäisivät ammattilaiset, kuten terveydenhoitajat. Tulevaisuudessa olisi kuitenkin tärkeää lisätä vanhempien tietoisuutta omien asenteiden ja toimintatapojen vaikutuksesta lapsen kehonkuvan kehittymiseen. Olisi hyödyllistä luoda vanhemmille materiaalia aiheeseen liittyen. Materiaali voisi käsitellä, kuinka nimenomaan vanhemmat voivat asenteillaan ja toimintatavoillaan tukea

lapsen positiivisen kehonkuvan kehitystä. Olisi myös mielenkiintoista tietää, kuinka vanhemman oma kehonkuva vaikuttaa suorasti tai epäsuorasti lapsen kehonkuvaan.

LÄHTEET

Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. 2016. Predictors and Health-Related Outcomes of Positive Body Image in Adolescent Girls: A Prospective Study. Developmental Psychology 52 (3), 436-474.

Anschutz, D., Engels, R. & Van Strien, T. 2011. Increased body satisfaction after exposure to thin ideal children's television in young girls showing thin ideal internalisation. Psychology and Health 27 (5), 603-617.

Bird, E., Halliwell, E., Diedrichs, P. & Harcourt, D. 2013. Happy Being Me in the UK: A controlled evaluation of a school-based body image intervention with preadolescent children. Body Image 10 (3), 326–334.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Sisu Tahto Itsetunto: portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Osakeyhtiö.

Cacciatore, R., Korteniemi – Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Damiano, S., Yager, Z., McLean, S. & Paxton, S. 2018. Achieving body confidence for young children: Development and pilot study of a universal teacher-led body image and weight stigma program for early primary school children. Eating Disorders 26 (6), 487-504.

Dove Itsetuntohanke. 2022. Dove. Viitattu 6.12.2022. https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/finland/finnish/digital_and_online/dove_itsetuntohanke_tutkimus_2022-92827261.pdf

Hacisalihoglu, G., Stephens, D., Johnson, L. & Edington, M. 2018. The use of an active learning approach in a SCALE-UP learning space improves academic performance in undergraduate General Biology. PloS one 13 (5), 1–13.

Halliwell, E., Yager, Z., Paraskeva, N., Diedrichs, P. C., Smith, H. & White, P. 2016. Body Image in Primary Schools: A Pilot Evaluation of a Primary School Intervention Program Designed by Teachers to Improve Children's Body Satisfaction. Body Image 19, 133–141.

Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. 2021. Kolmannen luokan määräaikainen terveystarkastus. Terveysportti. Neuko-tietokanta. Artikkelin tunnus: 00024 (003.001). Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.12.2022. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00024?toc=1112230

Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. 2021. Neljännen luokan määräaikainen terveystarkastus. Terveysportti. Neuko-tietokanta. Artikkelin tunnus: kou00032 (004.001). Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.12.2022. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00032?toc=1112230

Hietanen-Peltola, M. & Saarinen, M. 2021. Viidennen luokan laaja terveystarkastus. Terveysportti. Neuko-tietokanta. Artikkelin tunnus: kou0004 (005.001). Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.11.2022. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00004?toc=1112230

Hohmann, M., Banet, B. & Weikart, D. 1993. Leikin, tutkin, opin: toiminnan iloa esiopetukseen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Hutchinson, N. & Calland, C. 2019. Body Image in the Primary School: A Self-Esteem Approach to Building Body Confidence. E-kirja. Taylor & Francis Group. Viitattu 20.8.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=5964691

Häkkinen, L. & Raevuori, A. 2022. Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 14.11.2022. https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16639.pdf

Karelia ammattikorkeakoulu. 2022. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. Viitattu 25.5.2022. https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221

Kehotunne ja kehoitsetunto. n.d. Väestöliitto. Viitattu 27.5.2022. https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/kehotunne-ja-kehoitsetunto/

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Uud. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Terveyskirjasto. Artikkelin tunnus: pla00018. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 17.5.2022. https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018

Laajat terveystarkastukset. 2022. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 7.12.2022. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/laajat-terveystarkastukset#5_lk_laaja

Lacroix, E., Atkinson, M., Garbett, K. & Diedrichs, P. 2022. One Size Does Not Fit All: Trajectories of Body Image Development and Their Predictors in Early Adolescence. Development and psychopathology 34 (1), 285–294.

Laholt, H., Guillemin, M., Mcleod, K., Olsen, R. & Lorem, G. 2017. Visual methods in health dialogues: A qualitative study of public health nurse practice in schools. Journal of Advanced Nursing 73 (12), 3070-3078.

Lapset ja media. 2022. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 16.11.2022. https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/

Lehtisare, S. n.d. Toimiva arki visuaalisin keinoin. Opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa. https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-05/Opas%20Toimiva_arki_visuaalisin_keinoin.pdf

León, M., González-Martí, I. & Contreras-Jordán, O. 2021. What Do Children Think of Their Perceived and Ideal Bodies? Understandings of Body Image at

Early Ages: A Mixed Study. International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (9), 4871.

Liu, M., Lang, W. & Qingsen, M. 2015. How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Consept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. PLoS One 10 (8), 1-17.

Lombardi, K., Beatty, S., Devine, A., Wallace, R. & Costello, L. 2020. Fat talk: Influences on body image in childcare. Health Promotion Journal of Australia 31 (2), 224–231.

Lonka, K. 2018. Phenomenal learning from Finland. 1. painos. Keuruu: Otava Book Printing Ltd.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Räiskähtelyä ja murjottamista – esiteini-ikä yllättää vanhemman. Viitattu 14.12.2022. https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/raiskahtelya-ja-murjottamista-esiteini-ika-yllattaa-vanhemman/

Mental Health Foundation. n.d. How can we protect, promote, and maintain body image? Viitattu 27.5.2022. How can we protect, promote, and maintain body image? | Mental Health Foundation

Minäkuva. 2015. Tieteen termipankki. Viitattu 25.5.2022. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:min%C3%A4kuva

Mruk, C. 2013. Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory and Practice. E-kirja. 4. uud. painos. New York: Springer Publishing Company, LLC. Viitattu: 12.9.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://ebookcentral.pro-quest.com/lib/tampere/detail.action?pq-origsite=primo&docID=1153137

National Eating Disorder Collaboration. n.d. Body Image. Viitattu 26.5.2022. https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image/

Nolen, E. & Panisch, L. 2022. The relationship between Body Appreciation and Health Behaviors among Women and Adolescent Girls: A Scoping Review. Health & social work 47 (2), 113–122.

Norton, L., Hart, L., Butel, F. & Roberts, S. 2020. Child health nurse perceptions of using confident body, confident child in community health: a qualitative descriptive study. BMC nursing 19 (1), 1-12.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. n.d. Perusopetus. Viitattu 31.05.2022. https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus

Pursey, K., Burrows, T., Barker, D., Hart, M. & Paxton, S. 2021. Disordered eating, body image concerns, and weight control behaviors in primary school aged children: A systematic review and meta-analysis of universal–selective prevention interventions. The International journal of eating disorders 54 (10), 1730-1765.

Saari, K. & Pulkkinen, M. 2009. Tule, tule hyvä kakku: kuvitettuja toimintaohjeita lapsen arkeen. Autismi – ja Aspergerliitto. Helsinki: Painotalo Miktor Oy.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseura. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Viitattu 12.9.2022. https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. E-kirja. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. Viitattu 6.12.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf

Sampasa-Kanyinga, H., Standage, M., Treblay, M., Katzmarzyk, P., Hu, G., Kuriyan, R., Maher, C., Maia, J., Olds, T., Sarmiento, O., Tudor-Locke, C. & Chaput, J-P. 2017. Associations between meeting combinations of 24-h movement guidelines and health-related quality of life in children from 12 countries. Public Health 153, 16–24.

Sollerhed, A-C., Lilja, E., Holmgren, E. & Garmy, P. 2021. Subjective Health, Physical Activity, Body Image and School Wellbeing among Adolescents in South of Sweden. Nursing Reports 11 (4), 811–822.

Sopiva ruutuaika. 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 12.9.2022. https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/

Sundgot-Borgen, C., Stenling, A., Rosenvinge, J-H., Pettersen, G., Friborg, O., Sundgot-Borgen, J., Kolle, E., Klungland Torstveit, M., Svantorp-Tveiten, K. & Bratland-Sanda, S. 2020. The Norwegian healthy body image intervention promotes positive enbodiment through improved self-esteem. Body Image 35, 84–95.

Tampereen ammattikorkeakoulu. 2019. Opinnäytetyö (ohje opiskelijalle, TAMK). TAMKin opiskelijan käsikirja. Viitattu 25.5.2022. Vaatii käyttöoikeuden. https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/tamk/opiskelu-0/opinnaytetyot/opinnaytetyo-ohje-opiskelijalle-tamk

Tiggemann, M. & Anderberg, I. 2020. Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. New Media & Society 22 (12), 2183–2199.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. E-kirja. 3. uud. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 16.12.2022. https://trepo.tuni.fi/handle/10024/100802

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 25.5.2022. https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk

LIITTEET

Liite 1. Toimintakorttien ohjeet

Toimintakortit positiivisen kehonkuvan tukemiseen

Ohjeet

Käsissäsi on kortit, jotka sisältävät toiminnallisia tehtäviä lapsen positiivisen kehonkuvan tukemiseen. Kortit on suunnattu lapsille yhdessä aikuisen kanssa käytettäväksi ja ne soveltuvat parhaiten 9-11 - vuotiaille. Kortteja voi käyttää myös muun ikäisten lasten kanssa. Kaikki kortit voi käydä läpi kerralla tai yksitellen. Korttien tavoitteena on tukea lasten positiivista kehonkuvaa erilaisten teemojen kautta.

© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

neuvokas perhe neuvokasperhe.fi SYDÄNLIITTO

Liite 2. Korttikohtaiset ohjeet

Korttikohtaiset ohjeet

Ihana minä

Tarkoituksena on edistää positiivisia ajatuksia itsestä ja päästää luovuus valloilleen! Tehtävään tarvitaan jokaiselle paperi ja kyniä tai maalaustarvikkeet.

Taitava kehoni

Tarkoituksena on kokeilla mihin keho pystyy ja millaiselta erilainen liike tuntuu kehossa.Tehtävään tarvitaan tilaa sisällä tai ulkona, taustalle voi laittaa musiikkia.

Sä olet huippu!

Tarkoituksena on keskittyä toisen ominaisuuksien, taitojen ja luonteen kehumiseen. Tehtävään tarvitaan pari.

Media mietityttää...

Tarkoituksena on keskustella mediasta. Tehtävään tarvitaan pari tai pieni ryhmä.

© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

Liite 3. Ihana minä

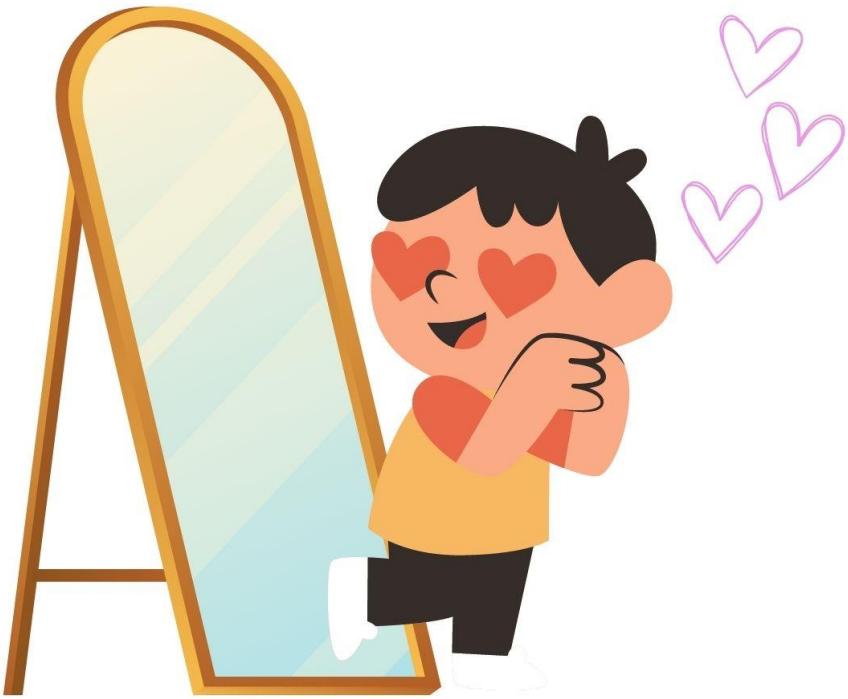
Ihana minä

Tehtävänä on piirtää puu, joka kuvastaa sinua.
Ensimmäisenä piirrä puulle juuret ja oksat.

Nimeä juuriksi asioita ja ihmisiä, jotka tekevät sinut onnelliseksi.

Kirjoita oksiin asioita mistä pidät itsessäsi, missä olet hyvä ja mistä sinua on kehuttu.

Tarkoituksena on edistää positiivisia ajatuksia itsestäsi ja päästää luovuus valloilleen!



© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

neuvokas perhe neuvokasperhe.fi SYDÄNLIITTO

Liite 4. Taitava kehoni

Taitava kehoni

Tehtäviin tarvitset liikkumistilaa. Tarkoituksena on kokeilla mihin keho pystyy ja millaiselta erilainen liike tuntuu kehossa.

Millaiselta kehossasi tuntuu tänään?
Milloin keho tuntuu parhaimmalta?
Mikä on kehossasi parasta?
Minkälainen liikunta tekee olosi hyväksi?
Keksi liike tai venytys, joka tuntuu lempeältä kehossa.
Kokeile hyppiä tai juosta. Miltä se tuntuu?
Mitä osaat tehdä käsilläsi? Entä jaloillasi?
Minkälaisen liikkeen haluaisit oppia?

© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

Liite 5. Sä olet huippu!

Sä olet huippu!

Tehtävänä on kehua toista. Tehtävä tehdään pareittain. Tarkoituksena on keskittyä toisen ominaisuuksien, taitojen ja luonteen kehumiseen.

Mistä pidät toisessa? Mieti 3 asiaa
Mikä toisessa on hauskinta?
Mikä toisen luonteessa on parasta?
Missä toinen on hyvä?
Mitä haluaisit oppia toiselta?

Vuorojen vaihto, nyt toinen kehuu toista!

© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

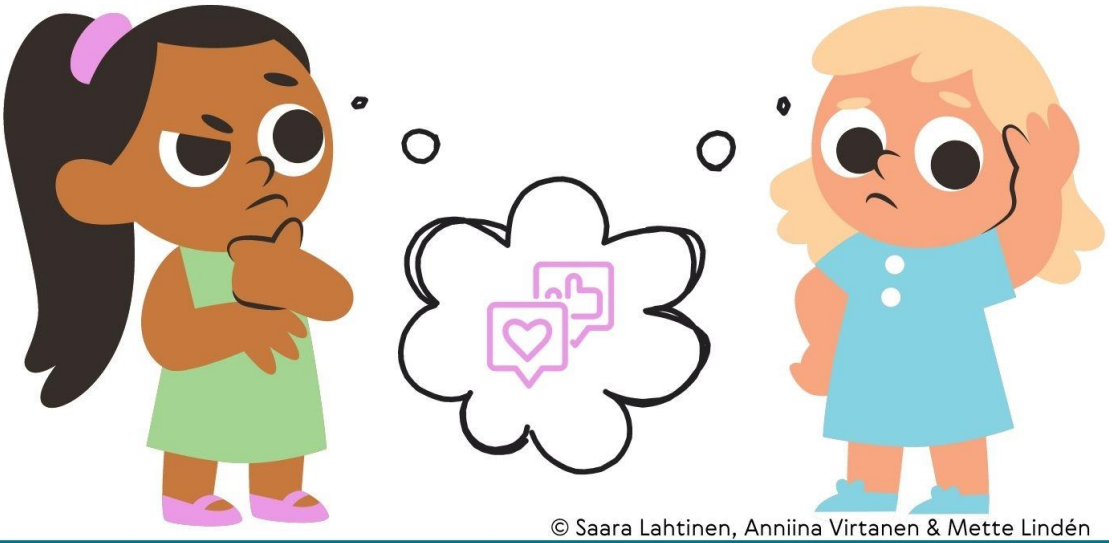
Liite 6. Media mietityttää…

Media mietityttää...

Kaikki ovat erilaisia ja se tekee jokaisesta ainutlaatuisen. Itseään ja omaa kehoaan on tärkeää arvostaa, koska jokainen on arvokas ja ihana juuri sellaisena kuin on.

Mediassa kuvien muokkaaminen on helppoa, mutta sitä voi olla vaikea huomata. Sen takia kehoista ja ulkonäöstä voi saada vääränlaisen kuvan.

Huomaatko, jos kuvia on muokattu tai niissä on käytetty filtteriä?
Minkälaisia kehoja sosiaalisessa mediassa näkyy?
Ketä ihailet ja miksi? Missä hän on taitava?
Mitä ihailtavia piirteitä itsessäsi on?



© Saara Lahtinen, Anniina Virtanen & Mette Lindén

neuvokas perhe neuvokasperhe.fi SYDÄNLIITTO