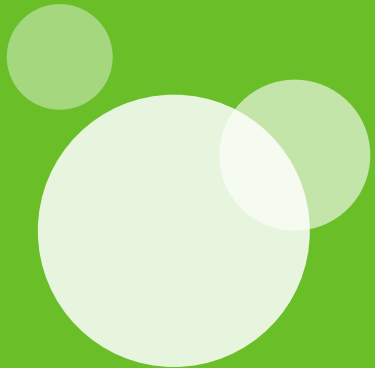
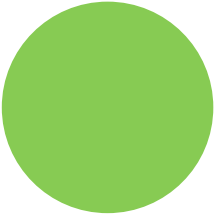




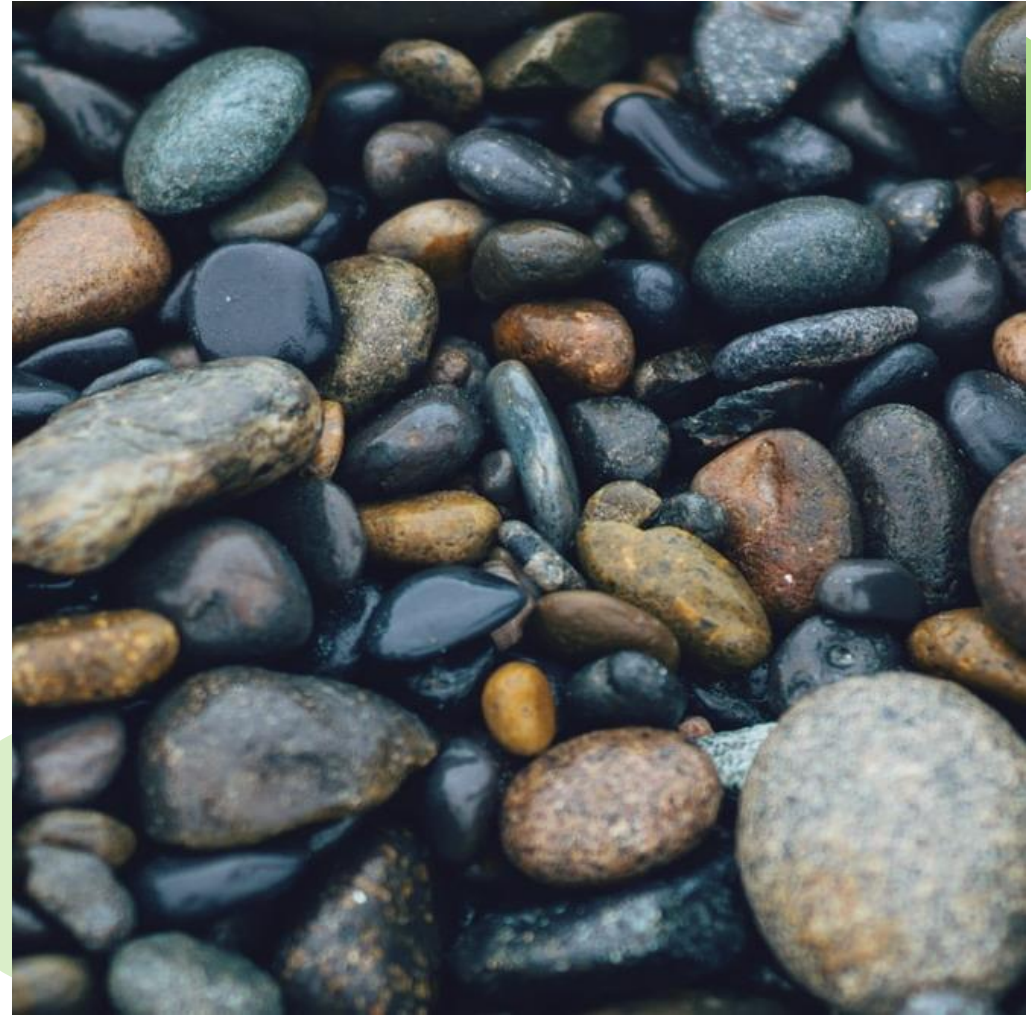
Kehoitsetunto –miten tuen ja suojaan

Henriikka Kangaskoski



**”Jokainen joka on pitänyt
kädessään meren silottamaa
kiveä, tietää että jatkuvalla
hyväilyllä on ihmeitä tekevä
voima.”**

(Tommy Taberman – Rakkaus)



Kehoitsetunto

- Kehoitsetunto= ihmisen kehonkuva: Miten hyvänä, oikeanlaisena tai kelpaavana ihminen kokee oman kehonsa.
- Itsetunto ja kehonkuva kehittyvät ehkä vahvimmin pienellä lapsella, varhaisvuosina.
- Kehittyy hyväksi, kun ihmisen kehoa kohdellaan hyvin ja siitä puhutaan arvostavasti.
- Läheisyys ja myönteinen kosketus vahvistavat kehoitsetuntoa.



Enkö olekin upea!

- Lapselle hänen oma kehonsa on luonnostaan upea ja sopiva.
- Kaikki kehon osat ovat lapselle yhtä arvokkaita.

"Olen vielä pieni,

Kohtele minua hellästi ja arvostavasti. Minulla on oikeus hyvään ja turvalliseen lapsuuteen. Kosketa, silitä, suukota, kutita, hali ja helli. Näin saan pienestä pitäen tärkeitä muistijälkiä siitä, että olen sinulle tärkeä, ihailtava ja arvokas. Kaipaankuulla usein kuinka ainutlaatuinen ja ihana olen juuri tällaisena. Katseestasi näen ilon ja läsnäolon, arvostuksen ja lämmön. "



Kehoitsetunto:
miten jo pienet lapset
pitävät ja nauttivat
kehostaan,
miten he arvostavat ja
rakastavat omaa kehoaan,
mitä tykkäävät olla
omissa nahoissaan ja
ajattelevat omasta
kehostaan.



Lapsi ottaa haltuun oman kehonsa. Lapsen kehoa ei saa arvostella. Se on aina hyvä! Arvostelusta on vain haittaa.

Tyytyväisyys omaan kehoon

- Keho on lapselle leikki, tutustumista, hassuttelua, uusia taitoja. Jotain jossa viihdytään ja jota halutaan esitellä.
- Jokainen keho on erilainen, omanlainen. Sitä ei voi muuttaa tai vaihtaa.
- Milloin kuvaan astuu häpeää, paineita ja ujostelua?
- Aikuisilla tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, vertailukohtana mm. median esittämä ”täydellinen” keho.
- Kaikilla on omanlaisensa sanomansa ja asenteensa kehoa kohtaan: omaa, muiden ja sinun kehoasi.
- Kehoitsetuntoa voi vahvistaa tai lytätä monissa erilaisissa tilanteissa.

Lapsi haluaa olla ”oikeanlainen”!

- Anna sanoja ja malli puhua kehosta, sen kelpaavuudesta ja ”oikeanlaisesta” kehosta!
- Erilaiset kehot, yhtä hyvät.
- Olemalla reilu, hymyilevä, kosketat hellästi.
- Ystävällisyys, ystävyys, pelisäännöt.
- Mikä on kaunista?
- Hymy, siisteys, hyvät tavat, auttavaisuus, hyväntahtoisuus, lempeys, kaveritaidot.



Lapsen keho ja ympäristö

- ***Lapsi ja hänen sisaruksensa:***
 - Saammeko tutkia ja esitellä kehoa?
 - Saammeko ihailua, turvaa, sanoja ja tietoa kehosta?
- ***Vanhemmat ja sukulaiset:***
 - Sopivuus- ja hygieniasääntöjen.
 - Kaikista tärkeintä ovat kosketus ja hellyys.
 - Lapsen hyväksyminen sellaisena kuin on.



Lapsen keho ja ympäristö

- ***Päivähoidon ja koulun henkilökunta ja harrastusten ohjaajat:***
 - Kosketus?
 - Kehonosille nimet?
 - Ollaanko loukkaantumatta, mikäli lapsi ei halua kosketusta tai se on jotain toista aikuista suosivaa?
 - Ollaanko loukkaantumatta kun lapsi koskee tai kysyy aikuisen kehosta?
 - Osataanko puuttua tönimiseen, syrjimiseen, nimittelyyn?
 - Ymmärretäänkö yksityisyyden halua?
 - Ymmärretäänkö oma asema esikuvana ja mallina lapsille?

Lapsen keho ja ympäristö

- ***Neuvola ja lääkärikäynnit:***
 - Valmistellaanko lasta?
 - Miten lapsen kehosta puhutaan?
 - Voidaanko varata uusi aika?
 - Lasta arvostava kohtelu.
- ***Kaverit pihalta ja puistoista:***
 - Onko aikuisia valvomassa?
 - Onko kaikille samat säännöt?
 - Puututaanko satuttamiseen tai toisesta pahaa puhumiseen?
 - Puhutaanko kaikesta vanhemmille?



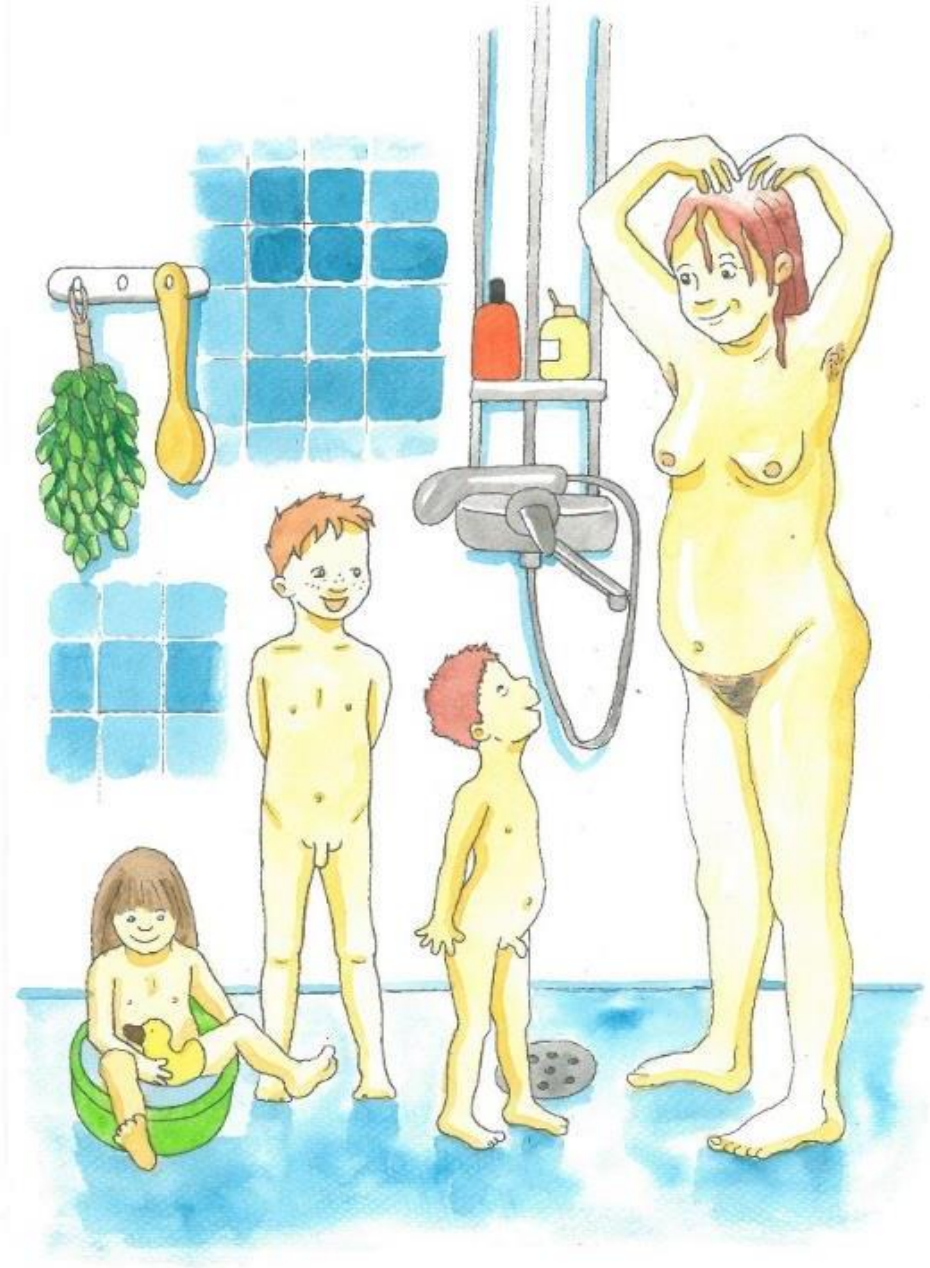
Lapsen keho ja ympäristö

- ***Sattumanvaraiset kohtaamiset:***
 - Ohikulkijankin kommentit voivat satuttaa tai nostaa kehoitsetuntoa.
- ***Media:***
 - Millainen on ihannekeho?
 - Lapset näkevät näitä viestejä, millainen tulee olla esim. kadulla, lehdissä ja tv ohjelmissa.
 - Noudatetaanko peleissä ja tv ohjelmissa ikärajoja?
 - Onko kaikki totta mitä näkee?



ALASTOMUUS MONENLAISUUS KULTTUURIT ROOLIT

Kysymyksiä
riittää!



Lapsen keho ja ympäristö

- ***Perinteet, kulttuurit ja uskonnot:***

- Mistä asioista ei puhuta? Miten asioista puhutaan?
- Mitä ei saa tehdä? Onko kiellettyjä sanoja?
- Onko kehoon liittyviä tabuja tai muita tapoja?
- Miten alastomuuteen suhtaudutaan?
- Erilaisuuden arvostaminen ja ymmärtäminen.



MONENLAISUUS



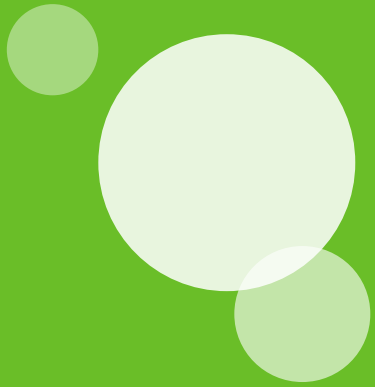
Kehotyytyväinen ihminen

- Mallina muille?
- Ei kommentoida, arvostella omaa tai toisen ihmisen kehoa. Lapsi eikä aikuinenkaan voi vaihtaa kehoaan!
- Miten voisimme säilyttää aikuiseksi asti ihanan leikillisyyden, terveen itse ihailun sekä luonnollisuuden kehoa kohtaan?
- Puhutaan lapsille erilaisista kehoista ja että, ne ovat kaikki yhtä arvokkaita!
- Käytetään kuvia erilaisista kehoista ja ollaan onnellisia siitä mihin ihmeellisiin ja erilaisiin asioihin kehomme pystyvät!
- Älä syyllistä lasta esim. painosta. Terveysten edistäminen on monimutkaista ja aikuisten, ei pienten lasten vastuulla.

Suojaa kehoitsetuntoa



**Myönteinen suhtautuminen läheisyyteen ja hellyyteen
Nauttiminen omasta kehosta. Itsesuojelun taidot**



Kiitos!