

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 itsekin joutuneet refleктоimaan 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



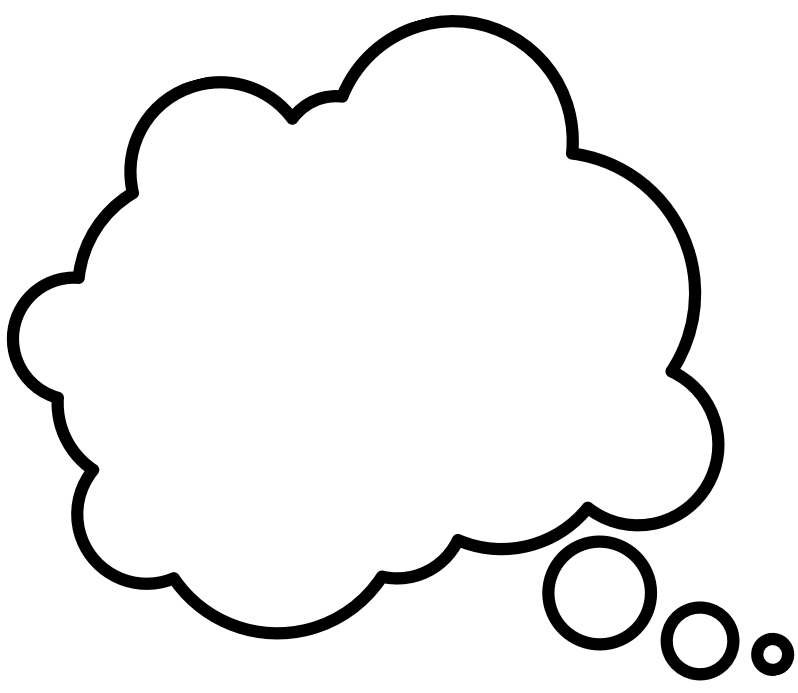
AMMATILLINEN REFLEKTIO

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 ajatusten 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 itseen 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.

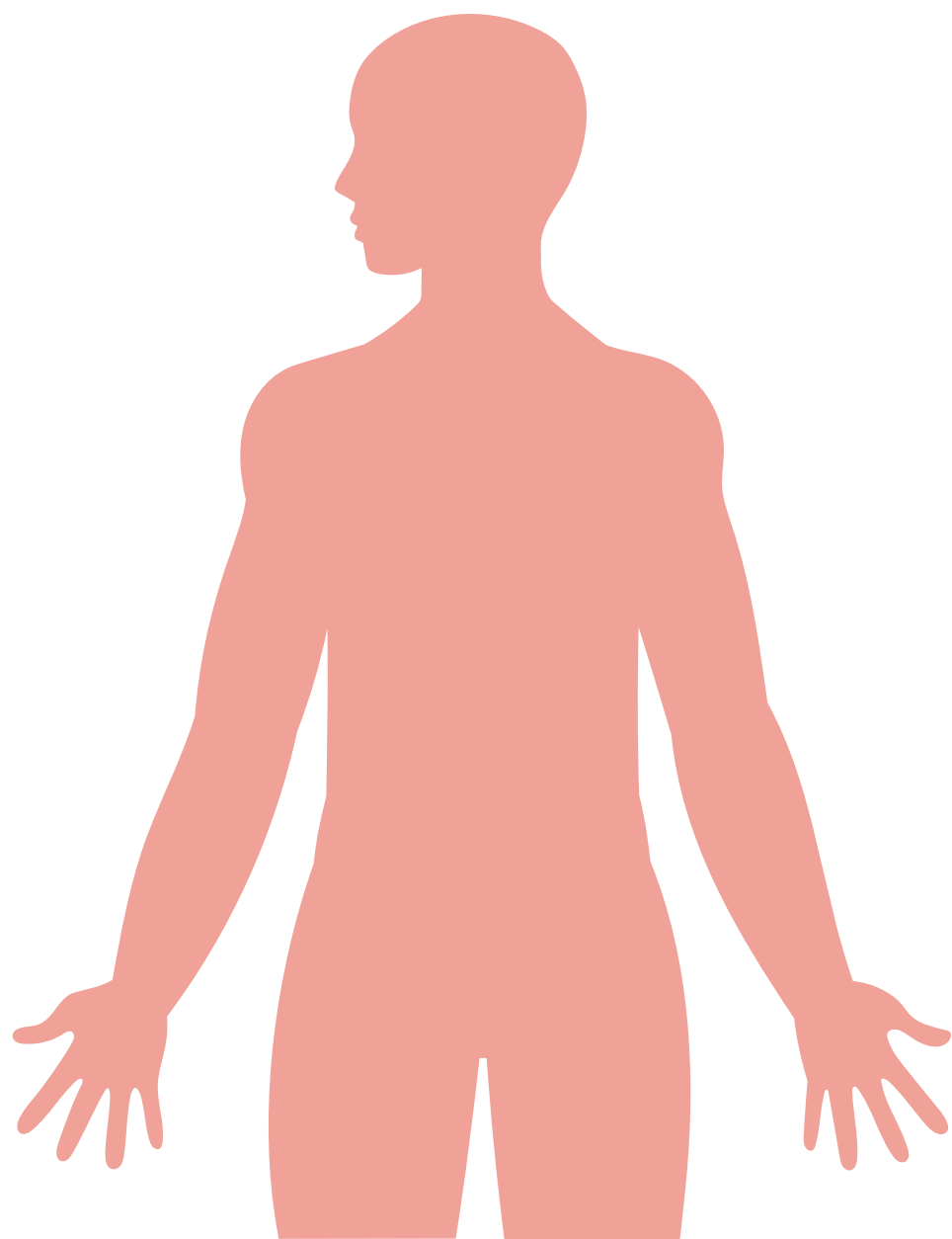
Lapsen kanssa voi käydä läpi tunteita, mitkä tuntuvat ikävältä esimerkiksi suru, pelko ja ikävä. Lapselle voi selittää, että nämä tunteet kertovat, kun joku asia ei ole hyvin. Haastavien tunteiden varalle voi opetella yhdessä lapsen kanssa erilaisia tapoja kohdata niitä, esimerkiksi kiukkua voi purkaa 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 tykästymistä voi osoittaa muille toisia kunnioittavalla tavalla.

Lapsilla voi usein olla herkempi kehoyhteys 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 säätelemään 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 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.



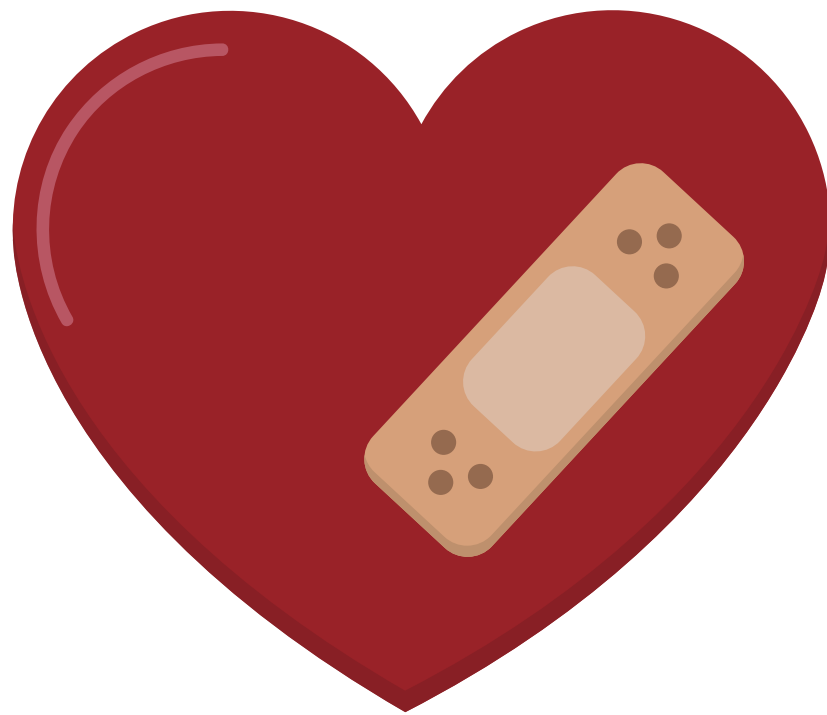


Tunteiden tunnistaminen kehossa

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 kehoyhteysme. Voisi sanoa, että traumat asuvat kehossamme.

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

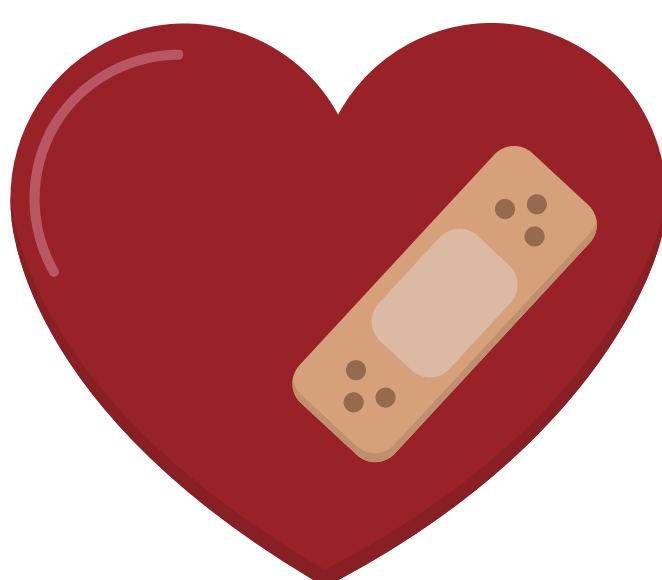
Tilanteet asiakkaiden kanssa voivat usein elää nopeasti ja olla emotionaalisesti latautuneita. Työntekijänäkään ei aina pysy edes omien kehollisten reaktioiden mukana. Kun olemme läsnä toistemme kanssa, meidän keholliset tilamme vaikuttavat toinen toisiinsa.

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 ammattilaisina 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 ihannointi 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. Ammattilaisena 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 lapsiin mm. vuorovaikutuksen ja sanattomien vihjeiden välityksellä.

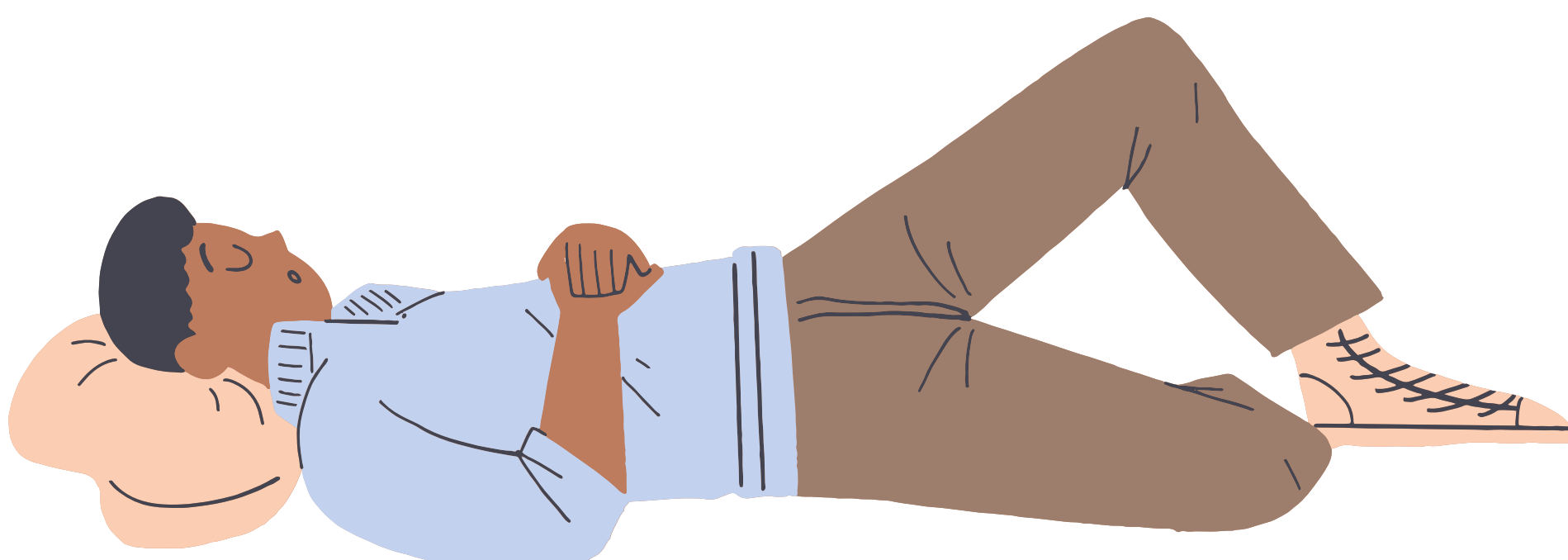
Myönteistä kehonkuvaa ja kehorauhan toteutumista tukee, että emme arvostele, päivittele tai kommentoi toisten erilaisia kehoja esimerkiksi katsoessamme televisiota. Voi olla hyvä pohtia, tarvitseeko kehoista ylipäättään puhua niin paljon kuin mihin olemme tottuneita? Lapselle voi osoittaa mallia hyväksyvästä kehosuhteesta esimerkiksi menemällä valokuviin mielellään ja puhumalla kauniisti omasta kehosta lapsen kuullen. Älä hauku itseäsi. Lapsi voi myös kommentoida omasta mielestään kehuen 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.

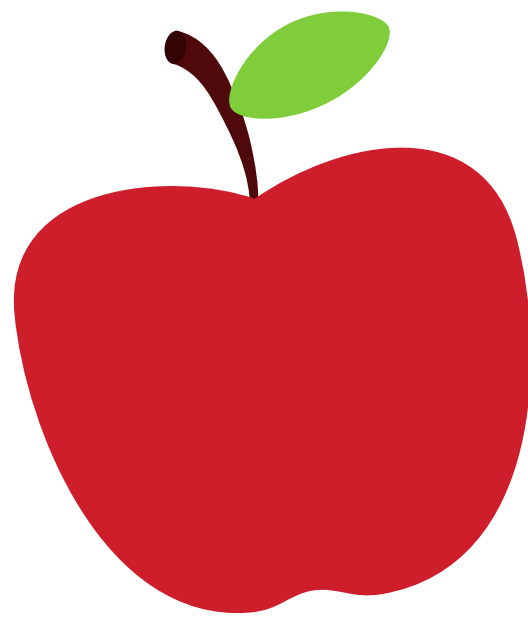


Mikäli joku puhuu rumasti lapsen kehosta tai painosta siihen tulisi aina puuttua ja antaa palautetta. Lapsesta tuntuu hyvältä nähdä, että hänen puolellaan ollaan. Jokainen meistä on kokenut jonkin ikävän kommentin tai tilanteen, jolta varmasti haluamme säästää toiset. Lapsilla on oikeus kasvaa rauhassa 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 kehut eivät kuitenkaan kannata kovin pitkälle. Lapsen itsetunto koostuu siitä, miten läheisevät näkevät lapsen, sekä miten ympäröivät aikuiset arvostavat ja kohtelevat itseään ja toisiaan

Mikäli laitososuhteissa 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 traumoja aktivoivaa. 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 tarkoituksista 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.

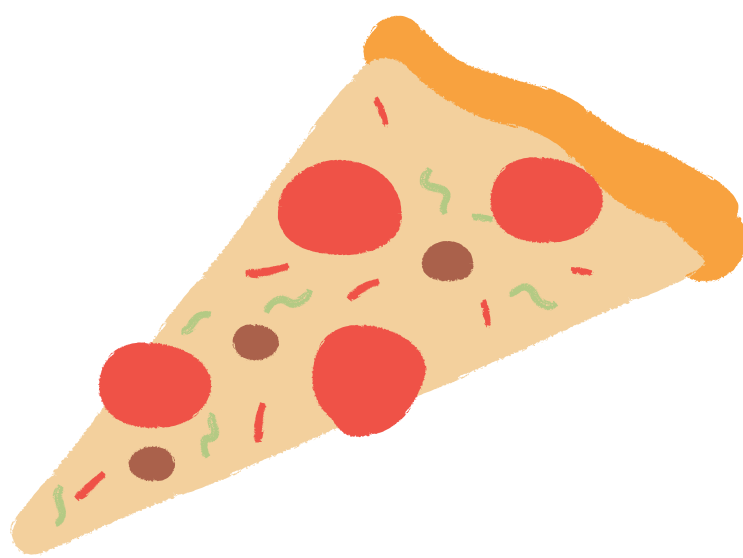


Pakottamisella on havaittu olevan yhteys häiriintyneeseen ruokasuhteeseen sekä makeanhimoon. Jos palkitsemme lasta herkuilla kun hän syö esimerkiksi kasviksia, luomme kuvan, että on sankariteko syödä kasviksia ja että ruoissa on erilaisia luokituksia.

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. Ruoka-ajat 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 kauneushanteet.

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 typistää 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 ilmentyy ja rakentuu yksilöllisesti. Sukupuolen moninaisuus haastaa ahtaat sukupuoliroolit, mistä hyödynnämme 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 hyödynnemme kaikki.

Trans

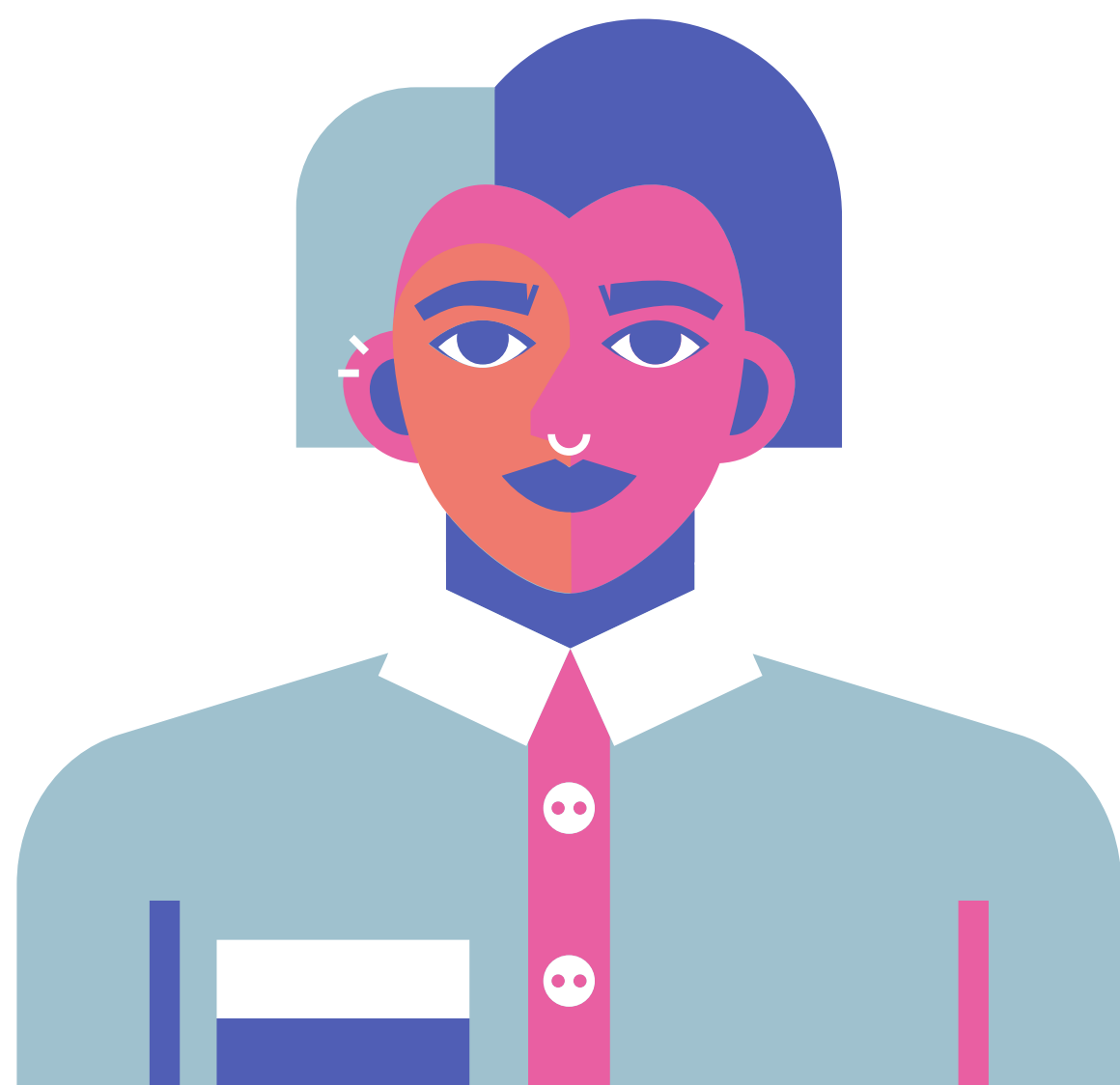
Trans on kattokäsite, jonka alle mahtuvat kaikki binääriset transihmiset kuten transmiehet ja naiset, sekä intersukupuoliset ja muunsukupuoliset.

Lyhyesti kuvattuna transihminen määritellään siten, ettei henkilö koe hänelle syntymässä määritellyä sukupuolta täysin omakseen toisin kuin cis-ihmiset eli ihmiset, joiden syntymässä määritelly sukupuoli 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 naistyypillisiä piirteitä.





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.

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 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. Trans-ihmisyys itsessään ei siis ole mitenkään patologista, vaan hyvin luonnollinen asia. Ongelmia aiheuttavat ristiriidat ja näkymättömyys oman sukupuolen kanssa, mitkä nivoutuvat väistämättä yksilötason kokemuksien 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 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. 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 myötätuntoista 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 ohjatessa 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 ohjatessa sanoa lapselle ääneen ja toistella niitä hetken aikaa.

Läsnä tässä ja nyt

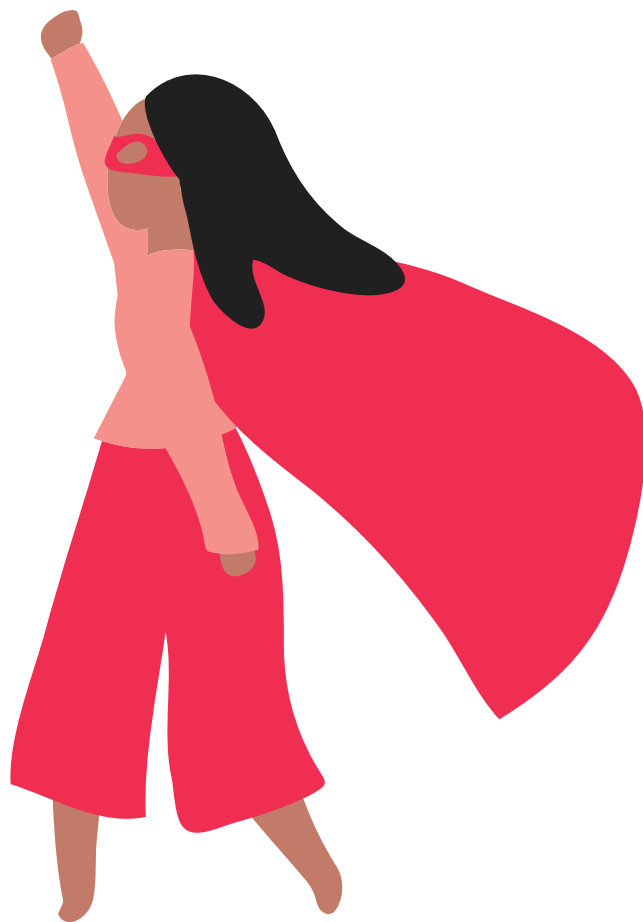
Harjoituksen voi tehdä istuen, maaten tai vaikkapa kävelyllä. Havainnoidaan ympärillä kuuluvia ääniä. Erotatko kolme erilaista ääntä? Miltä ne kuulostavat? Seuraavaksi tuodaan huomio jalkoihin. Miltä jalat tuntuvat? Ovatko ne kevyet, lämpimät tai kylmät? Pisteleekö niitä vai eivätkö ne tunnu mitenkään 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 liikkeet 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 tuoksutella. 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 arvaillaan erilaisia makuja. Mitä maistoin ja miltä se maistuu? Sitten jatketaan tuoksuttelemalla 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. Sosiaalialan 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 tulevansa 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-mielenterveyttasi/harjoitukset/>

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

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

<https://syomishairioliitto.fi/>