

Opas itsetunnon vahvistamiseen

Näin vahvistat omaa ja lapsesi
kehoposiitiivisuutta



Dove
itsetunto-
hanke



Sisältö

03 Johdanto

Tehtävämme on muuttaa kauneuskäsitystä. Liitytkö joukkoihin?

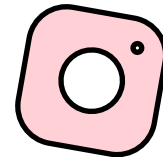
05 Arvostamalla kehoasi autat lastasi

Johda esimerkillä ja auta lastasi arvostamaan kehoaan.



07 Sosiaalinen media, filterit & selfiekeskustelu

Auta lastasi navigoimaan verkossa.



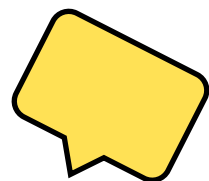
11 Puhdista sosiaalisen median syöte: Opas vanhemmille

Keskustele nuorten kanssa toksisesta sosiaalisen median sisällöstä



19 Loppu kiusaamiselle

Tue lastasi ulkonäköön liittyvässä kiusaamisessa.



25 Paranna keskinäistä viestintääänne

Hyödyllinen työkalu hankaliin keskusteluihin.



31 Kehon toiminta

Etuja itsensä, kehonsa ja tunteidensa tunnistamisesta.

35 Yksilöllisyys kunniaan

Pohdi lapsesi kanssa hänen ainutlaatuisia ominaisuuksiaan, juuriaan sekä kykyjään parantaaksesi hänen itsetuntoaan.



Tavoitteenamme on muuttaa kauneuskäsitystä.

Tuletko mukaan?



Me Dovella pyrimme rohkaisemaan nuoria ajattelemaan myönteisesti omasta kehostaan ja ulkonäöstään.

Asiantuntijat ovat laatineet tämän oppaan aikuisille. Sen tarkoituksena on auttaa lasta kehittämään kehopositiivisuutta. Opas on tarkoitettu vanhemmille, isovanhemmille, huoltajille, mentoreille, tädeille, enoille tai aikuisille kavereille.

Tehtävämme on auttaa yli

**250
MILJOONAA**

nuorta ympäri maailmaa
Doven itsetuntoa ja
kehonkuvaa rakentavien
ohjelmien avulla.

Tutkimusten mukaan aikuiset ovat tärkeitä kehopositiivisuuden esikuvia nuorille. Oikeilla neuvoilla, työkaluilla ja taidoilla voit vaikuttaa positiivisesti lapseen auttamalla häntä hyväksymään kehonsa ja tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi. Toivomme, että tämän oppaan ohjeet ja tehtävät auttavat sinua siinä työssä!

Kehonkuvalla on tärkeä vaikutus nuorten fyysiseen ja henkiseen terveyteen, koulutustavoitteisiin ja ihmissuhteisiin. Investoimalla aikaasi oppaan artikkeleihin ja tehtäviin investoit lapsesi terveyteen ja hyvinvointiin.

Oheinen materiaali on laadittu lasten tärkeimmille ja läheisimmille aikuisille.

Valitse ne artikkelit ja tehtävät, jotka sopivat parhaiten lapsesi kehitysvaiheeseen.

Lue avoimin mielin ja muista myös pitää hauskaa matkan varrella! Onnea matkaan ja kiitos, että olet mukana luomassa uuden sukupolven kehopositiivisuutta.

Itsetunto

**Yleisarviomme
itsestämme**

Varmuus omasta kehosta

**Mitä me ajattelemme
ulkonäöstämme ja
kehomme kyvyistä**

Arvostamalla kehoasi autat lastasi



**Voit helposti auttaa lapsesi
itsetuntoa ja kehonkuvaa
vahvistumaan:**

**Hyväksy itsesi ja kehosi
ja arvosta molempia**

Itsensä vähättely on yleistä nuorten keskuudessa. Aikuisetkin kärsivät heikosta itsetunnosta, ja on mahdollista, että opetat lapselle epähuomiossa huonoja tapoja arvostelemalla itseäsi. Oletko huomannut katsovasi itseäsi peilistä tyytymättömänä ja valittavasi ulkonäköäsi? Et ehkä edes huomaa tekeväsi niin.

Kehoposiitivisuus alkaa itsensä hyväksymisestä

Tutkimusten mukaan kehoonsa tyytymättömillä vanhemmilla, huoltajilla, perheenjäsenillä ja ohjaajilla on todennäköisemmin lapsia, joilla on myös huono kehonkuva. Lisäksi he eivät pääse kokemaan vahvemman kehoposiitivisuuden etuja, kuten parempaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä, parempia ihmissuhteita ja parempaa itseluottamusta kotona ja työpaikalla. Kehonkuvaa ei ole helppoa muuttaa. Seuraavassa annamme joitakin vinkkejä, joiden avulla voit arvostaa kehoasi enemmän ja hyväksyä sen. Lapsesi puolestaan ottaa mallia omasta käytöksestäsi.



Oman kehon hyväksyminen

Toimenpiteet



☐ **Katsaus menneisyyteen**

Katsele itsestäsi otettuja vanhoja valokuvia. Saatat huomata, että vaikka olit tyytymätön kehoosi tuolloin, huomaat nyt näyttäneesi hyvältä. Tämä on hyvä harjoitus opetella hyväksymään kehosi ja iloitsemaan siitä sellaisena kuin se on.

☐ **Anna kehollesi tunnustusta kaikesta sen kokemasta**

Muista, että kehosi on elänyt, työskennellyt ja liikuttanut sinua läpi elämän. Olet pitänyt huolta lapsista, muista ihmisistä ja selvinnyt monista eri haasteista. Kehon muuttuminen iän myötä on luonnollista. Oma kehosi on hämmästyttävä mestariteos, josta on syytä iloita ja ihmetellä. Se auttaa myös parantamaan kehonkuvaasi.

☐ **Älä vertaa itseäsi julkkisiin ja somevaikuttajiin**

Mainoksissa ja sosiaalisessa mediassa olevia kuvia parannetaan usein digitaalisesti suodattimilla, retusomalla ja monin muin tavoin! Kuvat eivät edusta todellisuutta eikä itsensä vertaaminen niihin ole reilua.

☐ **Luo yhteys uudelleen kehoosi**

Opi tuntemaan kehosi käyttämällä sitä. Venyttele niskaa ja selkää, tee jotain käsilläsi tai hengitä vain syvään ja hitaasti ja tunne kehosi voima ja läsnäolo.



☐ **Keskity positiivisuuteen**

Keskustele lapsen kanssa toistenne persoonallisuudesta ja taidoista. Huomioi vain positiiviset näkökohdat ja yritä antaa tarkkoja esimerkkejä. Kuuntele, mitä lapsesi arvostaa sinussa ja muistuta itseäsi niistä niin hetkinä, kun tarvitset rohkaisua. Anna lapselle koodisana, jota hän voi käyttää, kun olet tyly tai kielteinen itseäsi kohtaan. Näin muistutatte toisianne kehopositiivisuudesta.

☐ **Arvosta itseäsi**

Seiso joka aamu viikon ajan peilin edessä tai paina mieleen viisi asiaa ulkonäössäsi ja viisi asiaa persoonallisuudessasi, joista pidät. Keskustele lapsesi kanssa siitä, miten näet oman kehosi. Kerro, mitä asioita ja erityisesti kykyjä siinä arvostat (esim. luova ilmaisu, liike, fyysiset aistit; kyky levätä, parantua ja palautua).

Sosiaalinen media

Keskustele
filttereistä ja
selfieistä



Jotkut keskustelut kuuluvat kasvuikään: seksuaalisuus, rajat ja murrosikä tai esimerkiksi miten toimia luokan kiusaajan kanssa.

Sosiaalisen median kukoistus, erilaiset filtrit ja selfiekuulttuuri – Koskaan ei ole ollut tärkeämpää keskustella lapsen kanssa verkon todellisuudesta ja ulkonäön vääristelystä.

Aloitetaan



Miten sosiaalinen media vaikuttaa hyvinvointiin?

Yli kolmannes teini-ikäisistä selaa omia some-sisältöjään vähintään kolme tuntia päivässä, ja siihen kuluva aika vain lisääntyy. Sosiaalinen media voi auttaa meitä pitämään yhteyttä ystäviin ja perheenjäseniin, tallentamaan muistoja, tutustumaan ihmisiin eri taustoista, ja jopa oppimaan uusimmat tanssivillitykset.

Miksi siis sosiaalisen median käytön lisääntymisen näkyy huonona itsetuntona, masennuksena ja kielteisenä kehokuvana?

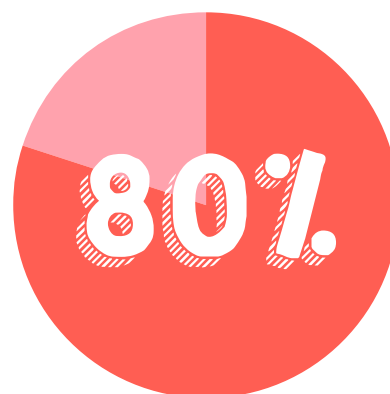
Tutkijoiden mielestä sosiaalisen median käyttötapa vaikuttaa siihen, vaikuttaako se nuorten elämään myönteisesti vai kielteisesti

Sisällön aktiivinen jakaminen voi saada meidät kokemaan yhteenkuuluvuutta ja kohentaa mieliaamme. Kuitenkin jos käytämme paljon aikaa passiiviseen selaamiseen, voimme myös tuntea olomme yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. Se voi myös saada meidät keskittymään ulkonäköömme ja tuntemaan, ettemme ole riittävän hyviä, jos emme näytä tietynlaiselta.

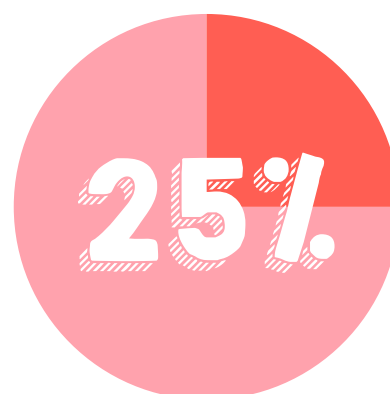
Sosiaalinen media voi aiheuttaa kielteistä kehonkuvaa, kun hyväksyntää etsitään tykkäysten ja kommenttien avulla ja vertailemalla itseään muihin. Yksi pääsystä tähän on se, että monet verkossa näkemämme valokuvat ovat vääristeltyjä eivätkä edusta todellista elämää.



teini-ikäisistä seuraa sosiaalista mediaa vähintään kolme tuntia päivässä



tytöistä kertoo vertailevansa ulkonäköään muihin sosiaalisessa mediassa



tytöistä ei usko näyttävänsä tarpeeksi hyviltä ilman kuvanmuokkausta



Digitaalinen kuvankorjailu vs. todellisuus

Näemme sosiaalisessa mediassa yleensä vain ihmisten elämän kohokohdat, ja useimmat ihmiset jakavat vain "parhaat" valokuvat itsestään. Huolella valikoitujen, muokattujen ja filteröityjen kuvien katselu voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen kehokuvaan.

Neljä viidestä tytöstä kertoo vertailevansa ulkonäköään muihin ihmisiin sosiaalisessa mediassa: "täydellisen selfien" julkaisu voi tuntua ennemminkin pakolliselta kuin hauskalta. Äskettäin tehdyn tutkimuksen mukaan tytöt ottavat keskimäärin jopa 14 selfietä yrittäessään saada oikean "lookin" ennen postausta. Voimme jäljitellä epärealistisia kauneushanteita myös erilaisten filtereiden avulla loputtomiin – poistamalla epäpuhtauksia, kirkastamalla ihoa ja pidentämällä ripsiä.

Selfieiden ottaminen ja suodattimien käyttäminen voi olla luovuuden ja itseilmaisun lähde. Ongelmasta voi kuitenkin kieliä se, jos lapsi haluaa mukautua yleisiin kauneusstandardeihin tai ei halua julkaista käsittelemättömiä kuvia. Neljännes tytöistä on sitä mieltä, että he eivät usko näyttävänsä tarpeeksi hyviltä ilman kuvanmuokkausta – on siis hyvä aika pitää pieni selfiekeskustelu.



Tytöt ottavat keskimäärin

14

selfietä yrittäessään saada oikean "lookin" ennen kuvansa postaamista



Selfiekeskustelu

Toimenpiteet



- **Digitaalinen kuvanmuokkaus**
Käykää läpi yhdessä kuvia muokkaavia tekniikoita ja työkaluja ja tehkää niistä lista. Etsi YouTubesta "Selfie", lyhytvideo Dove Suomelta. Se auttaa paljastamaan täydellisen Instagram-kuvan syntytekijöitä; poseeraus, kuvakulmat, valaistus, meikki ja suodattimet.
- **Vältä vertailuloukkua**
Muistuta lasta siitä, että hänen näkemänsä kuvat on useimmiten huolella valikoitu ja suunniteltu. Keskustelkaa siitä, onko reilua vertailla itseään sosiaalisessa mediassa oleviin kuviin. (Vihje: ei ole). Jos lapsesi on teini-ikäinen, katsele yhdessä kuusiosainen draamasarja 'Girls Room' osoitteessa dove.com/GirlsRoom. Siinä käsitellään sosiaalista mediaa, kehonkuvaa ja vertailua.
- **Palauta sosiaalinen media paikalleen**
Puhu sosiaalisen median mielekkäistä käyttötavoista: Sen avulla voi aktiivisesti olla yhteydessä muihin ihmisiin. Kehota lasta lopettamaan sellaisten tilien seuraaminen, joita ei ole kiva katsella tai käyttää sovellusten (esim. Instagram) hide-toimintoa.
- **Estä nettikiusaamista**
Laadi suunnitelma, kuinka lapsi toimii kohdatessaan nettikiusaamista. Monissa sosiaalisen median alustoissa on toimintoja nettikiusaamisen piilottamiseen, estämiseen ja raportointiin.



- **Luo monipuolista ja aitoa sisältöä**
Keskustelkaa tavoista luoda innostavampaa, monimuotoisempaa ja myönteisempää verkkotilaa itselle ja muille. Kerro, kuinka he voivat postata enemmän heitä kiinnostavia asioita, puuhia ystävien kanssa ja sellaisia juttuja, jotka eivät liity ulkonäköön. Haastakaa toisenne luopumaan suodattimista kuukauden ajaksi ja katsokaa, miltä sen jälkeen tuntuu!
- **Opi tunnistamaan mainontaa**
Some-vaikuttajien suosion kasvaessa voi olla vaikea huomata, mikä on mainontaa ja mikä ei. Selatkaa lapsesi sosiaalista mediaa yhdessä ja harjoittele erottamaan mainontaa sisältävät julkaisut.
- **Taukoja netistä**
Rohkaise lastasi pitämään satunnaisia taukoja sosiaalisesta mediasta, jos hän tuntee olonsa hämmentyneeksi tai ei nauti sen katselusta. Aseta ruutuajat ja lähde kävelylle, soita ystävälle tai pyydä häntä tekemään jotain luovaa käsillään – mitä tahansa, mitä he haluaisivat tehdä ruudun katselun sijaan.

Puhdista sosiaalisen median syöte: Opas vanhemmille

Sosiaalisen median toksisen sisällön vaikutus



Joka toinen tyttö sanoo, että toksiset kauneusvinkit sosiaalisessa mediassa heikentävät heidän itsetuntoa.

Nuoret rakastavat sosiaalista mediaa – siitä ei ole epäilystäkään. Tytöistä 66 % käyttää somea vähintään tunnin joka päivä.¹ Sosiaalinen media on korvannut julkkikset inspiraation ja viihteen lähteenä ja nuoret etsivät vinkkejä ja neuvoja somesta – erityisesti kauneusasioissa.

Tämä voi olla hyvä asia. Sosiaalinen media voi antaa nuorille mahdollisuuden ilmaista itseään ja rakentaa itseluottamusta. Se voi myös inspiroida heitä ja laajentaa heidän kauneuskäsitystään näyttämällä aitoa ja monimuotoista kuvastoa kauneudesta.

Näin ei kuitenkaan aina ole. Vaikka sosiaalisesta mediasta on tullut osallistavampi ja monimuotoisempi, se tuo myös toksiset kauneusvinkit lapsesi silmien eteen, mikä voi olla haitallista hänen itseluottamukselleen ja kehonkuvalleen.

Maaliskuussa 2022 Doven Itsetuntohankkeen raportissa kysyttiin yli tuhannelta 10–17-vuotiaalta tytöltä sosiaalisen median kauneuskäsityksistä – ja tulokset olivat järkyttäviä. Joka toinen tyttö sanoo, että sosiaalisen median toksiset kauneusvinkit heikentävät heidän itsetuntoa.¹ Tämän on muututtava.

Liity mukaan missioomme, jossa tavoitteena on tehdä itsetuntoa vahvistavasta sisällöstä normi sosiaalisessa mediassa. On aika auttaa lapsia puhdistamaan sosiaalisen median syötteesä, jotta he voivat määritellä kauneuden omilla ehdoillaan.



Mitä ovat toksiset kauneusvinkit?

Toksiset kauneusvinkit normalisoivat epärealistisia kauneushanteita ja voivat edistää haitallisten kauneustoimenpiteiden tekemistä (kuten plastiikkakirurgiaa) ja antavat ymmärtää, että omanarvontunnon ja menestyksen avain on ulkoinen "täydellisyys".

Tässä muutamia esimerkkejä toksisista kauneustrendeistä sosiaalisessa mediassa:

#Fitspiration

#Fitspiration – joka tunnetaan myös nimellä #Fitspo – tarkoittaa, että "ihannekeho" voidaan saavuttaa noudattamalla kyseisen sosiaalisen median tilin ruokavalio- ja liikuntaohjeita tai ostamalla tilin mainostamia tuotteita ja palveluita. #Fitspo-julkaisut kannattavat kauneuden kapeita määritelmiä ja pitävät liikuntaa keinona saavuttaa nämä ihanteet.

#Fitspo-julkaisut usein seksualisoivat naisten kehoa ja tekevät siitä objektin (esim. lähikuvat päättömistä vartaloista tai kehon osista, paljastavat vaatteet ja passiiviset asennot) ja rohkaisevat katsojia panostamaan enemmän siihen, miltä heidän kehonsa näyttää – ei siihen, mitä se pystyy tekemään tai miltä omassa kehossa tuntuu. Vuoden 2022 alussa yli 74 miljoonaa Instagram-julkaisuun merkittiin tunnisteeksi #Fitspo.



#Thinspiration

Tunnetaan myös nimellä #Thinspo. Tunnisteella #Thinspiration näytetään usein kuvia erittäin hoikista kehoista ja rohkaistaan olemaan syömättä ja neuvotaan, miten epäterveitä ruokailutapoja voidaan ylläpitää ja piilottaa. Monet sosiaalisen median alustat ovat yrittäneet rajoittaa tämän tyyppisten neuvojen esiintymistä poistamalla hakutoiminnoistaan hashtagin #Thinspo ja sulkemalla haitallista sisältöä sisältävät tilit. Nuoret voivat silti löytää tapoja kiertää näitä rajoituksia muuttamalla hashtageja ja käyttäjätunnuksia.

Tutkimukset osoittavat, että vain

10 minuutin

altistuminen #Fitspo- ja #Thinspo-julkaisuille heikentää sosiaalisen median käyttäjien kehonkuvaa, itsetuntoa ja mielialaa.

Kosmeettiset ja kirurgiset toimenpiteet

Joillakin tileillä, kuten suosittujen plastiikkakirurgien tileillä, postataan vinkkejä, jotka normalisoivat ja vähättelevät kipua, joka aiheutuu kosmeettisista ja kirurgisista toimenpiteistä, kuten täyteaineista, botuliinista, "butt lift" -operaatiosta, rintojen suurentamisesta ja nenäleikkauksesta.

Tällaiset vinkit antavat ymmärtää, että kosmeettiset toimenpiteet ovat ratkaisu "ihannekehon" saavuttamiseen, mutta jättävät huomioimatta, että monet näistä toimenpiteistä suoritetaan sääntelemättömillä aloilla ja voivat aiheuttaa merkittäviä terveysriskejä.

Tutkimukset osoittavat, että altistuminen tällaisille vinkeille saa tytöt todennäköisemmin haluamaan toteuttaa näitä toimenpiteitä itselleen. Tutkimukset viittaavat myös siihen, että #Fitspo- ja #Thinspo-julkaisujen katsominen ei johda elintapojen muuttamiseen terveellisemmiksi.

Siksi meistä on niin tärkeää ryhtyä toimeen ja auttaa nuoria puhdistamaan sosiaalisen median syötteensä toksisista kauneusvinkeistä.

Toksiset kauneusvinkit: lyhyt määritelmä

- + Toksiset kauneusvinkit: Sosiaalisen median tilit ja julkaisut, jotka normalisoivat epärealistisia kauneusihanteita ja kannustavat mahdollisesti haitallisiin
- + #Fitspo: Tämä trendi kertoo nuorille, että täydellinen keho voidaan saavuttaa ruokavalio-ohjelmilla ja tuotteilla, kuten ravintolisillä
- + #Thinspo: Trendiä edustavissa postauksissa näytetään usein kuvia erittäin hoikista kehoista tai kerrotaan erilaisin lainauksin, ettei syöminen kannata
- + Kosmeettiset ja kirurgiset toimenpiteet: Voivat usein olla sääntelemättömiä, kalliita ja mahdollisesti vaarallisia. Esimerkkinä voidaan mainita täyteaineet, botuliini, gluteoplastia (tunnetaan myös nimellä "pakaroiden kohotus"), rintojen suurentaminen ja rinoplastia (eli nenäleikkaukset)



Neljä askelta somen uhdistamiseen



Auta lastasi puhdistamaan syötteensä.

Askel 1: Valmistaudu.

Neljä viidestä työstä haluaisi vanhempiensa keskustelevan heidän kanssaan, miten sosiaalisen median toksisiin kauneusvinkkeihin tulisi suhtautua. Ensimmäinen askel lapsen sosiaalisen median syötteen puhdistamisessa toksisesta sisällöstä on tutustuminen sosiaaliseen mediaan.

Aloita viettämällä aikaa suosituilla sosiaalisen median alustoilla, kuten TikTokissa, Instagramissa, YouTubeissa, Facebookissa, Snapchatissa ja Twitchissa.

Tutustu näihin alustoihin ja perehdy niiden turvatoimintoihin, joiden avulla käyttäjät voivat estää, raportoida ja lakata seuraamasta tilejä.

Seuraa tilejä, joiden parissa lapsesi viettää aikaa, ja keskustele hänen kanssaan, millaisista julkaisuista ja videoista hän pitää ja miksi.

Askel 2: Keskustele.

Tarkoituksena on aloittaa keskustelu, joka auttaa lastasi tunnistamaan toksiset kauneusvinkit ja kannustaa häntä tarkastelemaan kriittisemmin omaa sosiaalisen median syötettä, jotta hän oppii puhdistamaan sen haitallisesta sisällöstä.

Huomaathan: Tarkoitus on keskustella aiheesta säännöllisesti ja tehdä sosiaalisesta mediasta turvallinen ja positiivinen paikka yhdessä – kyse ei ole lapsen tilien kontrolloinnista.

Kerro lapsillesi, että olet lukenut mielenkiintoisia tilastoja (kuten Doven itsetunto- ja sosiaalisen median raportin tuloksia) ja haluaisit kuulla, mitä lapsesi niistä ajattelevat. Voit myös näyttää heille, mitä tilejä olet viime aikoina seurannut ja kysyä, mitä mieltä he ovat postauksista.



Muistuta lastasi siitä, että hänen kauneuttaan ei tule verrata keneenkään muun ulkonäköön.

Tytöistä 56 % sanoo, etteivät he pysty täyttämään sosiaalisessa mediassa näkyviä kauneusihanteita. ⁱⁱ



Muutamia hyödyllisiä neuvoja keskusteluihin:

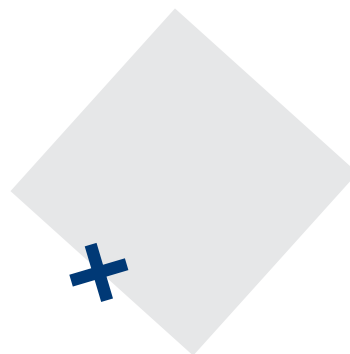
Itsensä vertaaminen muihin sosiaalisessa mediassa voi olla ongelmallista, sillä julkaisut saattavat olla digitaalisesti käsiteltyjä, ammattimaisesti tuotettuja ja kaukana todellisesta elämästä. Tätä kutsutaan "vertailuloukuksi", johon aikuisetkin voivat langeta.

Kun lapsesi selailee somea, avaa keskustelu siitä, voiko hänen suosikkitiliensä sisältöä verrata omaan elämään. Korosta digitaalisen kuvankäsittelyn ja filttareiden laajamittaista käyttöä – ja kerro, että jotkut palkkaavat ammattilaisia tuottamaan omia somejulkaisuja.

Pyydä lapsiasi miettimään, onko heidän seuraamillaan tileillä aitoa asiantuntemusta toimia luotettavina lähteinä esimerkiksi ravitsemukseen, liikuntaan ja kauneudenhoitoon liittyvissä asioissa.

Muistuta lastasi siitä, että jopa julkkikset voivat kärsiä kehonkuvan ongelmista, kokea epävarmuutta, joutua kiusaajien kohteeksi ja voida henkisesti pahoin.

Rohkaise heitä muistuttamalla, että sosiaalisessa mediassa näkyvät vain harkitusti valitut elämän kohokohdat – ne kuvastavat harvoin tosielämää.



Etsikää esimerkkejä yhdessä

#Ad

Toimenpiteet >>>

Aloittakaa etsimällä esimerkkejä sosiaalisesta mediasta. Etsikää TikTokista tai Instagramista tunnistetta #BeautyHack. Voitte myös selata somea yhdessä ja etsiä mainoksia tileiltä, joita jo seuraat. Huomaat pian, että monet sosiaalisen median julkaisut ovat maksettuja mainoksia – ne eivät aina ole aitoja neuvoja.



Kun huomaat mainoksen, esitä lapsellesi kuusi kysymystä:

- + Mitä tässä julkaisussa myydään?
- + Antaako henkilö aitoja vinkkejä vai julkaiseeko hän tietoa tästä tuotteesta, koska hänelle maksetaan siitä?
- + Miksi luulet kyseisen yrityksen maksaneen tälle henkilölle tämän kuvan julkaisusta? Johtuuko se siitä, että hän on asiantuntija? Vai siitä, että hänellä on paljon seuraajia?
- + Annetaanko postauksessa epärealistisia lupauksia siitä, mitä tapahtuu, jos ostat tämän tuotteen?
- + Onko realistista verrata omaa ulkonäköään tässä julkaisussa esiintyvään henkilöön? Vai onko kuvassa käytetty filttareita, muokaussovelluksia, erikoisvalaistusta tai digitaalista kuvankäsittelyä?
- + Miten tämä vinkki voi ajan mittaan vaikuttaa nuorten ajatuksiin kauneudesta ja itsetunnosta?

Askel 3: Puhdista Some

Toimenpiteet



- + Käyttäkää 10 minuuttia selailemalla somea yhdessä ja miettimällä, millaisen olon tietyt julkaisut aiheuttavat.
- + Keskustelkaa, mitkä tilit saavat olon tuntumaan hyvältä ja inspiroituneelta, ja mitkä vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon tai kehonkuvaan.
- + Näytä lapsellesi seuraavaksi, miten nämä julkaisut voi estää tai miten toksisista kauneusvinkeistä voi tehdä ilmoituksen (jos hän ei vielä osaa).
- + Tehkää seuraavaksi sopimus somen puhdistamisesta yhdessä ja lopettakaa sellaisten postausten seuraaminen, jotka saavat teidät molemmat tuntemaan olonne epävarmoiksi. Voitte myös piilottaa ne.
- + Jos lapsesi tuntee olonsa hyväksi, kun nämä postaukset ovat jääneet näkemättä viikon ajan, kannusta häntä lopettamaan tilien seuraaminen kokonaan.
- + Raportissamme todettiin, että 72 % tytöistä koki olonsa paremmaksi lopetettuaan toksisten kauneusvinkkien seuraamisen, joten sosiaalisen median puhdistaminen on harjoitus, joka kannattaa ehdottomasti tehdä.



Seuraa positiivisuutta

Nyt kun olette molemmat puhdistaneet sosiaalisen median syötteenne, on aika alkaa seurata aidosti myönteisiä roolimalleja, jotka opettavat, inspiroivat, herättävät iloa, innostavat käyttämään omaa luovuutta sekä saavat olon voimaantuneeksi ja mielen hyväksi.

Jotta somenne pysyisivät positiivisina, asettakaa kuukausittainen kalenterimuistutus tai merkitkää kalenteriin päivä, jona lopetatte uusien toksisten sisältöjen seuraamisen.

Huomaathan: Sosiaalinen media on suunniteltu tarjoamaan käyttäjille sisältöä sen perusteella, millaisen sisällön parissa he viettävät eniten aikaansa. Se tarkoittaa, että jos lapsesi tykkäävät tietyntlaisista postauksista ja seuraavat tietyntlaisia tilejä, he näkevät tulevaisuudessa vastaavaa sisältöä. Sama koskee aikuisia.

Askel 4: Toista.

Kannusta lastasi jatkamaan uusien tapojen noudattamista ja rohkaise häntä muuttamaan maailmaa jakamalla oppimaansa hashtagilla #PuhdistaSome. Se auttaa myös hänen ystäviä ja seuraajia voimaantumaan ja tekemään somesta positiivisemmän paikan.

Muista myös keskustella muiden vanhempien, huoltajien ja mentoreiden kanssa ja jaa tietoa sosiaalisen median haitallisista kauneusihanteista ja vinkeistä.

Sinun avullasi voimme rakentaa 250 miljoonan nuoren itseluottamusta ja kehonkuvaa maailmanlaajuisesti.

Tässä on muutamia aitoja, filtrimättömiä ja monimuotoisia tilejä, jotka edistävät positiivista suhdetta kauneuteen:

- + @tanyacompass
- + @hulisanravele
- + @itsmekellieb
- + @meganjaynecrabbe
- + @scarrednotscared
- + @megboggs
- + @emmadabiri

Rohkaise lastasi seuraamaan myös tilejä, jotka inspiroivat häntä kehittämään luovuuttaan tai aloittamaan uuden harrastuksen.

Loppu kiusaamiselle

Kiusataanko
lastasi ulkonäön
takia?



**Auta lastasi selviytymään,
oli kiusaaminen lievää
tai vakavampaa.**

Kiusaajat ovat harvoin omaperäisiä louka-
tessaan muita. Millä tavoin sinua kiusattiin
tai piikiteltiin nuorena? "Läski", "rillipää",
"homo"...

Useimmat nimittelyt ovat liittyneet ja liittyvät
edelleenkin ulkonäköön. Sen suhteen mikään
ei juuri ole muuttunut. Yksi yleisimpiä kiusaa-
miseen liittyviä asioita koululaisten keskuu-
dessa on juuri ulkonäkö. Kiusaajat keskittyvät
fyysisiin ominaisuuksiin, kuten kehon kokoon,
ihonväriin, hiustyyliin, pituuteen, ihoon,
epätavallisiin kasvonpiirteisiin (esim. arvet,
syntymämerkit) ja trendeistä poikkeavaan
pukeutumistyyliin.

Alkuun on hyvä ymmärtää, mitä tarkoite-
taan kun puhutaan "kiusaamisesta". Lapset
ovat eri mieltä, kinastelevat, kiusoittelevat ja
peuhaavat toistensa kanssa. Kiusaaminen
on kuitenkin erilaista. Yhdysvaltain hallituk-
sen StopBullying -sivusto määrittelee sen
"ei-toivotuksi, aggressiiviseksi käytökseksi,
johon liittyy todellinen tai koettu voimien
epätasapaino. Kiusaamiseen kuuluu uhkailu,
huhujen levittäminen, fyysiset tai verbaaliset
hyökkäykset ja ryhmästä tahallinen poissul-
keminen." Kiusaamista esiintyy sekä verkossa
että tosielämässä.



Miksi kiusaajat keskittyvät ulkonäköön

“Nuoret etsivät itseään ja keinoja ilmaista itseään. Ulkonäkö on tässä tärkeässä osassa”, selittää Liz Watson, teinejä ja huoltajia auttava kiusaamisen asiantuntija. “Teini-ikäiset tutkivat identiteettiään ulkonäkönsä kautta. He myös tarkastelevat miten yhteiskunta reagoi siihen.”

Autu lastasi selviämään kiusaamisesta

Saatat miettiä, mikä on paras tapa puhua lapselle pelkäämättä, että he vetäytyvät yhä enemmän kuoreensa. Watsonin mielestä parasta on puhua avoimesti: “Kiusaamista ei tarvitse mainita ensimmäiseksi”, hän neuvoo. Sen sijaan voit aloittaa sanomalla esimerkiksi: “Olen huolissani sinusta. Minusta tuntuu, ettei sinulla ole kaikki ihan hyvin.”

Voit myös aloittaa keskustelun neutraalisti kyselemällä heidän päivästään ja hetkistä, jotka tuntuivat mukavilta tai vaikeilta. Esimerkki: “Mitä mukavaa sinulle tapahtui tänään? Kävikö jotain ikävää? Olitko kavereiden kanssa ruokautunnilla? Miten koulumatka meni?”

Tällaiset kysymykset voivat saada heidät avautumaan. Voit myös kertoa heille, etteivät he joulu vaikeuksiin ja että voit auttaa – mutta vain, jos tiedät, mitä tapahtuu. Jos lapsi vakuuttelee, ettei mitään ole tapahtunut, älä pakota häntä kertomaan. Tarkkaile vain kaikkia edellä mainittuja merkkejä.

Ole läsnä häntä varten

Kiusaamisesta selviämiseen voi mennä aikaa, joten ole kärsivällinen ja yritä ymmärtää, mitä lapsesi käy läpi. Osoita, että olet hänen tukenaan ja vakuuta, ettei hänen tarvitse muuttaa ulkonäköään – löydätte keinon ratkaista asian yhdessä.

Mitkä ovat kiusaamisen merkit?

- + **Käytöksen tai tunnetilan muutos**
Vaikuttaako lapsesi äkkiä vetäytyvältä tai aggressiivisemmältä kuin yleensä?
- + **Fyysiset merkit**
Selittämättömät vammat, kuten viillot ja mustelmat tai vahingoittuneet vaatteet.
- + **Koulun välttely**
Tekosyiden esittäminen, keksityt sairastumiset.
- + **Kiinnostuksen puute**
Varsinkin asioihin, joista lapsesi yleensä pitää.

Tarkkaile myös muita merkkejä, jotka voivat viitata kiusaamiseen erityisesti ulkonäön suhteen.

- + **Pukeutumisen tai meikkaamisen muuttuminen voimakkaammaksi**
Esim. silmälasien käyttämättä jättäminen tai runsas meikki.
- + **Peittämisyriytykset**
Sellaisia ovat esimerkiksi löysät vaatteet, jotka peittävät vartalon muodon, tai hiusten pitäminen kasvojen päällä ihon piilottamiseksi.

Tietenkin jotkut näistä merkeistä voivat myös olla normaali osa nuoren ihmisen elämää. Tästä syystä avoin vuoropuhelu on entistäkin tärkeämpää.



Loppu kiusaamiselle

Toimenpiteet



- **Osoita lapselle, että hän ei ole yksin**
Keskustele heidän kanssaan murrosiästä. Sinuakin on ehkä joskus kiusattu jonkun ominaisuuden vuoksi, mutta nyt ymmärrät, että juuri se asia tekee sinusta erityisen.
- **Yhteistyö**
Auta heitä laatimaan strategia kiusaajien kanssa toimimiseksi, mutta varmista, että he itse suostuvat kaikkiin suunnitelman vaiheisiin.
- **Vahvista lasta**
Kerro, ettei hänen ulkonäössään ole mitään vikaa ja että ihaillet sitä, mikä tekee hänestä yksilöllisen.
- **Voimaannuta heidät**
On monia syitä, miksi ihmiset kiusaavat: He ovat saattaneet tulla itse kiusatuiksi tai heillä on huono itsetunto. Yleensä paras tapa on ymmärtää kiusaajan tilanne ja puolustautua. Se vaatii rohkeutta, mutta se voi todella parantaa itsetuntoa ja muuttaa kielteisen kokemuksen todelliseksi voimavaraksi.
- **Anna tietoa**
Auta ymmärtämään, miksi ihmiset kiusaavat muita. Sosiaalisen median anonymiteetti voi joskus tehdä kiusaamisesta helpompaa. Muistuta lasta, että netistä voi poistua epämiellyttävissä tilanteissa. Toisinaan taas kiusaajilla voi olla ongelmia kotona tai muita tekijöitä, jotka saavat heidät kiusaamaan. Jos lapsesi keskittyy kiusaajien kielteisiin kommentteihin, auta häntä luomaan sisäisiä lausumia, jotka vähentävät kommenttien kielteisiä vaikutuksia (esim. "Olen ihan kiva ihminen ja minua on kohdeltava ystävällisesti"). Auta häntä näkemään, miten oma hyvä perhe-elämä vaikuttaa hänen itsetuntoonsa ja auttaa osoittamaan empatiaa muille, jotka eivät ole yhtä onnekkaita.



- **Tee muutos**
Jos kiusaamista ilmenee lapsen lähipiirissä, kannusta etsimään uusi ryhmä.
- **Hyväksy lapsen tunteet**
Vahvista lapsesi tunteet. Jos hän tuntee tulleen piikitellyksi tai kiusatuksi, älä neuvo häntä jättämään asiaa sikseen. Kuuntele heitä ja usko heidän tarinaansa.
- **Tarkkaile toistuvia kuvioita ja estä tai raportoi ne sosiaalisessa mediassa**
Selvitä, missä ja milloin kiusaaminen tapahtuu. Jos sitä tapahtuu tietyinä aikoina tai tietyissä paikoissa (esim. koulu, sovellus), pyydä heitä tunnistamaan ja välttämään niitä tai pyytää ystäviä mukaan niinä hetkinä. Muistuta heitä sovellusten esto- ja raportointiominaisuuksista.
- **Kannusta häntä keskustelemaan luotetun aikuisen kanssa**
Jos koulussa tapahtuu nettikiusaamista, rohkaise lasta puhumaan asiasta koulussa jollekin aikuiselle. On parasta keskustella ensin luokan opettajan kanssa ja sitten tarvittaessa ylempien tahojen kanssa.
- **Keskustele koulun kanssa itse**
Jos he eivät halua puhua opettajalleen, harkitse asian ottamista esille itse. Useimmissa kouluissa on kiusaamisen vastaisia toimintaohjeita. Varmista kuitenkin, että lapsi tietää tarkalleen, mitä aiot tehdä, jotta hän ei menetä luottamustaan sinuun.
- **Arvioi, milloin on tarvittaessa aika puuttua**
Voi olla parempi, että lapsi käsittelee asian itsenäisesti ja saa sinulta samalla taustatukea.
- **Lisätukea**
Etsi apua kiusaamisesta estäviltä sivustoilta, jotka tarjoavat nuorille vertaistukea, tai neuvovilta tahoilta, jotka voivat auttaa lasta ja laatia selviytymiskeinoja.

Kiusaaminen perheen sisällä

Milloin perhe kiusaa?

Vitsit ja kiusoittelu ovat yleisiä useimmissa perhesuhteissa, mutta arkaan paikkaan osuessaan se voi heikentää itsetuntoa.

Kun lapsesta tulee teini-ikäinen, hän on luonnostaan herkempi ulkonäköön liittyville kommenteille, eivätkä perheenjäsenet välttämättä ymmärrä sanojensa vaikutusta.

Sisarusten välinen kinastelu ja lempeä kiusoittelu ovat osa perhe-elämää. Ne voivat auttaa lapsia kehittämään omia mielipiteitään ja rakentamaan vastustuskykyä jokapäiväiselle kritiikille. Kannattaa kuitenkin miettiä, mikä rakentaa ja mikä vastaavasti nakertaa itsetuntoa.



Kuulostaako tutulta?

Journal of Adolescent Health -lehdessä hiljattain julkaistun tutkimuksen mukaan jopa puolet teini-ikäisistä kokee ulkonäköön liittyvää kiusaamista perheenjäseniltä.

Jopa läheisten leikkisä kiusaaminen ulkonäöstä voi vaikuttaa nuoriin ja pitkällä aikavälillä vahingoittaa heidän itsetuntoaan.

Leikkisät sanat voivat satuttaa

“Lapset, jotka saavat kritiikkiä tai kiusaamista ulkonäöstään perheenjäseniltä, yrittävät todennäköisemmin hallita painoaan epäterveellisellä tavalla, ovat tyytymättömiä kehoonsa, vertailevat itseään ystäviinsä ja keskittyvät ulkonäköönsä. Lisäksi heillä on heikompi itsetunto ja he kokevat useammin masennusta kuin lapset, joita ei kiusata”, tutkimuspsykologi ja kehonkuvan asiantuntija, professori Phillippa Diedrichs sanoo. Toisaalta kannustavilla ja lämpimillä perhesuhteilla on myönteinen vaikutus lasten kehonkuvaan ja kehotyytyväisyyteen. Mikä on siis paras tapa hoitaa tilanne?

Asetu lapsen puolelle ja vedä raja

Mieti tarkkaan, miten voit vetää rajan harmitoman vitsailun ja kiusaamisen välille. Harmitomaksikin tarkoitettu vitsailu voi kuitenkin vahingoittaa lapsen kehonkuvaa. Asiaan puuttuminen voi auttaa estämään tilannetta muuttumasta perheongelmaksi.

Ensimmäinen askel on ennakoivien selviytymisstrategioiden keksiminen lapselle, joka kokee kiusaamista perheessään. Se voi olla niin yksinkertaista kuin hyödyttömien kommenttien huomiotta jättäminen tai puhuminen asiattomia kommentteja tekevän perheenjäsenen kanssa kasvokkain. Kerro heille, miltä kiusaaminen lapsesta tuntuu.

Tiedostamalla ulkonäköön liittyvän kiusaamisen satuttavuuden, ohjaamalla siitä aktiivisesti pois ja auttamalla lastasi kehittämään kiusaamisen vastaisia tekniikoita, olet ottanut uuden tavan vaalia ja suojella hänen kehonkuvaansa.

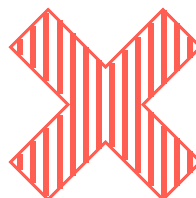
Vältä sanomasta



“Eikös sen-ja-sen iho näytäkin ihan kamalalta?”



“Ala käymään salilla, jotta näyttäisit mieheltä.”



“Ei noilla hiuksilla kukaan vilkaisekaan sinua!”



“Voi miten söpöt masumakkarat”



Kiusaaminen perheen sisällä

Toimenpiteet



☐ **Tarkkaile loukkaavia kommentteja**

Ole valppaana perheen yhteisissä hetkissä ja huomioi mahdolliset kommentit tai keskustelut painosta, vartalon muodosta, ihon väristä, hiustyylistä tai ulkonäöstä, jotka voivat saada lapsesi tuntemaan olonsa noloksi tai itsetietoiseksi.

☐ **Vaihda puheenaihetta**

Yritä ohjata keskustelua muualle. Voit tarvittaessa lähestyä kiusaajia myöhemmin ja kertoa heille, etteivät tällaiset kommentit ole OK. Kerro heille, että he ovat upeita juuri sellaisina kuin ovat ja että olet valmis kuuntelemaan, jos he haluavat puhua.

☐ **Puhu kahden kesken**

Jos joku perheessäsi (tai muu henkilö) jatkaa lapsen kiusaamista tämän kehosta tai ulkonäöstä yleisellä tasolla, harkitse keskustelua kyseisen henkilön kanssa. Älä ole liian tunteikas tai uhmakas, puhu ja toimi asiallisesti. Joskus asiaa on lähestyttävä hienovaraisesti, mutta toisinaan tilanne vaatii suoraa lähestymistapaa. Aikuisen perheenjäsenen kanssa tarvitaan erilaista lähestymistapaa kuin lapsen kanssa.



☐ **Selitä tilanne**

Muistuta, miten tärkeää on välttää ulkonäöstä puhumista ja ulkonäön korostamista tai pyydä perheenjäseniä olemaan kommentoimatta kehoa tai ulkonäköä.

Keskustelun aloittaminen

Mitä sellaista perheenjäsenet ovat sanoneet, joka on todella loukannut lastasi? Onko jokin asia, jolle he ovat todella herkkiä?

Keskustele näiden asioiden pohjalta muiden perheenjäsenten kanssa.

Uskaltaako lapsesi puhua muun perheen kanssa siitä, mitä heidän sanansa saavat hänet tuntemaan?

Parempaa keskinäistä viestintää



Kehopuhe

Miten sanat voivat
vaikuttaa kehonkuvaan?

Painostasi puhuminen tai
hiuksistasi valittaminen
saattavat tuntua hyvältä
tavalta olla yhteydessä muihin
ihmisiin, mutta sillä voi olla
myös kielteisiä vaikutuksia.

Lopeta kehopuhe – ja muu
negatiivinen itsekritiikki – ja
aloita uudenlainen myönteinen
keskustelu. Huomaat, kuinka
paljon paremmalta se tuntuu.

Aloitetaan



Kehosta puhuminen on kuin kirjoittamaton sääntö joissakin ystävyssuhteissa ja perheissä. Teemme sitä jatkuvasti ja automaattisesti sekä henkilökohtaisesti että sosiaalisessa mediassa. Tiedät, miten se toimii:

“Ihoni näyttää tänään ihan kamalalta” tai “Vau, näytät tosi hyvältä. Oletko laihtunut?”

93%

naisista osallistuu
kehopuheeseen

Opeta lasta puhumaan myönteisesti kehostaan

Jos et syyllisty tällaiseen, kuulut vähemmistöön. Psychology of Women Quarterly -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan 93% naisista osallistui tällaiseen kehopuheeseen, ja Psychology of Men and Masculinity -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan myös miehet toimivat usein samoin.

Ihmisillä, jotka osallistuvat kehopuheeseen – omasta koostaan tai ulkonäöstään riippumatta – on todennäköisesti huono kehonkuva.

Sanoilla voi olla valtava vaikutus itsetuntoomme, ja jatkuva negatiivinen kehopuhe voi vahvistaa käsitystä siitä, että vain yhdenlainen vartalo voi olla kaunis. Tämä kuvio meidän on rikottava, jos haluamme lasten kasvavan itsevarmoiksi omista kehoistaan.

Jess Weiner
Kehonkuva-asiantuntija



Keskity vähemmän kehopuheeseen jokapäiväisissä keskusteluissa

Jo kolme minuuttia kehopuhetta voi aiheuttaa naisille huonoa oloa ulkonäöstään ja lisätä tyytymättömyyttä omaa vartaloa kohtaan. Kehopuheen lopettamisella pitäisi olla merkittävä vaikutus mielialaasi.

Voit murtaa kauneusstereotyyppioita vahvistavaa puhetapaa keskittymällä itse vähemmän painoon, vartalon muotoon ja ulkonäköön liittyviin aiheisiin keskusteluissasi, kohteliaisuuksissa ja nettikommenteissasi.

Vältä tyhjänpäiväisiä kohteliaisuuksia

Kehopuhe ei tarkoita pelkästään kehoon liittyvää negatiivista puhetta. Ulkonäöstä puhuminen, jopa myönteisellä tavalla, voi vahvistaa epärealistisia kauneuss-tandardeja. Kerrot ystävälle, että hän näyttää hyvältä ja sanot sitten: "Oletko pudottanut painoa?". Näin annat vaikutelman, että hänen painollaan on sinulle merkitystä, ja vahvistat stereotyyppistä näkemystä hoikkuudesta ja kauneudesta.

Lapset omaksuvat käyttämämme kielen ja keskustelunaiheet. Lopulta voi alkaa kuulostaa siltä, että fyysinen ulkonäkömme on tärkein kriteeri sille, miten arvioimme ja arvostamme itseämme ja muita. Haluammeko lastemme arvioivan itseään näin?

Meidän on kerrottava lapsille, että

**kauneus tulee
sisältäpäin**

.....

**Jos arvostamme itseämme, meidän ei tarvitse
miettiä, mitä muut meistä ajattelevat.**

Kehopuhe

Toimenpiteet



☐ **Kerro ystävillesi, että olet kyllästynyt kehopuheeseen.**

Ole valppaana, kun seuraavan kerran tapaat ystäväsi tai katselet heidän julkaisujaan somessa. Jos he aloittavat kehopuheen, tartu ongelmaan. Sano esimerkiksi: "Välitän sinusta ja minusta on kurjaa, että puhut itsestäsi noin."

☐ **Tartu viikon mittaiseen haasteeseen.**

Haasta itsesi viettämään viikko ilman kehopuhetta tai muuta negatiivista itsekritiikkiä. Kerro siitä ystävillesi ja perheellesi, jotta he voivat tukea sinua ja jopa kokeilla sitä itse. Muista harjoitella tätä henkilökohtaisesti ja sosiaalisessa mediassa!

☐ **Kiinnitä huomiota kehopuheeseen sosiaalisessa mediassa.**

Sosiaalisen median postausten, erityisesti selfieiden ja muiden valokuvien, kommenttiosio on otollinen ympäristö kehopuheelle. Harjoittele kehopuheiden välttämistä ja kommentoi ulkonäön sijaan ennemmin, mitä ystäväsi ja perheesi tekevät valokuvissa tai miten sinusta on hauska katsella ihmisten kuvia.



☐ **Vaihda negatiivinen positiiviseen.**

Tarkkaile omaa kehopuhettasi ja vaihda jokainen negatiivinen ilmaisu positiiviseksi niin, että se kertoo tyytyväisyydestä kehoasi kohtaan. Esimerkiksi: "Miten hienoa, että minulla on kädet joilla saan luoda" tai "On kaunista, että vatsani on pehmeä paikka, johon saat nojata ja kuunnella satuja."

Käy kehopuheen muistilista läpi lapsesi kanssa ja rohkaise häntä tekemään samoin ystäviensä kanssa.

Mitä, hä??

Käännöstyökalu, joka helpottaa kommunikaatiota ja ehkäisee väärinkäsityksiä.



Kiisteletkö lapsesi kanssa aivan pienistäkin asioista? Viestinnän pitäisi olla helppoa, mutta väärinymmärrys on vieläkin helpompaa.

Kommentoit vain ohimennen, mitä heillä on yllään, ja he suuttuvat ja lähtevät ulos ovet paukkuen. Kysyt, mitä heillä oli lounaaksi ja he olettavat, että kyseessä on heidän ravitsemus- ja ruokailutottumuksiinsa liittyvä hyökkäys.

Todennäköisesti yrität vain osoittaa välittämistäsi, mutta heidän reaktionsa viittaavat siihen, että puhut eri kieltä. Siksi olemme kehittäneet Mitä, hä? -työkalun. Vanhempien kielenkäännösohjelman lapsille, joka auttaa ymmärtämään, mitä vanhemmat oikeasti yrittävät sanoa.

Ota siitä kuvakaappaus ja anna lapselle kopio. Se auttaa ymmärtämään, ettei tarkoituksena ole suuttuttaa, kun puhut heidän ystävistään, ruokavaliossaan, ulkonäöstään tai sosiaalisesta elämästään. Sen sijaan se voi parantaa keskinäistä viestintää.

Sovi lapsen kanssa, että voitte antaa toisillenne palautetta, kun jompikumpi teistä sanoo jotain muuta kuin, mitä todellisuudessa tarkoittaa. Avoin ja rehellinen viestintä luo luottamusta ja vahvistaa suhdettanne pitkällä aikavälillä.

Mitä, hä??

Mitä vanhempasi OIKEASTI tarkoittavat, kun he jälleen kerran nalkuttavat.



Vanhemmat sanovat

Noissa vaatteissako olet lähdössä ulos?

Saatat kuulla

Mitä sinulla on ylläsi? Näytät naurettavalta.

Mitä he voivat tarkoittaa?

Näytät niin aikuiselta, että minua huolettaa joskus.

Vanhemmat sanovat

Mitä söit tänään lounaaksi?

Saatat kuulla

Taisit jättää taas kouluruoan väliin.

Mitä he voivat tarkoittaa?

Itsestäsi huolehtiminen on tärkeää, ja haluan varmistaa, että syöt hyvin.

Vanhemmat ymmärtävät, että terveet ateriat ovat hyväksi keholle ja aivoille. Ja kun tunnet olosi hyväksi, olet myös hyvällä tuulella.

Vanhemmat sanovat

TAASKo olet kännykällä? Olet aina puhelimesta ja lähettelet viestejä, vaikka juuri näit kavereitasi.

Saatat kuulla

Mielestäni ystävyys ei ole tärkeää.

Mitä he voivat tarkoittaa?

Olet ollut ystäväsi kanssa koko päivän. On tärkeä varata aikaa myös itsellesi ja perheellesi.

Vanhempasi eivät luultavasti välitä siitä, että vietät aikaa ystäväsi kanssa, kunhan annat aikaa myös perheellesi. He ovat aidosti kiinnostuneita siitä, mitä olet tekemässä, joten miksi et kertoisi heille päivän kohokohtia?

Vanhemmat sanovat

Ai, menetkö taas ulos heidän kanssaan?

Saatat kuulla

En pidä ystävästäni enkä luota heihin. He eivät ole sinulle hyvää seuraa.

Mitä he voivat tarkoittaa?

Olet ollut ystäväsi kanssa koko päivän. On tärkeä varata aikaa myös itsellesi ja perheellesi.

Hyvän ystävän kanssa olet onnellinen ja itsevarma. Vanhempien on siis luonnollista osoittaa huolta, jos he ajattelevat sinun viettävän aikaa sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa sinun ei ole mukava olla.

Kehon kyvyt

×

+

+

○



Tunne olosi hyväksi keskittymällä tunteisiin ja siihen, mihin kehomme pystyy.

Keskustelemalla nuorten kanssa heidän kehostaan voimme vaikuttaa siihen, miten he kokevat itsensä ja kehonsa.

Itsetuntoa ja kehonkuvaa voidaan parantaa keskustelemalla ulkonäön sijaan siitä, kuinka keho toimii ja siitä, mitä sen avulla voi tehdä.

Tämä auttaa kehittämään myönteisiä tunteita omasta kehosta ja auttaa hälventämään muiden nuorten tai median negatiivisia vaikutuksia. Keskittymällä siihen, miksi olemme kehomme ansiosta kukin erityisiä ja erilaisia, lapsi oppii arvostamaan henkilökohtaisia ominaisuuksiaan, itseään ja muita.

Aloitetaan



Miksi on tärkeää keskustella lapsen kanssa kehon kyvyistä?

Lapsuus on tärkeä vaihe kehoa kohtaan kehittyvissä asenteissa ja käyttäytymisessä. Tutkimusten mukaan jo kolmevuotiailla lapsilla on asenne, jonka mukaan ”hoikka on hyvä ja lihava on huono”, ja alle 10-vuotiailla lapsilla on kielteisiä asenteita näkyviin poikkeavuuksiin, kuten kasvoissa oleviin arpiin.

Keskusteluja kehon muodoista, koosta, ihonväristä, hiuksista ja kasvonpiirteistä syntyy yleensä monissa eri tilanteissa pienten lasten kanssa.

Tutkimusten mukaan kehonkuvasta keskusteleminen pienten lasten kanssa ei kuitenkaan ole haitallista, jos kommunikoimme oikein.

Miten puhua lasten kanssa heidän omasta kehostaan?

Paras tapa puhua kehosta on puhua ulkonäön sijaan siitä, mitä sillä voi tehdä – aisteista, luovuudesta, älykkyydestä ja liikkumisesta. Varhain omaksuttuna se voi auttaa kehittämään lapsen itsetuntoa vähemmän ulkonäkökeskeiseksi ja vähentää kehonkuvan ongelmia myöhemmällä iällä.

Tavoitteena on, että he arvostavat kehoaan ja ovat siihen tyytyväisiä, ei pelkää ulkonäkönsä vuoksi. Jos lapsesi oppii tuntemaan kehonsa sisältä käsin (miltä se tuntuu ja mitä se pystyy tekemään), hän ei pelkää arvosta ulkonäköään vaan pitää myös huolta kehostaan koko lapsuuden ja sen jälkeenkin.

Iltaisin juttelemme
5-vuotiaan tyttärenti
kanssa usein lempiasioista,
joita teimme kehomme
kanssa tänään.

Tri Stephanie Damiano
Kehonkuva-asiantuntija

Kehonkuva-asiantuntija ja kahden lapsen äiti, tohtori Stephanie Damiano sanoo: ”Yritän kertoa lapsille kuinka ihmeellinen keho on, koska se pystyy kaikkeneköiseen. Voin esimerkiksi kysyä: ”Mitä kivaa kehosi auttoi sinua tekemään tänään?”

Voit myös havainnollistaa sitä juttelemalla lapsen kanssa siitä, mitä kaikkea kehon kanssa voi tehdä.

Kehonkuva-asiantuntija ja kolmen lapsen äiti, tri Zali Yager lisää: ”Lapseni nosteleval välillä paidanhelmaani ja kysyvät, miksi vatsani velloo kuin hyttelö. Se on hyvä aika ilmaista arvostusta omasta kehostasi. On hyvä miettiä vastauksia etukäteen, sillä ne eivät tule monelakaan ihmisellä luonnostaan.

Voi sanoa esimerkiksi: ”Pehmeä vatsa on kuin pehmeä syli, jossa on kiva halia muita” tai ”Minulla on vahvat jalat, joiden avulla voin poimia leluja pois lattialta”. Näin voit osoittaa hyväksyväsi oman kehosi ja auttaa samoja asenteita kehittämään myös lapsessasi.

Tarkoittaako tämä, etten voi kehua lapsilleni heidän ulkonäköään?

Lapsen ulkonäön kehuminen on vanhemmille yleensä luonnollista, mutta sitä ei saisi korostaa muiden ominaisuuksien ja kykyjen kustannuksella.

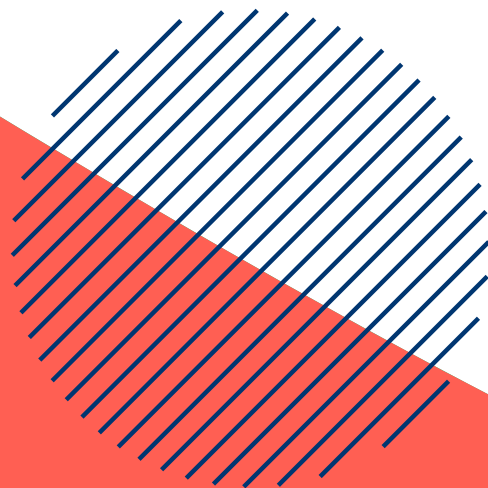
Monien mielestä ulkonäön kehuminen parantaa heidän lastensa itsetuntoa, mutta se voi myös vahvistaa epärealistisia kauneushanteita. Lisäksi se voi lähettää lapsille viestin siitä, että heidän ulkonäkönsä on heidän arvokkaimpia ominaisuuksiaan.

Tämä viesti näkyy jo mediassa, kirjoissa ja kollegoilta tulevissa viesteissä, joten muiden ominaisuuksien huomioiminen voi auttaa tasapainottamaan asioita.

Ideoita: Kuinka puhua lapsille kehon ulkonäön sijaan sen kyvyistä ja mahdollisuuksista

Kaikista kehoista, riippumatta niiden kyvystä tai ulkonäöstä, kannattaa olla iloinen ja tyytyväinen. Voit esimerkiksi kannustaa lastasi olemaan iloinen seuraavista asioista:

- + **Aistiensa** ansiosta he voivat maistella herkullisia kakkuja, lukea uutta kirjaa ja kuunnella lempimusiikkiaan.
- + **Kehonsa toimintojen ja järjestelmien ansiosta** he voivat nukkua, palautua, taltiota muistoja, sulattaa ruokansa ja saada energiaa – ja hengittää! Ja miten nerokasta on, että iho kasvattaa jatkuvasti uusia soluja niin, että se voi parantua!
- + Voit myös keskittyä kehon **erityisominaisuuksiin ja taitoihin**, kuten luovuuteen ja viestintään: Käsien avulla he voivat piirtää, äänihuulten avulla voi laulaa ja nauraa, käsivarsiensa kanssa halia ja aivojensa kanssa lukea ja keksiä hauskoja tarinoita.



Kehon toiminta

Toimenpiteet



☐ Luo mahdollisuuksia kehon arvostamiseen

Anna lapselle mahdollisuus arvostaa kehoaan ja sen toimintoja ulkonäön sijaan. Keskity ominaisuuksiin, joiden ansiosta lapsesi erottuu muista ihmisistä. Samalla havainnollistat, miten kaikilla on ainutlaatuisia kykyjä ja ominaisuuksia, jotka tekevät ihmisistä niin kiehtovia.

Kannusta lastasi keksimään itse ominaisuuksia ja nimeä ne heidän supervoimikseen. Voit myös pyytää häntä kirjoittamaan vahvistavia lauseita, jotka alkavat sanalla "Olen...", kuten "Olen huomaavainen, välittävä ja hauska!" tai "Olen upea, rohkea ja vahva!", tai tekemään nukkumaanmenorituaalin, jossa vietetään hetki miettien, mistä hän on iloinnut kehossaan tänään.

☐ Vältä kehumasta lapsen ulkonäköä

- ☐ Jos muut kommentoivat lapsesi ulkonäköä, voit yrittää muotoilla viestin vastauksessasi uudelleen. Voit sanoa: "Voisimme puhua jostain mukavammasta kuin ulkonäöstä. Tiesitkö, että [...] ja minä opimme äskettäin [...] yhdessä, ja [...] oli siinä tosi hyvä!" Näin rohkaiset hienovärisellä tavalla lastasi ja ympärillä olevia keskittymään muihin asioihin kuin ulkonäköön.



☐ Älä keskity lapsen painoon

Terveysyistä voi tuntua tärkeältä keskustella lapsen painosta. On kuitenkin näyttöä siitä, että lapsen painonpudotuksesta tai painon pudotukseen kannustamisesta voi olla haittaa, ja se voi johtaa pitkäaikaiseen kehotyytymättömyyteen, syömishäiriöihin ja painonnousuun. Painon ei tarvitse olla osa terveyskeskustelua, vaan voit keskittyä terveellisiin elämäntapoihin. Terveelliset elämäntavat ovat hauskoja ja yhdistävät koko perhettä: Yhteiset kävelyretket, värikkäämpien ja monipuolisten ruokien syöminen.

☐ Muotoile keskustelu uudelleen

Jos lapsesi puhuu esimerkiksi siitä, että hänen kehonsa on liian paksu/lyhyt/tumma/ruma, vältä vastauksesta automaattisesti "etkä ole".

Se voi lähettää viestin siitä, että tietyt ulkonäöt ovat luontaisesti "huonoja" ja että ulkonäkösi muutos (esim. painon lasku) on hyvä. Keskity sen sijaan ominaisuuksiin, joiden vuoksi lapsi on ainutlaatuinen: Voit sanoa, että rasva ei ole huono asia, koska se pitää meidät lämpiminä ja varastoi elimistön tarvitsemaa energiaa.

Yksilöllisyys kunniaan

Olet ainutlaatuinen



Pohdi lapsen kanssa hänen ainutlaatuisia ominaisuuksiaan, juuriaan ja taitojaan. Näin kasvatat itsetuntoa.

Nykypäivän yhteiskunnassa on yleistä ja jopa trendikästä puhua itsestään kielteisesti. Tämä koskee erityisesti ulkonäön kritisoimista oikotienä hermostuneisuuden ilmaisemiseen. Joskus ihmiset tuntevat itsensä surullisiksi, yksinäisiksi tai voimattomiksi. Nuoret voivat ilmaista saman asian sanomalla olevansa "ruma" tai "lihava". Lihava ja ruma eivät kuitenkaan ole tunteita, ja tällainen puhe latistaa tunnesanastoa ja siirtää keskipisteen ulkonäköön.

Myönteisen itsetunnon kannalta on tärkeää tunnistaa ainutlaatuiset ominaisuutemme ja kykymme ja arvostaa niitä.



Yksilöllisyys kunniaan

Toimi näin



Käytä tätä hauskaa ja käytännöllistä aktiviteettiä apunasi pohtiessanne lapsen kanssa omia kehojanne ja piirteitänne. Täydennä oheisia lausahduksia niin, että se tuntuu mukavalta ja hauskalta. Voitte esimerkiksi:

- + Keskustella vastauksistanne matkalla koulusta kotiin tai päivällispöydän ääressä.
- + Istua alas yhdessä muistikirjojenne parissa ja käyttää niitä päiväkirjamerkintöjen pohjana. Voitte halutessanne vaihtaa päiväkirjoja ja pohtia vastauksianne.
- + Piirtää vastauksenne ja selittää toisillenne piirroksenne – laittakaa taideteoksenne esille jääkaapin oveen tai seinälle.
- + Ottaa kuvia esineistä, ihmisistä ja paikoista, jotka edustavat vastauksiasi ja luoda jaettu valokuva-albumi tai julkaista kuvat somessa.



Ota kuvakaappaus seuraavasta sivusta, rohkaise lastasi täyttämään se ja jaa se sitten sosiaalisessa mediassa:

@dove



Olen ainutlaatuinen monin eri tavoin, esimerkiksi

--

Kolme asiaa, joita minusta on mukava tehdä

--	--	--

Olen hyvä näissä kolmessa asiassa

--	--	--

Arvostan kehoani, koska sen ansiosta voin

--

Olen erittäin ylpeä perhetaustastani ja kulttuuristani, koska

--

Sinun vuorosi

Toivomme, että tästä oppaasta on ollut hyötyä sinulle ja lapsellesi.

Tehkää näitä tehtäviä yhdessä, käyttäkää muistilistoja apuna keskustellessanne ja lähettäkää toisillenne myönteistä kehonkuvaa vahvistavia viestejä. Keskustele ennen kaikkea lapsesi kanssa siitä, mitä hän ajattelee ja miltä hänestä tuntuu. Se edistää luottamusta ja auttaa heitä näkemään, että kunnioitat ja rakastat heitä ainutlaatuisina ja erityisinä ihmisinä.

Vaikka elämässä on toisinaan huolia, muista, että tämä on erittäin jännittävää ja palkitsevaa aikaa. Näet lapsesi kasvavan itsevarmaksi ja itsenäiseksi, itseensä tyytyväiseksi nuoreksi aikuiseksi. Olet tärkeä osa tätä prosessia, joten nauti siitä.

Haluatko lisätietoja?

Meillä on runsaasti materiaalia – videoita, tapahtumia, tutkimuksia ja ammattilaisten neuvoja osoitteessa dove.com/itsetunto



Meillä on tehtävä. Tuletko mukaan?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. *Health Psychology*, 35, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Arvostamalla kehoasi autat lastasi

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders*, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles*, 81, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mill, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17:137–151. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women".

Psychology of Women Quarterly, 35, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

Sosiaalinen media, suodattimet ja selfiekeskustelu

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi: 10.1016/j.eclim.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women.

Computers in Human Behaviour, 79, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Puhdista sosiaalisen median syöte: Opas vanhemmille

¹Lähde: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

² Dove Toxic Influencer Research (2022).

Loppu kiusaamiselle

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Lähde: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image*, 29, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

Kehon toiminta

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image*, 9(4), 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image*, 18, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image*, 34, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates.

Child Development, 88(6), 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight?

A meta-analysis. *Preventive medicine*, 93, 135–146.

Kiitokset



Seuraavat asiantuntijat (Centre for Appearance Research, University of the West of England) ovat osallistuneet OPAS ITSETUNNON VAHVISTAMISEEN -oppaan laadintaan:

Professori Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Tri Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Kiitämme myös Doven vuosien 2013-2016 Global Advisory Board -neuvottelukuntaa sen työstä ja panoksesta.

