

Lapsen kehosuhteen tukeminen

Lasten kasvaminen ulkonäkökeskeisessä ja visuaalisessa maailmassa altistaa kehon jatkuvalla tarkkailulle yhä aiemmin. Aikuisilla on tärkeä rooli tukea lasten tervettä kehosuhdetta ja antaa mallia arvostavasta kehopuheesta.

Tue lapsen tervettä kasvua näiden tehtävien avulla:



Oma keho on supersankari -video

Sopii n. 3-8v. lapsen kanssa katsottavaksi. Keskustelkaa videon jälkeen yhdessä: • Millainen sinun kehosi on? Mitä osia siihen kuuluu? • Mitä sinun kehosi osaa tehdä? • Mistä keho tykkää? • Mistä tykkäät omassa kehossasi?



6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

Millaista mallia annamme lapsille? Lapset ovat taitavia aistimaan aikuisten ajatuksia ja arvomaailmaa teoista ja katseista. Lue vinkit perhearkeen.



Supersankarikeho -mindfulness-äänite

Sopii n. 5-10v. lasten kanssa kuunneltavaksi. Jutelkaa siitä, mihin kaikkeen keho pystyy. Mikä tekee keholle hyvää? Mitä vahvuuksia on erilaisissa kehoissa?



Kehoni -tehtäväsiivu

Täyttäkää yhdessä kehoni-tehtäväsiivu ja miettikää oman kehon vahvuuksia. Onko keho tällä hetkellä ketterä, taitava, vahva? Millaisia kuvailevia sanoja löydätte?



Oma kehoni -mindfulness-äänite nuorille

Tässä harjoituksessa havainnoidaan omaa kehoa ja sen toimintoja lempeästi tutkaillen, ja etsitään hyväksyntää ja tyytyväisyyttä omaan kehoon.



Tutustu kaikkiin perheille suunnattuihin sisältöihimme kehosuhteesta: neuvokasperhe.fi/kehosuhde

