

6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

- **Anna mallia positiivisesta suhtautumisesta omaan kehoon.** Älä kommentoi omaa, lapsen tai muiden ihmisten painoa ja ulkonäköä. Karsi paino- ja laihdutuspuhe.
- **Keskity kehon toiminnallisuuteen ulkonäön sijaan.** Mitä kaikkea keho pystyy tekemään?
- **Keskustele lapsen kanssa visuaalisesta maailmasta.** Kaikki videot ja kuvat eivät ole totta.
- **Opetelkaa pysähtymään ja tunnistamaan kehon tunteuksia ja ajatuksia kehoon liittyen.** Lapsen kanssa voi tehdä läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia. Ruokapöydässä voi ohjata kysymään, miltä vatsassa tuntuu?
- **Pidä ruoka ja liikkuminen ilon ja hyvän mielen asioina.** Ne eivät ole rangaistuksen, palkitsemisen tai suorittamisen välineitä. Vältä puhetta, kuten "Pitää mennä lenkille, kun söin pullan."
- **Jokainen on ihana sellaisena kuin on, omanlaisenaan oikeanlainen.** Aikuisen hymy ja hyväksyvä katse rakentavat lapselle kokemusta hyväksytyksi tulemisesta.

