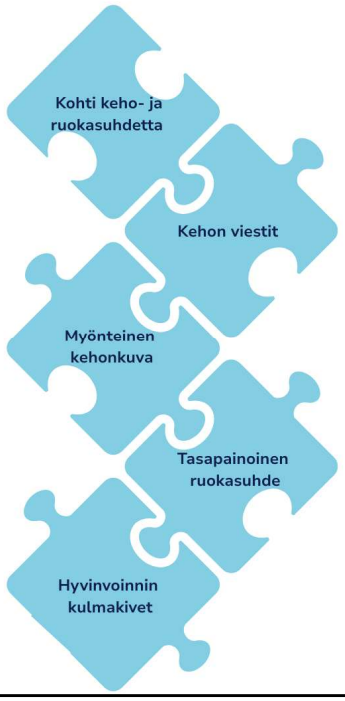
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL



Tietoisku:
Myönteinen kehonkuva

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän tietoiskun tavoitteena on kertoa, mitä tarkoittaa myönteinen kehonkuva ja minkälaisia eri ulottuvuuksia myönteiseen kehonkuvaan liitetään.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 3. Myönteinen kehonkuva, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 11–12 ja 41.

Tietoiskun sisällön pohjana on käytetty mm. Tylka ja Wood-Barcalow (2015) julkaistussa katsaustyyppisessä artikkelissa esitettyä myönteisen kehonkuvan viitekehystä.

Diaesityksen sisällön on tuottanut urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola.

Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde –hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024-31.7.2025.

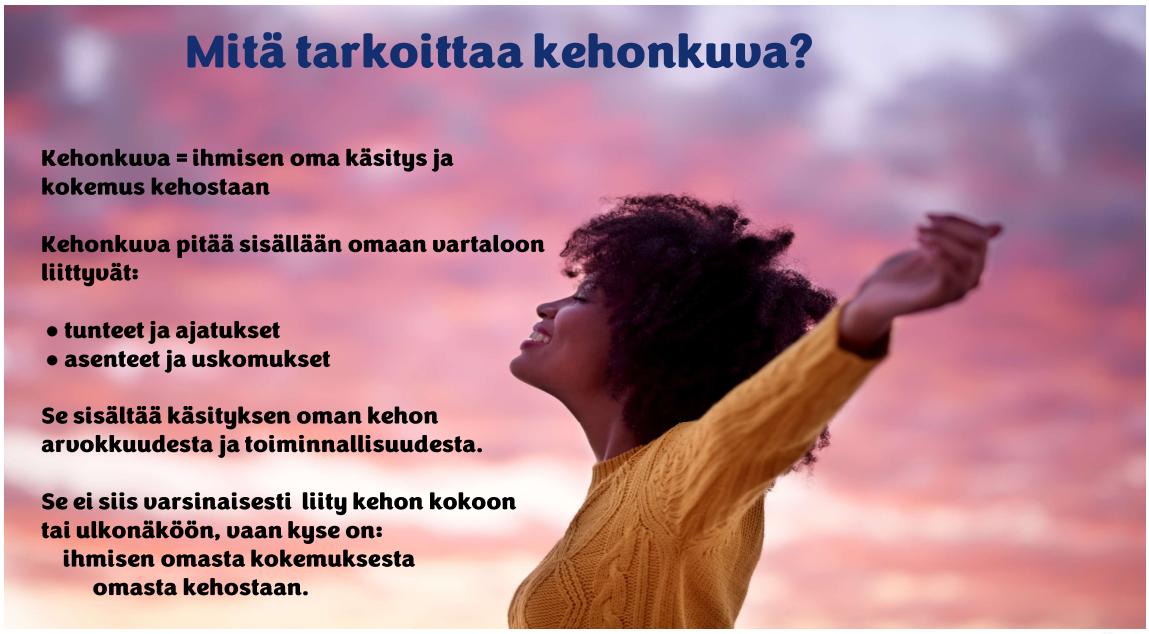
Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Myönteinen kehonkuva

Jokainen keho on omanlainen ja arvokas juuri sellaisena kuin se on.

Sellaista kehoa kuin sinulla on ei ole koskaan ennen sinua ollut eikä samanlaista kehoa tule koskaan enää sinun jälkeesi olemaan.



Kehonkuva ei tarkoita sitä, miltä me näytämme ulospäin;

kuinka pitkät tai minkäväriset hiukset sinulla on, minkävärinen iho, kuinka pitkä tai lyhyt on. Vaan…

Kehonkuva tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta omasta kehostaan.

Kehonkuva pitää sisällään omaan vartaloon liittyvät:

- tunteet ja ajatukset

- asenteet ja uskomukset

Sekä käsityksen oman kehon

arvokkuudesta ja toiminnallisuudesta.

Se ei siis varsinaisesti liity kehon kokoon tai ulkonäköön,

vaan kyse on siitä, miten ihminen itse mieltää oman kehon ja miten viihtyy omassa kehossaan.

Henkilö voi esimerkiksi kokea olevansa suurempi tai pienempi mitä todellisuudessa onkaan.

MYÖNTEINEN KEHONKUVA

- **Kehonarvostus**
- **Kehon hyväksyntä ja rakastaminen**
- **Kauneuden ymmärtäminen laajana käsitteenä**
- **Joustava ulkonäköön panostaminen**
- **Huolenpito omasta kehosta**
- **Sisäinen positiivisuus**
- **Haitallisten toimintamallien välttäminen**
- **Omaa kehoa koskevan tiedon suodattaminen suojelevasti - medialukutaitoisuus**

Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli

Myönteinen kehonkuva ei tarkoita sitä, että jatkuvasti olisi tyytyväinen kaikkeen omassa kehossa. Tämä ei tarkoita ainoastaan kehon ulkonäköä vaan myös muita kehon ulottuvuuksia, kuten esimerkiksi kehon toiminnallisuutta.

Myönteiseen kehonkuvaan ovat yhteydessä mm. seuraavat tekijät tutkimusten mukaan:

Kehon arvostaminen sellaisenaan, ensisijaisesti sen toiminallisuuden, terveyden ja ominaisuuksien vuoksi, ei niinkään kehon ulkoisten ominaisuuksien vuoksi.

Kehon hyväksyminen ja rakastaminen, mikä ilmenee haluna keskittyä enemmänkin kehon hyviin puoliin kuin sen vikoihin ja keskittyminen enemmän kokonaisuuksiin kuin pieniin yksityiskohtiin kehossa.

Kauneuden ymmärtäminen laajana käsitteenä esimerkiksi luonteen piirteiden näkeminen osana kauneutta, kauneuden näkeminen myös muissa ihmisissä kuin itsessä. Oivallus, että erilaiset kehon koot ja muodot ja ulkoiset ominaisuudet ovat kauniita.

Ajatteleminen, ettei ulkonäköä voi vertailla, ja että se on hyvin yksilöllinen ominaisuus, mikä tekee meistä meidät. Usko siihen, etteivät ihmistä tee onnelliseksi ulkoiset ominaisuudet vaan sisäinen myönteisyys.

Joustava ulkonäköön panostaminen tarkoittaa muun muassa ulkonäköön liittyvää huolenpitoa, kuten laittautuminen oman tyylitajun ja persoonallisuuden mukaan. Ja sellaista omaan ulkonäköön panostamista, josta tulee hyvä mieli itselle ja joka ei tavoittele ainoastaan ulkonäköihanteita tai pyri peittämään omaa ulkonäköä.

Huolenpito omasta kehosta tarkoittaa kehon tarpeiden kuuntelemista ja myös toimimista tarpeiden mukaan. Esimerkiksi joustava ja intuitiivinen syöminen voisi olla tällainen, omaa oloa parantavan liikunnan harrastaminen, riittävästä levosta ja unesta ja palautumisesta huolehtiminen.

Sisäinen myönteisyys ja positiivisten tunteiden kokeminen, esim. optimismi, onnellisuus ja tyytyväisyys itseen. Sisäinen myönteisyys heijastuu ulkoisiin ominaisuuksiin ja näkyy esim. pilkkeenä silmäkulmassa. Osallistuminen hyvää mieltä tuoviin toimintoihin, kuten muiden auttamiseen, vapaaehtoistyöhön ja harrastuksiin.

Haitallisten toimintamallien välttämisellä tarkoitetaan esim. laihduttelemisen ja kuureilemisen välttämistä, liiallisen liikkumisen ja pakonomaisen treenaamisen välttämistä, terveyttä edistävien elintapojen noudattamista.

Omaa kehoa koskevan tiedon suodattamien eli medialukutaitoisuus! Tietoisuus mediassa olevien naisvartaloiden kuvankäsittelystä. Ymmärrys mediassa olevien naisvartaloiden epärealistisuudesta. Sosiaalisessa mediassa itselle haitallisen kuvamateriaalin torjuminen.

Kehonarvostus näkyy käytännössä oman kehon hyväksymisenä, kehon havainnoimisena ja arviointina positiivisessa valossa ja ennen kaikkea omasta kehosta huolehtimisena,; fyysinen aktiivisuus, terveyttä edistävän liikunnan harrastamisena,.

Sen on tutkittu ehkäisevän haitallista toimintaa kuten laihduttelemista, ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, Se on yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Some ja kehonkuva

”Sosiaalinen media ja varsinkin sen runsas käyttö voi vaikuttaa kielteisesti omaan keho- ja ruokasuhteeseen. Sosiaalisessa mediassa kohtaamme kuvatulvan joka päivä. Suuri osa kuvista on muokattu ja tarkkaan valittu. Ne eivät yleensä edusta todellisuutta tai kehojen ja ihmisyyden aitoa monimuotoisuutta.” (mielenterveystalo.fi)

- Alitajunta !
- Se mitä pysähdyt katsomaan,

  sen kaltaisia julkaisuja some alkaa syöttämään sinulle.
- Somen vaikutus uneen
- Somen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin

  - someen ei saa aitoja äänensävyjä, ilmapiiriä, kasvojen ilmeitä, emojit on aina valinta

”Sosiaalinen media ja varsinkin sen runsas käyttö voi vaikuttaa kielteisesti omaan keho- ja ruokasuhteeseen.

Sosiaalisessa mediassa kohtaamme kuvatulvan joka päivä. Suuri osa kuvista on muokattu ja tarkkaan valittu.

Ne eivät yleensä edusta todellisuutta tai kehojen ja ihmisyyden aitoa monimuotoisuutta.” (mielenterveystalo.fi)

Muokatut some-kuvat luovat täydellisyyden harhaa alitajuntaan. Vaikka ihminen tietää, että suurin osa some-kuvista on käsiteltyjä eikä todellisia,

niin alitajuntaan alkaa syntymään käsitys tietyntyyppisestä ulkonäöstä.

(Doven tilaamasta ja Syno Internationalin toteuttamassa kyselytutkimuksessa ilmeni, että yli puolet suomalaisista tytöistä on harkinnut ulkonäkönsä

muuttamista somessa vastaan tulleiden kuvien vuoksi. Kyselyyn vastasi Suomessa yli 500 iältään 10–17-vuotiasta tyttöä.

Vastanneista myös miltei puolet kertoo vähentäneensä syömistään somen

epärealistisen kuvaston myötä tai ainakin harkinneensa asiaa.

Kosmeettisia operaatioita oli harkinnut tekevänsä tai jo tehnyt lähes neljännes 14–17-vuotiaista tytöistä. (Yle:n artikkeli 23.11.22, Jaakko Mannermaa) **)**

Somen algoritmit on suunniteltu niin, että se mitä pysähtyy katsomaan pidemmäksi aikaa, sen kaltaisia julkaisuja some alkaa syöttämään enemmän.

Somella voi siis olla myös positiivisia vaikutuksia kehonkuvaan, jos seuraa vaikuttajia, jotka julkaisevat kehopositiivista materiaalia.

On hyvä tehdä ”some-siivous”; lopettaa seuraamasta tilejä, mistä tulee ahdistunut olo ja paha mieli.

Riittävä uni on urheilijalle äärimmäisen tärkeää palautumisen ja vammojen ennaltaehkäisyn kannalta. Riittävää unta pidetään yhtenä avaintekijänä urheilumenestyksen kannalta.

Some vaikuttaa uneen monella tavoin. Puhelimen tai muun älylaitteen ruudusta tuleva valo vaikuttaa melatoniinin (nukahtamista edistävä pimeä hormoni) erityksen ja on vaikea saada unta.

Pelien pelaaminen ja kavereiden kanssa viestittelyt ylläpitävät vireystilaa niin, että unen säätely heikkenee ja uni väistyy tämän vuoksi, asiat jäävät pyörimään mieleen. Lisäksi someen voi uppoutua illalla niin,

että ajantaju katoaa ja uniaika lyhenee myös tämän vuoksi.

Some on tuonut oman lisänsä sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Parhaimmillaan some mahdollistaa helpon yhteydenpidon ja verkostoitumisen, mutta haitta puolena se voi altistaa vertailulle,

epärealistisille odotuksille, somevihalle ja saattaa lisätä yksinäisyyden kokemuksia. Somessa nähdään usein parhaita paloja ihmisten elämästä ja paljon muokattuja kuvia, mikä voi saada oman elämän tuntumaan tylsältä ja ongelmalliselta.

Someviestittelyssä voi myös syntyä virheellinen käsitys keskustelujen ilmapiiristä kun viestit yleensä ovat lyhyitä, someen ei saa aitoja äänensävyjä tai kasvojen aitoja mikroilmeitä, mitkä syntyvät live-keskusteluissa.