



Miten puhua lapsen lihavuudesta?

Elisa Luomaranta
Terveyden edistämisen koordinaattori
Neuvokas perhe
Suomen Sydänliitto ry

Tässä osuudessa luvassa:

1. Kurkkaus tuoreisiin perhekyselyiden tuloksiin
2. Miten puhua lapsen kanssa?
3. Miten puhua vanhemman kanssa?



Perheiden hyvinvointi –tutkimuksen tuloksia 2020 (Sydänliitto & Taloustutkimus, n= 3863)

Tervetuloa webinaariin 16.2 klo 12.30-14 kuulemaan tuloksia
tarkemmin!



"No mä ajattelen kyllä et kyl se pitää jollain tavalla ottaa puheeksi neuvolassa tai kouluterveydenhoitajalla, mut just nimenomaan vanhempien kanssa. Mut sillee ehkä enemmän, sillee syylistämättä."

(ylipainoisen lapsen vanhempi)



VANHEMPIEN KOKEMUS

Keskiarvotulos

Asteikko väittämässä 1-5

5= täysin samaa mieltä

1= täysin eri mieltä

**Yhteiskunta leimaa
ylipainoisuuden negatiiviseksi**

4,25

**Yhteiskunta leimaa lapsen
ylipainoisuuden negatiiviseksi**

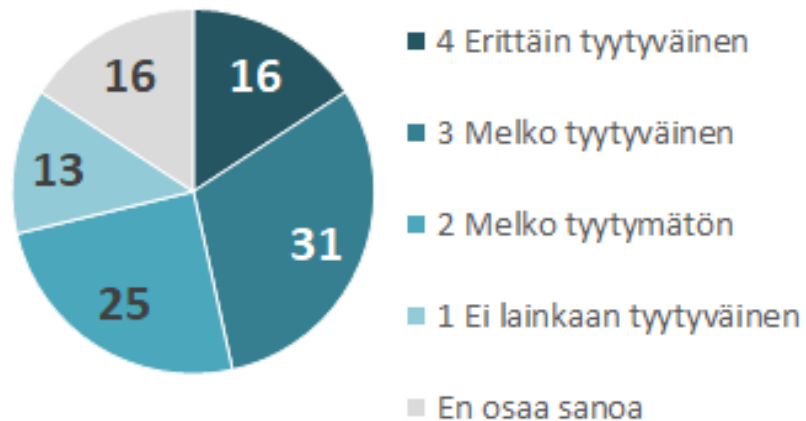
4,18

Kaikki vastaajat, n=3863





Kokemus terveydenhuolloilta tai muulta taholta saatuun tukeen tai hoitoon lapsen painoon liittyen



n= 393, lapsen ylipainosta on ollut huolta / siitä on keskusteltu terveydenhuollossa



Millaista tukea toivoisi lapsen painonhallintaan:

- 36 %** Liikuntaohjaus
- 32 %** Syömisen tuki
- 22 %** Elämänhallinta/Arjen hallinta
- 21 %** Vertaistuki ryhmässä
- 18 %** Voimavarat
- 17 %** Psykologinen tuki
- 9 %** Verkkovalmennus
- 7 %** Uniohjaus
- 7 %** Vertaistuki somessa
- 1 %** Palveleva puhelin
- 8 %** Muu
- 34 %** Ei osaa sanoa

Huoli lapsen ylipainosta ja kokee itse tarvitsevänsä tukea painonhallintaan, n=122



neuvokas
perhe

Miten puhua lapsen kanssa?



© Neuvokas perhe on osa Sydänliiton toimintaa



*"Mä oon siis ylipainoinen. Mä oon siis, mä oon
vääränlainen. Mul on terveystriski. Niin se on ihan
hirvee taakka 9-vuotiaalle."*

(ylipainoisen lapsen vanhempi)



Miten puhua lapsen kanssa?

- Ylipainosta EI puhuta lapsen kanssa, ellei lapsi ota sitä itse puheeksi
- Kerro lapselle, että mittaaminen kuuluu kasvun ja terveyden seurantaan
- Juttele lapsen kanssa
 - Vahvuuksista: Missä sä oot hyvä?
 - Terveystaidoista: Millaisesta liikunnasta sä tykkäät? Mikä on sun lemppari kasvis? Miten sä nukut öisin?
 - Tavoitteena terve ruoka-, liikunta- ja kehosuhde
- Huomaa hyvä, kehu ja kannusta!
"Hienoa!"



Miten puhua vanhemman kanssa?



"Jotenkin löytäis tasapainon, et samanaikaisesti haluais vaan sanoa että tiäks kun sä oot ihan just täydellinen tommosena, mut sitten ei kuitenkaan ihan vois, koska sit samaan aikaan, et niin paitsi et kyllähän sun pitäis vähän kattoo, mitä sä syöt. Se on tosi vaikeeta."

(ylipainoisen lapsen vanhempi)

"Sitten tietysti vielä jotenkin ne ristiriitaisuudet siinä, kun se oma painonhallinta on niin vaikeeta ja se on kokoajanen haaste niin myöskin se tekopyhyys siinä, et miten sä voit olla toiselle niin tiukka kun sulla ei oo se oma paketti koko ajan hallussa. Se on tosi vaikeeta."

(ylipainoisen lapsen vanhempi)

Kysy esimerkiksi näin:

- Miten minä voisin tässä tilanteessa parhaiten tukea perhettänne?
- Mitä sinä tarvitset tänään?
- Mitä te ajattelette itse tästä?
- Millaisia aiempia kokemuksia teillä on näistä teemoista, joita minun olisi hyvä tietää?
- Missä te toivoisitte olevanne tämän tilanteen kanssa vuoden kuluttua / viiden vuoden kuluttua?
- Mikä olisi ensimmäinen pieni askel siihen suuntaan?





Kehotyytyväisyys

TUTUSTU KEHOTYYTYVÄISYYTEEN



Vanhemmuus ja lapsen ylipaino

LUKAISE KOKEMUKSIA



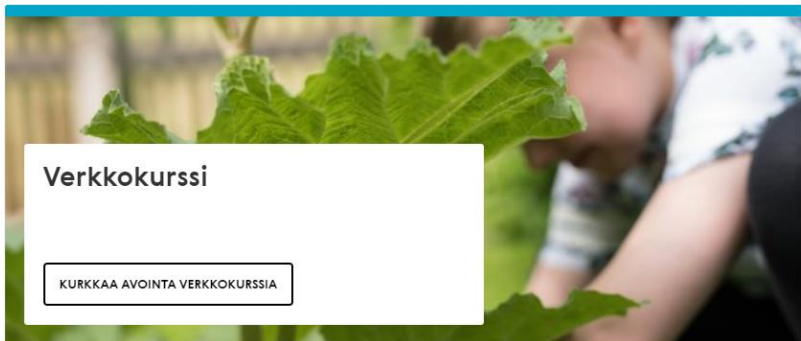
Asiantuntijoiden vastauksia lapsen ylipainosta

KLIKKA A YLEISMPIEN KYSYMYSTEN VASTAUKSIIN



18.12.2019 Oma keho on supersankari -video

LUE ARTIKKELI



Verkkokurssi

KURKKA A VOINTA VERKKOKURSSIA



Tehtäviä

TUTUSTU TEHTÄVIIN



7.1.2021 6 vinkkiä miten tukea lapsen kehotyytyväisyyttä

LUE ARTIKKELI



Mukana menossa, perheiden maailmassa.
@neuvokasperhe



neuvokasperhe.fi