

## ***Kehopositiivisuus ja kehollisuuden normit***

Toisten ihmisten ulkonäön kommentointi ja suoranainen arvostelu on yleistä ja voi pahimmillaan olla myös osa toisen kiusaamista. Erityisesti lihaviin ihmisiin kohdistuu syrjintää, sillä heillä voi olla vaikeuksia saada töitä, eikä heitä välttämättä kohdata terveydenhuollossa muutoin kuin ruumiinkokonsa kautta. Lisäksi ulkonäköön liittyy (muutoinkin) tunnetusti erilaisia paineita, jotka liittyvät kulttuurisiin kauneusihanteisiin sekä toisaalta nykyiseen kehonpainon medikalisaatioon, jossa määritellään varsin kapeasti terveen ruumiin kriteerejä.

Tällaiset ihmisten kehonmuotoihin, laihuuteen ja lihavuuteen liittyvät normit määrittelevät sitä, millaisena hyvä ja terve ruumis nähdään ja millaisena ei-toivottu ruumis. Toisin sanoen nämä normit määrittelevät sitä, keitä pidetään ihmisinä arvokkaampina kuin toisia ja keitä vähempiarvoisina kehonmuotojensa perusteella. Lihavuutta yhteiskunnallisena kysymyksenä tutkinut Hannele Harjunen esittääkin, että lihavuutta pidetään enemmän moraalisenä kuin terveydellisenä kysymyksenä yhteiskunnassa.

Yksi keino haastaa ulkonäköön liittyviä normeja on kehopositiivisuus. Kehopositiivisuus tarkoittaa kiteytetysti kaikenlaisten ja -muotoisten kehojen hyväksymistä arvokkaina. Sitä voi toteuttaa arkisesti esimerkiksi kehumalla toisten kehollisuutta ja olemalla kommentoimatta ja arvostelematta toisten ulkonäköä. Varmuuden vuoksi voi jättää ulkonäön kehumisen pois, jos se ei tunnu itselle luontevalta, ja keskittyä ihmisten saavutusten kehumiseen. Tärkeintä on välttää toisten kehojen arvosteleminen ja kunnioittaa toisten ihmisten kehollisuutta.

Ulkonäköpaineet voivat aiheuttaa syömishäiriöitä, vaikkakaan yksilön syömishäiriö ei välttämättä selity (yksistään) ulkonäköpaineilla. Tämän vuoksi on tärkeää tunnistaa ja käsitellä asiallisesti syömishäiriöihin liittyviä kysymyksiä, joihin lapset ja nuoret tarvitsevat asiantuntevaa tukea.

Opetuksessa kehopositiivisuus voidaan kuljettaa punaisena lankana kaikessa opetuksessa ja tuoda esille, miten oppilaiden kehot ovat arvokkaita juuri sellaisina kuin ne ovat. Erityisesti terveystiedon tunneilla olisi hyvä keskustella lihavuuteen liittyvistä ennakkoluuloista ja sen medikalisaatiosta ja muutenkin purkaa ulkonäköön liittyviä normeja.

Ennen kaikkea on tärkeää puuttua kiusaamiseen ja purkaa ulkonäön perusteella tapahtuvan kiusaamisen logiikkaa kehopositiivisuuden avulla.

### ***Lisää luettavaa***

**Vaakakapina: Kasvurauha**

[https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/03/vaakakapina-julistaa-kasvurauhan-lapsen-paino-aikuisten-  
asia](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/04/03/vaakakapina-julistaa-kasvurauhan-lapsen-paino-aikuisten-<br/>asia)

**Lihavuustutkija Hannele Harjunen: Hyvinvoinnilla ja terveydellä tehdään bisnestä, ihmisten epävarmuudella rahastetaan**

[https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/24/lihavuustutkija-hannele-harjunen-hyvinvoinnilla-ja-  
terveydella-tehdaan-bisnesta](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/24/lihavuustutkija-hannele-harjunen-hyvinvoinnilla-ja-<br/>terveydella-tehdaan-bisnesta)

**Hannele Harjunen: Lihavuuden uhka ja lihavat uhkana**

<http://hairikot.voima.fi/artikkeli/lihavuuden-uhka-ja-lihavat-uhkana/>

**Maria Petterson: Mies, olet komea**

<https://yle.fi/uutiset/3-10159114>

**Leena Pihkala: Kehopositiivisuus väittää, että kaikki ovat kauniita – Mutta miksi pitää olla kaunis?**

<https://www.aviisi.fi/2018/03/kehopositiivisuus-vaittaa-etta-kaikki-ovat-kauniita/>

