

Kunnskap om egen kropp og seksualitet

Barns seksualitet er preget av nysgjerrighet og lekenhet, og barn begynner tidlig å utforske sin egen og andres kropp, og på hvilke måter vi er forskjellige. Vi vet at barn som får tidlig og god kunnskap om kropp og seksualitet blir tryggere på å sette egne grenser for kroppen sin.

Lytt, spør og bruk barnas språk

Når du skal snakke med barnet ditt om kropp og seksualitet, kan det være lurt å ta utgangspunkt i naturlige situasjoner i hverdagen. Det kan for eksempel være når barnet ligger på stellebordet, leker, bader eller er naken. Benytt gjerne sjansen når spørsmål fra barnet ditt dukker opp, og forsøk å svare så ærlig du kan og med enkle forklaringer.

Måten du reagerer på - både med ord, tonefall og ansiktsuttrykk, er med på å forme barnets oppfattelse og følelser knyttet til kropp og seksualitet. (Barn kan utvikle skam rundt egen seksualitet ut fra hvordan omgivelsene reagerer på deres handlinger).

Her finner du noen forslag til hva det kan være fint å snakke med 2-åringen din om:

- Fortell om kroppen og hvordan den virker. Lær barnet ditt vanlige ord på kjønnsorganer.
- Forklar forskjellen på jentekropp og guttekropp.
- Fortell at babyer ligger i morens livmor og at de kommer ut av skjeden.
- Si at det er helt greit å ta på og kose med sin egen tiss. Forklar barnet ditt at dette er noe det kan gjøre når det er for seg selv.
- Forklar at barnet ditt bestemmer over sin egen kropp – og hva det betyr. Barn kan selv bestemme om de vil gi noen en klem eller ikke. Snakk om at hvis noen for eksempel tvinger dem til å ta på egen eller andres tiss, så må de si dette til en voksen de stoler på. Det er *ikke* å sladre.
- Vi foreldre må bestemme over barns kropp når de skal pusse tenner og ta medisiner i rompa. Det samme gjelder også for helsepersonell.

Åpenhet og det å gi barn et ordforråd som gjør at de kan snakke om kropp, seksualitet og grenser, kan virke forebyggende mot seksuelle overgrep.

Her er noen gode tips til bøker om dette temaet som du kan lese for/sammen med barnet ditt:

«Thomas og Kristine» Gunilla Wolde

«Alle har en bakside» Anna Fiske

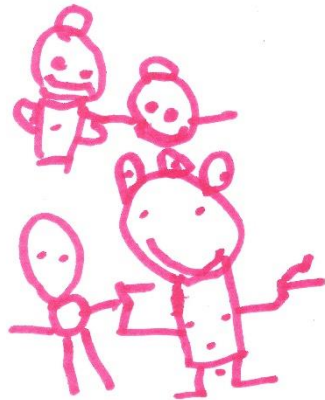
«Hvordan lager man en baby?» Anna Fiske

«Jeg er meg! Min meg!» Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland

«Kroppen vår» av Doris Rubel

«Min store bok om kroppen» av D. Grønemeyer og M. Theisen

Vi har erfaring med at biblioteket er flinke til å finne gode bøker for barn i alle aldre om dette temaet, så besøk dem gjerne sammen med barnet ditt!

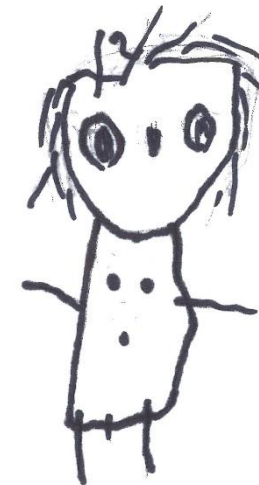


Ønsker du mer informasjon, kan du spørre helsesykepleier eller se på siden <https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/>

Denne brosjyren er utarbeidet av prosjektet «Jeg er meg!», Larvik 2019.

Gode råd til deg som voksen når du snakker med barn om kropp og seksualitet

2 –åringen



Når du tenker tilbake til din egen barndom; Er du fornøyd med hvordan dine omsorgspersoner, skole og andre voksne ga deg av kunnskap om kropp og seksualitet?

Hva vil du endre på, og hva vil du gi videre til dine egne barn?