

## 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 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 4-åringen din om:

- Fortell om kroppen og hvordan den virker. Lær barnet ditt vanlige ord på kjønnsorganer.
- Forklar forskjellen på jentekropp og guttekropp, og hvordan kroppen forandrer seg når vi vokser.
- Fortell om hvordan babyer blir til, at babyer ligger i morens livmor og at de kommer ut av skjeden.

- Forklar at det er helt vanlig og fint at man kan kjenne deilige følelser i tissen, at tissen kan bli stiv eller at man kjenner at det kiler. Snakk om at det kan føles godt å ta på seg selv, men at det som oftest er noe man gjør når man er for seg selv.
- Snakk om forelskelse og kjærlighet.
- 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 med barnet ditt om at hvis noen, selv om det er noen barnet kjenner, for eksempel tvinger dem til å vise eller ta på egen eller andres tiss, så må de si dette til en voksen de stoler på. Dette gjelder enten barnet er på nett eller om det er sammen med andre. 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 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. Ønsker du å snakke mer med barnet ditt om dette, kan NRK sine filmer «Kroppen min eier jeg» være til god hjelp for deg som voksen. Du som voksen bør se filmene først før du eventuelt viser dem til barnet ditt.

(se <http://www.kroppenmineierjeg.no/>)

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

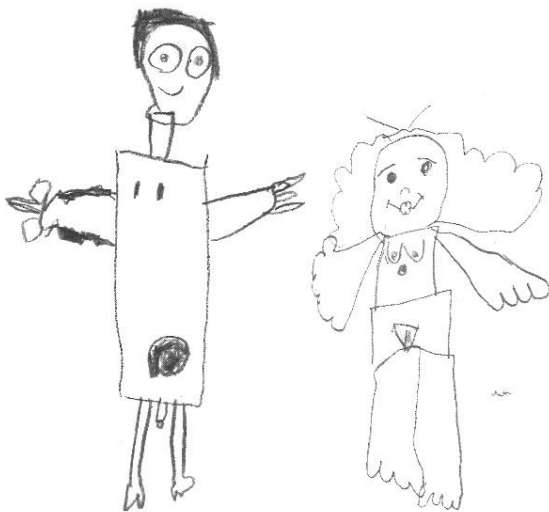
«Alle har en bakside» Anna Fiske

«Hvordan lager man en baby?» Anna Fiske

«Kroppen» Trond Viggo Torgersen

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

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 informasjonen, 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

## 4 –åringen



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

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