



Larvik  
kommune

# Barn 2 til 4 år

## Kropp og utforskning

### Tips til bøker

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

- «Thomas og Kristine» Gunilla Wolde
- «Alle har en bakside» Anna Fiske
- «Hvordan lager man en baby?» Anna Fiske
- «Følelsesbiblioteket» Anna Fiske
- «Kroppen vår» av Doris Rubel
- «Min store bok om kroppen» av D. Grønemeyer og M. Theisen

Besøk gjerne biblioteket med barnet ditt. Spør gjerne de som jobber der om passende bøker!

Ønsker du mer informasjon, kan du spørre helsesykepleier på helsestasjonen.

Denne brosjyren er utarbeidet av prosjektet «Jeg er meg!», i Larvik kommune, 2023.

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?



Kunnskap om kropp og seksualitet gir barn større trygghet til å sette egne grenser for kroppen

## Barns seksualitet

Alle er født med en seksualitet. Barns seksualitet kjennetegnes av nysgjerrighet. Mange barn leker og utforsker egen og andres kropp, og det er naturlig.

Vi som er voksne kan ofte bli flau eller usikre når barn utforsker kroppen sin. Det kan henge sammen med assosiasjoner til voksen seksualitet, erfaringer vi har med oss fra egen barndom eller at vi mangler ord og begreper for å snakke med barna våre om kroppen.

En trygg tilknytning og fysisk kontakt på barnas premisser allerede i starten av livet er livsviktig for en god utvikling. Nærheten og kjærligheten barn får når de får tilfredsstilt grunnleggende behov, gir de videre til andre.

På samme måte som barnet når viktige fysiske og følelsesmessige milepæler, gjenkjenner og opplever de gradvis sin egen kropp. Erfaringene i disse tidlige årene, danner grunnlaget for en trygg tilknytning og intimitet senere i livet.

## Lytt, spør og bruk barnas språk

Når du skal snakke med barnet ditt om kroppen, 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. Mange barn stiller også etter hvert konkrete spørsmål, som for eksempel “hvordan kommer babyen inn i magen” eller “hvorfor er jentetisser og guttetisser forskjellige?”.

Hvis du svarer ærlig på barnets spørsmål og anerkjenner barnets nysgjerrighet i stedet for å la være og svare eller tulle det bort, lærer barnet at nysgjerrighet på egen kropp er helt vanlig og at det er trygt og fint å snakke med foreldre om kroppen. Dette kan bidra til å skape et godt grunnlag for en åpen og god dialog også når barnet ditt blir ungdom.



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.

## Dette kan det være fint å snakke med barnet ditt om

- Snakk om kroppen og hvordan den fungerer
- Sett ord på hele kroppen, også på kjønnsorganer
- Forklar forskjellen på jentekropp og guttekropp
- Gi gjerne enkle forklaringer på hvordan barn blir til
- Forklar at barnet bestemmer over egen kropp
  - Støtt barnet i egen grensesetting, men forklar samtidig at voksne må bestemme over barns kropp når de for eksempel skal pusse tenner eller ta medisiner i rompa på barn.
  - Det samme gjelder også når barnet er hos legen eller tannlegen.
- Snakk om at hvis noen gjør noe med kroppen deres som de ikke vil, må de si dette til noen de stoler på.