

Tips til bøker

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

- «Alle har en bakside» av Anna Fiske
- «Hvordan lager man en baby?» av Anna Fiske
- «Kroppen» av Trond Viggo Torgersen
- «Jeg er meg! Min meg!» av Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland

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?



Larvik
kommune

Barn 4 til 6 år

Kropp og utforskning



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 leker, bader eller er naken. Mange barn stiller også etter hvert konkrete spørsmål, som for eksempel “hvordan lager man en baby”, eller “hvordan kommer babyen ut av magen?”

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.

Dette kan det være fint å snakke med barnet ditt 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 og om hvordan de fødes.
- Når barn blir litt større, er det naturlig at de leker og utforsker egen og andres kropp. Støtt barnet på at det er greit, samtidig som du hjelper barnet til å forstå hvor og når dette passer, og øve på å forstå andres grenser.
- Snakk om forelskelse og kjærlighet.
- Forklar at barnet bestemmer over sin 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 med barnet ditt om at hvis noen gjør noe med kroppen deres som ikke er greit, må de si ifra til en voksen de stoler på. Dette gjelder også om det er noen barnet kjenner.
- Følg med og vær nysgjerrig på hva barnet gjør på nett. Stadig yngre barn utsettes for nettovergrep.

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.