



**TØNSBERG
KOMMUNE**

Hvordan var det for deg når du var liten?

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 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.

Hva kan være fint å snakke med 2-åringen om?

- Fortell om kroppen og hvordan den virker.
- Lær barnet ditt vanlige ord om hele kroppen, også kjønnsorganer. Forklar forskjellen på jentekropp og guttekropp.
- Fortell at babyer ligger i morens livmor og at de kommer ut av skjeden.
- Barnet ditt utforsker seg selv med hendene, og kan noen ganger kose seg ved å berøre kjønnsorganet sitt. Barnet kan også gni seg inntil møbler eller andre ting med kjønnsorganet fordi de liker det. Dette er normalt.
- 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.
- Noe må allikevel dere som foreldre bestemme; f.eks. tannpuss, ta temperaturen/ gi medisiner i rompa eller når barnet må undersøkes av helsepersonell.

Tips til bøker

«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», Doris Rubel

«Min store bok om kroppen», Grönemeyer og Theisen



TØNSBERG
KOMMUNE

2 - ÅRINGEN

Kropp og utforskning



Revidert sist: 02/2022

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.

