

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 sitter på do/ skifter bleie, 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 4- åringen om?

- Forklar forskjellen på jentekropp og guttekropp og hvordan kroppen forandrer seg etter hvert som man vokser.
- Benevn kroppen med navn, også kjønnsorganer.
- Fortell om hvordan babyer blir til og hvordan de fødes.
- Forklar 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 deilig 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.
- Fortell litt om kjønnsidentitet, legning og ulike måter man kan være familie på.
- Snakk om seksuelle overgrep og at dette kan skje selv om det er en voksen eller ungdom som man kanskje kjenner og stoler på. Fortell barnet hvem de kan snakke med hvis noe slik skulle skje.

Ønsker du å snakke mer med barnet ditt om dette?

NRK Super sin serie «Kroppen min eier jeg» kan være til god hjelp for deg som voksen. Du som voksen bør se serien først før du eventuelt viser dem til barnet ditt.



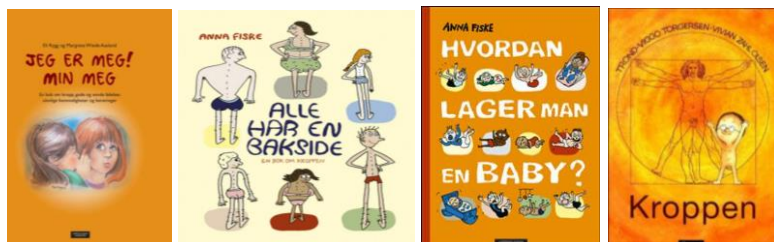
Tips til bøker

«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



Revidert sist: 02/2022



TØNSBERG
KOMMUNE

4 - ÅRINGEN

Kropp og utforskning



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.