

# TIL FORELDRE 1.-4. TRINNET



## DU KAN GJERE EIN STOR FORSKJELL!

Som forelder spelar du ei viktig rolle for å lære barnet ditt om kropp, kjensler og grenser.

Seksualitetsundervisninga i skolen er forankra i læreplanverket og er knytt til læringsmål i fleire obligatoriske fag. Undervisninga handlar derfor om ei rekke ulike tema og spørsmål om alt frå biologi til samfunnskunnskap, og er noko alle barn og unge skal ta del i saman med medelevarane sine fleire gonger gjennom skoleløpet.

Seksualitetsundervisninga i skolen skal derfor tilpassast alle elevane, men det vil ikkje alltid vere tid til å gå gjennom alt det som barn og unge lurer på når det gjeld kropp, identitet og seksualitet. Barn er generelt nysgjerrige på ting som har med seksualitet å gjere, og somme gonger er det lettare å spørje om ting heime enn på skolen.

Dersom barn og unge opplever at det er like lett å spørje om kroppslege opplevingar og seksualitet som det er å spørje om andre kjensler, betyr det at det blir lettare for dei å ta kontakt dersom dei skulle oppleve at deira egne grenser blir brotne.

Dette er ikkje det same som å skulle gi barn lange og detaljerte forklaringar. Det er viktig å møte barn og unge i augehøgde, og gi enkle og forstålege svar som er tilpassa alderen på barnet.

Styrken din som forelder eller føresett er nettopp det at du kjenner til kva for tema som er spesielt relevante for livet til barnet ditt. Vi vil oppfordre deg til å snakke med barnet ditt om seksualitet – og begynne med dette tidleg.

## BARNES SEKSUALITET

Vi har seksualiteten med oss frå vi er helt små. Seksualiteten til barn er forskjellig frå seksualiteten til vaksne, blant anna fordi barn enno ikkje forstår kva seksualitet er. Barns seksualitet kjem ofte til uttrykk som ei nysgjerrigheit på eigen kropp. Det er viktig å hjelpe barn til å setje ord på kroppen og korleis han fungerer, slik at dei får eit språk for dei kjenslene som kan oppstå i kroppen, og bli kjende med seg sjølve. Mange barn bruker leiken til å utforske sin eigen og andre sin kropp,

øve seg på å setje grenser og undersøkje kva som kjennest godt. Denne leiken er sunn og heilt normal, så lenge han er frivillig og prega av nysgjerrigheit.

Det viktigaste vaksenpersonar kan gjere, er å ikkje påføre barn skam når dei utforskar seksualiteten sin.

## TA INITIATIVET - GJENTATTE GONGER

Du har ansvaret for å oppdra barnet ditt, og for at det utviklar seg og trivst. Det gjeld også med omsyn til kropp, kjensler, relasjonar og seksualitet. Derfor bør du gjentatte gonger ta initiativ til å samtale med barnet ditt om tema knytt til seksualitet.

Som forelder kan du gjennom gode samtalar hjelpe barnet ditt med å utvikle eit trygt og komfortabelt forhold til sin eigen kropp, identitet og seksualitet, og å lære barnet å ta omsyn til andre sine ønske og grenser.

Samtalane kan handle om kroppen og korleis han fungerer, om grensesetjing og samtykke, kjensler og relasjonar, eller om ulike problemstillingar knytte til digitale medium.

Det viktigaste er at du viser at du er villig til å snakke om desse temaa på ein positiv, respektfull og ikkje-stigmatiserande måte.

Hugs at seksualitet er ein heilt naturleg del av seksualiteten til mennesket – og ein viktig og sunn del av utviklinga til barn og unge.

**Våre råd:** seks tips til samtalar om seksualitet

### 1. VÆR KONKRET OG ÆRLEG

Bruk ord og forklaringar som passar til alderen på barnet og kor modent det er. Når du svarer ærleg og konkret på spørsmåla barnet ditt stiller, viser du at du tar han, henne eller hen på alvor og kan gi hjelpande svar. Når vi snakkar med barn og unge om seksualitet, skal vi respektere grensene til barnet, men også våre egne grenser. Dersom det kjem spørsmål vi synest det er vanskeleg å svare på, er det heilt i orden. Oppgåva vår som vaksne er å anerkjenne at barnet er nysgjerrig, og ikkje avvise spørsmålet på ein måte som kan påføre skam.

# TIL FORELDRE 1.-4. TRINNET



## 2. SET ORD PÅ DET

Snakk ope med barnet ditt om kropp og kjensler. Når du hjelper barnet ditt med å setje ord på eigne tankar og opplevingar, viser du at det er greitt å tenkje på og snakke om slike ting. Du kan også støtte barnet i si utvikling ved å setje ord på dei kjenslene barnet har, slik at barnet sjølv kan utvikle eit ordforråd for kjenslene sin.

## 3. RESPEKTER GRENSENE TIL BARNET DITT

Ver merksam på når barnet ditt viser kvar grensene hans, hennar eller hens går, for eksempel dersom barnet ønskjer å vere åleine på badet eller ikkje vil gi deg eller andre ein klem. Ein måte å støtte barnets utvikling på er å oppmuntre og hjelpe barnet med å finne orda når det øver seg på å setje grenser og uttrykkje kjenslene sine. Når du respekterer dei signala barnet ditt sender, hjelper du barnet med å forstå at det berre er det sjølv som har rett til å bestemme over eigen kropp – og at nei betyr nei. Når du respekterer grensene til barnet, lærer det også om samtykke.

## 4. MANGFALD OG LIKEVERD

Lær barnet ditt å respektere forskjellar gjennom å snakke om nettopp dette. Dersom du opplever at barnet ditt snakkar stygt om andre på bakgrunn av kropp, kjønn, familiesamansetning eller seksualitet, anbefaler vi at du snakkar med barnet ditt om dette på ein måte som viser at mangfald er positivt, og at alle er like mye verde. Dersom barnet ditt bruker ord som «hore», «homo» eller «fytte», forklar hen kva orda betyr, og at det ikkje er greitt å bruke dei som skjellsord på skolen, blant venner eller heime.

## 5. HJELP BARNET DITT PÅ NETTET

Når barn begynner å bruke internett, kan nysgjerrigheita deira føre dei til nettsider med seksuelle bilde eller videoar. Dersom du oppdagar at barnet ditt har kome over eller oppsøkt slikt innhald, er den første reaksjonen din svært viktig. Vi anbefaler at du lèt barnet fortelje om det han, ho eller hen har sett, og korleis det opplevde det. Forklar barnet ditt at det alltid kan kome til deg dersom det opplever ting på nettet som ikkje er greitt.

## 6. DERSOM DU BLIR BEKYMRA - GJER NOKO!

Som forelder eller føresett er det heilt vanleg å av og til vere usikker på kva som er normal seksualåtferd ut frå alder og utvikling. Dersom barnet ditt seier eller gjer noko som bekymrar deg, kan du stille barnet ditt fleire spørsmål om det som har gjort deg uroleg, snakke med andre foreldre som har barn på same alderen, eller oppsøkje informasjons- og rådgivingstenester lokalt, på telefon eller via nettet.