



### DU KAN GJØRE EN STOR FORSKJELL!

Som forelder spiller du en viktig rolle når det kommer til å lære ditt barn om kropp, følelser og grenser. Skolens seksualitetsundervisning er forankret i læreplanverket og er knyttet til læringsmål i flere obligatoriske fag. Den handler derfor om en rekke ulike temaer og spørsmål om alt fra biologi til samfunnskunnskap, og er noe alle barn og unge skal ta del i sammen med sine medelever flere ganger gjennom skoleløpet.

Seksualitetsundervisningen i skolen skal derfor tilpasses alle elever, men det vil ikke alltid være tid til å gå gjennom alt det som barn og unge lur på når det gjelder kropp, identitet og seksualitet. Mange barn og unge synes også det kan være lettere å spørre om ting hjemme enn på skolen.

Din styrke som forelder eller foresatt er nettopp det at du kjenner til hvilke temaer som er spesielt relevante for ditt barns liv. Vi vil oppfordre deg til å snakke med ditt barn om seksualitet – og begynne med dette tidlig.

### TA INITIATIVET - GJENTATTE GANGER

Du har ansvaret for ditt barns oppdragelse, utvikling og trivsel. Det gjelder også med hensyn til kropp, følelser, relasjoner og seksualitet. Derfor burde du gjentatte ganger ta initiativ til samtaler med ditt barn om temaer knyttet til seksualitet.

Som forelder kan du gjennom gode samtaler hjelpe ditt barn med å utvikle et trygt og komfortabelt forhold til sin egen kropp, identitet og seksualitet, samt lære å vise hensyn for andres ønsker og grenser. Hvis barn og unge opplever at det er like lett å spørre om kroppslige opplevelser og seksualitet som det er å spørre om andre følelser, betyr det at det blir lettere for dem å henvende seg hvis de skulle oppleve at deres grenser blir overskredet.

Samtalene kan handle om kroppen og dens funksjoner, grensesetting og samtykke, følelser og relasjoner, eller ulike problemstillinger knyttet til digitale medier. Ditt barn er i en alder hvor det er mange som begynner å komme i puberteten. Dette kan være sårbart, og det kan være ekstra behov for å merke at du er en trygg voksen. Mange barn og unge blir mer opptatt av å ha et privatliv og å sette grenser. Her er det viktig at du både viser at du er tilgjengelig for ditt barn, og samtidig respekterer ditt barns grenser.

Det viktigste er at du viser deg villig til å snakke om disse temaene, på en positiv, respektfull og ikke-stigmatiserende måte.

Husk at seksualitet er en helt naturlig del av menneskets identitet – og en viktig og sunn del av barn og unges utvikling.

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

#### 1. VÆR KONKRET OG ÆRLIG

Bruk ord og forklaringer som passer ditt barns alder og modenhet. Når du svarer ærlig og konkret på ditt barns spørsmål, viser du at du tar han, hun eller hen på alvor og kan gi hjelpende svar. Når vi snakker med barn og unge om seksualitet, skal vi respektere barnets grenser, men også våre egne. Hvis det kommer spørsmål vi synes er vanskelige å svare på, er det helt i orden. Vår oppgave som voksne er å anerkjenne barnets nysgjerrighet og ikke avvise spørsmålet på en måte som kan påføre skam.

#### 2. SETT ORD PÅ DET

Snakk åpent med ditt barn om kropp og følelser. Når du hjelper barnet ditt med å sette ord på egne tanker og opplevelser, viser du at det er greit å tenke på og snakke om slike ting. Du kan også støtte barnets utvikling ved å sette ord på de følelsene barnet har, så barnet selv kan utvikle et ordforråd for følelsene sine.



### 3. RESPEKTER DITT BARN S GRENSER

Vær oppmerksom på når ditt barn viser hvor hans, hennes eller hans grenser går, for eksempel dersom barnet ønsker å være alene på baderommet eller ikke vil gi deg, eller andre, en klem. Når du respekterer ditt barns signaler hjelper du han, hun eller hen å forstå at det kun er en selv som har rett til å bestemme over egen kropp – og at nei betyr nei. På denne måten lærer barnet også om samtykke.

### 4. MANGFOLD OG LIKEVERD

Lær barnet ditt å respektere forskjeller gjennom å snakke om nettopp dette. Dersom du opplever at barnet ditt snakker stygt om andre på bakgrunn av kropp, kjønn, familiesammensetning eller seksualitet, anbefaler vi at du snakker med han, hun eller hen om dette på en måte som viser at mangfold er positivt og at alle er like mye verdt. Dersom barnet ditt bruker ord som «hore», «homo» eller «fitte», forklar hen hva ordene betyr, og at det ikke er greit å bruke dem som skjellsord på skolen, blant venner eller hjemme.

### 5. HJELP DITT BARN PÅ NETTET

Når barn begynner å bruke internett kan nysgjerrigheten deres føre dem til nettsider med seksuelle bilder eller videoer. Dersom du oppdager at ditt barn har kommet over eller oppsøkt slikt innhold, er din første reaksjon svært viktig. Vi anbefaler at du lar barnet fortelle om hva han, hun eller hen har sett og hvordan det opplevdes. Forklar barnet ditt at han, hun eller hen alltid kan komme til deg, hvis hen opplever ting på nettet som ikke er greit. De fleste unge kommer på et tidspunkt til å se porno. Det viktigste er at de har et bevisst forhold til det de ser – at porno ikke er ekte, at det er skuespill og at sex er annerledes i virkeligheten.

### 6. HVIS DU BLIR BEKYMRET - GJØR NOE!

Som forelder eller foresatt er det helt vanlig å av og til være usikker på hva som er normal seksualatferd i forhold til alder og utvikling. Hvis ditt barn sier eller gjør noe som bekymrer deg, kan du stille barnet ditt flere spørsmål om det som har skapt bekymring, snakke med andre foreldre med barn på samme alder, eller oppsøke informasjons- og rådgivningstjenester lokalt, på telefon eller via nett.