

TIL FORELDRE 5.-7. 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 lurar på når det gjeld kropp, identitet og seksualitet. Mange barn og unge synest også det kan vere lettare å spørje om ting heime enn på skolen.

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.

TA INITIATIVET - GJENTATTE GONGER

Du har ansvaret for å oppdra barnet ditt, og for at det utviklar seg og trivst. Det gjeld også for kropp, kjensler, relasjonar og seksualitet. Derfor bør du gjentatte gonger ta initiativ til å samtale med barnet ditt om tema knytte 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 ønska og grensene som andre har. 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 opplever at nokon går over deira eigne 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. Barnet ditt er i ein alder då det er mange som begynner å kome i puberteten. Dette kan vere sårbart, og barnet kan ha ekstra behov for å kjenne at du er ein trygg vaksen. Mange barn og unge blir meir opptatt av å ha eit privatliv og å setje grenser. Her er det viktig at du både viser at du er tilgjengeleg for barnet ditt, og samtidig respekterer grensene det set.

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 identiteten til menneska – 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 det 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 eigne 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.

2. SETT 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 barnets utvikling ved å setje ord på dei kjenslene barnet har, så barnet sjølv kan utvikle eit ordforråd for kjenslene sine.

TIL FORELDRE 5.-7. TRINNET



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. Når du respekterer dei signala barnet ditt sender, hjelper du det til å forstå at det berre er han, ho eller hen sjølv som har rett til å bestemme over eigen kropp – og at nei betyr nei. På denne måten lærer barnet 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 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 «fitte», 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 barnet 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. Dei fleste unge kjem på eit tidspunkt til å sjå porno. Det viktigaste er at dei har eit bevisst forhold til det dei ser – at porno ikkje er ekte, at det er skodespel, og at sex er annleis i verkelegheita.

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.