

TIL FORELDRE 8.-10. 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. 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 med omsyn til kropp, kjensler, relasjonar og seksualitet. Derfor bør du gjentatte gonger ta initiativ til å samtale med barnet ditt om tema knytte til seksualitet.

Mange vaksne trur at barn skal skjermast for kunnskap om seksualitet, og at informasjon kan føre til at dei debuterer tidlegare eller får seksuelle problem. Forsking viser faktisk at barn og unge som har kunnskap om eigen kropp og seksualitet, debuterer seinare, har lågare risiko for graviditet og kjønnsjukdommar og gjer val som er rette for dei.

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. Ved å vise barnet ditt at dette er eit tema det er heilt fint for deg å snakke om, gjer du det lettare for barnet ditt å ta kontakt dersom det er usikkert eller har opplevd noko som har brote grensene det har.

Hugs at seksualitet er ein heilt naturleg del av identiteten til menneska – og ein viktig og sunn del av utviklinga til barn og unge. Barn og unge har ei naturleg nysgjerrigheit når det gjeld sex og seksualitet, og internett kan tilby svar på dei fleste spørsmål. Dessverre veit vi at mykje av det som står på internett, ikkje er rett, og i verste fall kan vere skadeleg. Derfor er det viktig å snakke med barn og unge om sex og seksualitet.

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.

2. SETT ORD PÅ DET

Snakk ope med barnet ditt om kropp og kjensler. Når du hjelper barnet ditt med å setje ord på egne tankar og opplevingar, viser du at det er greitt å tenkje på og snakke om slike ting.

TIL FORELDRE 8.-10. 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 han, henne eller hen med å forstå at det berre er dei sjølve 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 han, henne eller hen 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 lét barnet fortelje om det han, ho eller hen har sett, og korleis det opplevde det. Forklar barnet ditt at han, ho eller hen alltid kan kome til deg dersom hen 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.