

DU KAN GJØRE EN STOR FORSKJELL!

Som foresatt spiller du en viktig rolle når det kommer til å lære ditt barn om kropp, følelser og grenser. Skolens seksualitetsundervisning er forankret i læreplanverket LK20 og er knyttet til flere kompetansemål i 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 være tid til å gå gjennom alt det som barn og unge lurer 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 er nettopp det at du kjenner til hvilke temaer som er spesielt relevante for ditt barns liv. Vi vil derfor oppfordre deg til å snakke med ditt barn om seksualitet – og å begynne med det tidlig.

TA INITIATIVET – IKKE GI DEG!

Du har ansvaret for ditt barns oppdragelse, utvikling og trivsel. Du kan gjennom gode samtaler hjelpe barnet med å utvikle et trygt og komfortabelt forhold til egen kropp, identitet og seksualitet, samt lære å ta hensyn til 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 krenkelser og at grensene deres blir overskredet.

Samtalene kan handle om kroppen og dens funksjoner, grensesetting og samtykke, følelser og relasjoner, eller ulike problemstillinger knyttet til digitale medier. Barnet ditt er i en alder hvor det er mange som begynner å komme i puberteten. Dette kan være sårbart og utrygt, 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 temaene på en positiv, respektfull og ikke-stigmatiserende måte. Husk at seksualitet er en helt naturlig del av alle menneskers liv, helt fra vi fødes til vi dør.

Vi har samlet noen tips og mulige innfallsvinkler til foresatte her. Vi ønsker lykke til med gode samtaler, refleksjoner og felles læring!



MISTENKER DU AT BARNET DITT IKKE HAR DET BRA?

Hva hvis du har mistanke om, eller vet, at barnet ditt ikke har det bra på grunn av digitale medier? Dette er for de fleste foreldre veldig vanskelig og vondt å se på.

- Det er viktig at du ikke overfører din bekymring til barnet ditt, men heller lar barnets betraktninger være utgangspunkt for en samtale hvor du viser støtte.
- Vis tydelig at barnet ditt alltid kan prate med deg. Hvis de vil. Det er ikke alltid det er lett for barn å prate med foreldre. Sørg da for at barnet ditt får vite hvem de da ellers kan snakke med om for eksempel utilstrekkelighet, usikkerhet og mistriivsel med sin egen kropp. Det kan for eksempel være et annet familiemedlem, læreren, helsesykepleier eller andre anonyme hjelpetjenester.

TIPS TIL GOD INFORMASJON OG HJELP

- [Reddbarna.no](#): Nettsted med blant annet foreldretips
- [Nettros.no](#): Rådgivning om spiseforstyrrelser
- [Mentalhelse.no](#): Rådgivningstjeneste for de med psykiske helseutfordringer, pårørende og andre interesserte

TIPS TIL GOD INFORMASJON OG HJELP FOR BARNET

- [Ung.no](#): Nettsted for ungdom drevet av barne- ungdom og familiedirektoratet
- [Korspåhalsen.no](#): Røde Kors sin chattjeneste for barn og unge



1. VIS FORSKJELLIGE KROPPER

Vi sammenligner oss med alle kropper vi ser. Det gjør alle mennesker – også barn og unge. Derfor er det viktig å vite at kropper kan være ulike på mange måter. De kroppene vi ser i sosiale medier ligner veldig på hverandre og lever opp til noen veldig snevre normer og idealer, men dette er jo ikke virkeligheten! Tenk derfor over hvilke filmer, serier og bøker dere ser og leser. Bidrar disse til å vise mangfoldet i kropper som fins? Ta en tur i svømmehallen! Dette er et perfekt sted å se ulike kropper på en helt naturlig måte.

2. SPØR OG VÆR NYSGJERRIG

For mange barn og unge er livet på nett og på skjerm en forlengelse av livet utenfor skjermen. Det er med andre ord like viktig og av like stor betydning som alt annet man opplever. På lik linje som du spør hvordan det har vært på skolen, spør hva de har gjort på skjerm eller på nett:

- Hva har du gjort på skjermen i dag?
- Hvilke bilder, videoer eller saker har du lagt spesielt merke til i dag?
- Var det noe som var gøy å se? Så du noe ubehagelig?

3. HJELP MED ET KRITISK BLIKK

Å være på digitale medier kan være gøy og uproblematisk, men det kan også være vanskelig. Man kan bli usikker på om det som fins der er ekte eller realistisk. Du kan for eksempel stille noen av disse spørsmålene for å få samtalen i gang:

- Hva er sosiale medier?
- Vet du hvordan billedredigering fungerer?
- Hva betyr ordet «**algoritme**»?

Kanskje lærer du noe selv også!

4. ALT DET KROPPEN KAN

I samfunnet vårt er det mye fokus på hvordan kropper ser ut, og her gir digitale medier oss

muligheten til å speile oss i andres kropper 24-7. Det kan føre til mye press å forholde seg til hvordan man ser ut, og om man passer inn og lever opp til idealene. Men hva med alt det andre kroppen får til? Kroppen er så mye mer enn hvordan vi ser ut! Den kan kanskje løpe, danse og hoppe, få klem av noen vi er glad i, slappe av, gråte og nyte. Ved å ha fokus på hva kroppen får til og kan, kan vi samtidig fjerne noe av det presset som er på utseende.

5. VÆR EN ROLLEMODELL

Mange av oss har vokst opp med at det er helt ok å snakke om andres kropp og utseende. Det kan være folk på gaten eller på tv, som man gjerne synes er rare eller morsomme. Kanskje snakker du mye om eller kommenterer din egen kropp. Dersom barnet ditt hører at du enten snakker negativt om din egen eller andres kropp, kan dette smitte av på måten barnet ser på sin egen. Da er vi nemlig med på å si at noen kroppstyper er bedre og mer riktige enn andre. Selv om det ikke er rettet mot dine barn, er det fortsatt noe de lytter til.

Tenk over hvordan du snakker om din egen og andres kropp!

6. LYTT OG GI Plass TIL TVILEN

Det er mye press på foreldre og foresatte i dag. Mange krav og forventninger å leve opp til. Derfor kan det være fint å huske på at det ikke alltid er din oppgave å komme med løsninger, selv om det kan føles sånn. Ofte er det nok å gi plass til at barnet kan fortelle om hvordan man har det, at det er i tvil om egen kropp og at dette ikke er uvanlig. De gode samtalene kan komme når det er mer fokus på å lytte enn å spørre eller å gi råd. Det kan være fint å vite at man ikke er alene om å ha den følelsen, og at det også er mange voksne som kan kjenne på den samme tvilen iblant.