


**Å ha en sunn seksuell helse forebygger seksuelle overgrep, derfor skal barn og unge lære og få tematisert tema gjennom sin barnehage- og skolegang.**

Tidspunkt	Temaer
<p><b>To og tre åringen</b></p>	<p><b>Følelser og kroppen</b></p> <p>Grenser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva som er privat</li> <li>• Respekt for egen og andres kropp</li> <li>• Å kjenne kroppen sin, det er din kropp</li> <li>• Glede over kroppen din og hva den kan</li> <li>• Ubehag, å ha det vondt/kjenne smerte – å lære å si ifra.</li> </ul> <p>Følelser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å være glad, lei seg, sint, redd</li> <li>• Regulering av følelser</li> </ul> <p>Sosial kompetanse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å forstå seg selv og andre «meg og deg»</li> </ul> <div data-bbox="902 379 2047 938" style="background-color: #e0f2f1; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denne planen skal informeres om til foreldre som en del av barnehagens arbeid og satsning.</li> <li>• <b>To og fireårskontroll i helsestasjonene Brosjyren «Kropp og utforskning»</b></li> </ul> <p>Hvordan kan dere som foreldre på en naturlig og enkel måte snakke med toåringen deres om dette?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barn liker ofte å være nakne og utforske kroppen sin.</li> <li>• Kroppskontakt er viktig for at barnet ditt skal bli glad i sin egen kropp</li> <li>• Barnet utforsker seg selv med hendene, og kan noen ganger kose seg ved å berøre kjønnsorganet sitt. Barnet kan også gni seg inntil møbler eller andre ting med kjønnsorganet fordi de liker det. Dette er helt normalt.</li> <li>• Respekter barnet ditt, og ikke press det til å gi klemmer eller kys til andre enn det selv har lyst til.</li> <li>• Bruk naturlige situasjoner, for eksempel stellesituasjoner og ved do/pottetrening, for å forklare og snakke om kroppen med barnet ditt.</li> </ul> <p><small>Referanser: Langfeldt, T. (2000) «Barns seksualitet». HelseDirektoratet (2017) "Nasjonalfaglige retningslinjer for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsejeneste og helsestasjon for ungdom".</small></p> </div> <div data-bbox="902 954 2047 1393" style="background-color: #e0f2f1; padding: 10px;"> <p style="text-align: right;">BÆRUM KOMMUNE </p> <h2 style="text-align: center;">Kropp og utforskning ved 2 års alder</h2> <p>«Barneårene har stor betydning for hvordan vi kommer til å fungere seksuelt. Vi lærer tidlig hvordan vi skal forholde oss til kroppskontakt og berøring.» - Thore Langfeldt</p> <p>Kropp og seksualitet kan være et vanskelig tema. Ved å kommunisere åpent med barna om kropp, grenser og seksualitet, blir barna bedre rustet til å bestemme over egen kropp.</p> <div style="border: 2px solid #008000; border-radius: 50%; width: 80%; margin: 20px auto; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Anbefalte bøker:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland (2016) Jeg er meg! Min meg. En bok om kropp, gode og vonde følelser, ulovlige hemmeligheter og berøringer.</li> <li>• Gro Dahle (2017) Sesam Sesam.</li> <li>• Foreldrerådet, podcast (2016) Snakk om sex med familieterapeut Thomas Winther.</li> <li>• Aasland, M. W. (2016) Barn og seksualiteten.</li> </ul> </div> <p style="text-align: right;">Oktober 2018</p> </div>

<p><b>Fireåringen</b></p>	<p><b>Følelser og kroppen</b></p> <p>Min kropp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respektere egen og andres kropp (kroppsregler)</li> <li>• Lære om kroppens sanser og funksjoner</li> <li>• Kjenne kroppen sin, hva som føles godt og hva som er privat</li> <li>• Forskjeller, finnes mange måte å være på (kjønn, etnisitet, hudfarge, familie relasjoner)</li> </ul> <p>Følelser, verdier og holdninger</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Å være glad, lei seg, sint, redd, ensomhet</li> </ul>	<p><b>Gode, vonde, ulovlige hemmeligheter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortelle barna at det er viktig å si ifra til en voksen (også erfaringer på internett)</li> </ul> <p><b>Gode, vonde, ulovlige berøringer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personer som er glad i deg kan også gjøre deg vondt, dette er ikke lov og det er aldri din skyld</li> <li>• Fortelle barna at det er viktig å si ifra til en voksen</li> </ul> <p><b>Hvem kan hjelpe?</b></p> <p>Hvordan kan dere som foreldre på en naturlig og enkel måte snakke med fireåringen deres om dette?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barn liker å utforske kroppen sin, og de synes ofte det er spennende å utforske hvordan andres kropp ser ut. Det er vanlig at barn er nysgjerrige, utforsker hverandre og leker «doktor» eller lignende.</li> <li>• Fortell barnet ditt om kroppen og dens funksjoner. Ta initiativ hvis barnet ikke spør selv. Bruk ord som er lette å forstå.</li> <li>• Snakk med barna om å sette grenser for egen kropp, og om forskjellen på positive og problematiske berøringer.</li> <li>• Svar på spørsmål som barna stiller, gi enkle og konkrete svar.</li> <li>• Snakk med barnet ditt om mangfold og seksuell orientering.</li> <li>• En del barn liker å kose seg med å ta på tissen sin. Dette er helt normalt.</li> <li>• Forklar barnet ditt at gutter og jenter er forskjellige.</li> </ul> <p>Referanser: Langfeldt, T. (2000) «Barns seksualitet». Helsedirektoratet (2017) "Nasjonalfaglige retningslinjer for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom".</p> <hr/> <p><b>Kropp og utforsking ved 4 års alder</b></p> <p>«Barneårene har stor betydning for hvordan vi kommer til å fungere seksuelt. Vi lærer tidlig hvordan vi skal forholde oss til kroppskontakt og berøring.» - Thore Langfeldt</p> <p>Kropp og seksualitet kan være et vanskelig tema. Ved å kommunisere åpent med barna om kropp, grenser og seksualitet, blir barna bedre rustet til å bestemme over egen kropp.</p> <p><b>BÆRUM KOMMUNE</b></p> <p><b>Anbefalte bøker:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland (2016) Jeg er meg! Min meg. En bok om kropp, gode og vonde følelser, ulovlige hemmeligheter og berøringer.</li> <li>• Gro Dahle (2017) Sesam Sesam.</li> <li>• Foreldrerådet, podcast (2016) Snakk om sex med familieterapeut Thomas Winther.</li> <li>• Aasland, M. W. (2016) Barn og seksualiteten.</li> </ul> <p>Oktober 2018</p>
---------------------------	--	--

<b>Femåringen</b>	<b>Følelser og kroppen</b> Min kropp <ul style="list-style-type: none"><li>• Respektere egen og andres kropp (kroppsregler)</li><li>• Forskjeller, finnes mange måter å være på (kjønn, etnisitet, hudfarge, familie relasjoner)</li><li>• Kjønnssidentitet, hvem er du</li><li>• Kjenne kroppen sin, hva som føles godt og hva som er privat</li></ul> Reproduksjon Følelser, verdier og holdninger <ul style="list-style-type: none"><li>• Å være glad, lei seg, sint, redd, ensomhet, skam</li></ul>	<b>Gode, vonde, ulovlige hemmeligheter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortelle barna at det er viktig å si ifra til en voksen (også erfaringer på internett)</li></ul> <b>Gode, vonde, ulovlige berøringer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personer som er glad i deg kan også gjøre deg vondt, dette er ikke lov og det er aldri din skyld</li><li>• Fortelle barna at det er viktig å si ifra til en voksen</li></ul> <b>Hvem kan hjelpe?</b>
-------------------	---	--