



Kropp og utforskning ved 4 års alder

«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

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.

Anbefalte bøker:

Hvordan lager man en baby? (2019)
Av Anna Fiske

Jeg er meg! Min meg (2016)
Av Eli Rygg og Margrete Wiede
Aasland

Sesam Sesam (2017)
Av Gro Dahle

Foreldrerådet, podcast (2016)
Snakk om sex med familierapeut
Thomas Winther

Barn og seksualiteten (2016)
Av Aasland, M. W.

Oppdatert 2021

Hvordan kan dere som foreldre på en naturlig og enkel måte snakke med fireåringen deres om dette?

- Barn liker å utforske kroppen sin, og de synes ofte det er spennende å utforske hvordan andres kropper ser ut. Det er vanlig at barn er nysgjerrige, utforsker hverandre og leker «doktor» eller lignende.
- Fortell barnet ditt om kroppen og dens funksjoner. Ta initiativ hvis barnet ikke spør selv. Bruk ord som er lette å forstå.
- Snakk med barna om å sette grenser for egen kropp, og om forskjellen på positive og problematiske berøringer.
- Svar på spørsmål som barna stiller, gi enkle og konkrete svar.
- Snakk med barnet ditt om mangfold og seksuell orientering.
- En del barn liker å kose seg med å ta på tissen sin. Dette er helt normalt.
- Forklar barnet ditt at gutter og jenter er forskjellige.

Referanser:

Langfeldt, T. (2000) «Barns seksualitet». HelseDirektoratet (2017) "Nasjonalfaglige retningslinjer for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom".