



Kropp og utforskning ved 2 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:

- Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland (2016) Jeg er meg! Min meg. En bok om kropp, gode og vonde følelser, ulovlige hemmeligheter og berøringer.
- Gro Dahle (2017) Sesam Sesam.
- Foreldrerådet, podcast (2016) Snakk om sex med familieterapeut Thomas Winther.
- Aasland, M. W. (2016) Barn og seksualiteten.

Oktober 2018

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

- Barn liker ofte å være nakne og utforske kroppen sin.
- Kroppskontakt er viktig for at barnet ditt skal bli glad i sin egen kropp
- 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.
- Lær barnet de riktige navnene på kroppsdelene, også kjønnsorganer.
- Respekter barnet ditt, og ikke press det til å gi klemmer eller kysstil andre enn det selv har lyst til.
- Bruk naturlige situasjoner, for eksempel stellesituasjoner og ved do/pottetrening, for å forklare og snakke om kroppen med barnet ditt.

Referanser:

Langfeldt, T. (2000) «Barns seksualitet».

Helsedirektoratet (2017) "Nasjonalfaglige retningslinjer for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom".