



# 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:

- 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 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".