

# Taler du med dit barn om følelser, krop og grænser?

Tal åbent og ærligt med dit barn.  
Du har en vigtig rolle at spille.

An illustration of two women standing and talking. The woman on the left has dark hair and is wearing a teal long-sleeved top and black pants. The woman on the right has brown hair and is wearing a white sleeveless top and blue pants. They are both smiling and appear to be in conversation.

Til forældre  
med børn i 1.-3. klasse.

# Til forældre

## med børn i 1.-3. klasse.

### **DU KAN GØRE EN STOR FORSKEL**

Som forældre spiller du en vigtig rolle i forhold til at lære dit barn om krop, følelser og andet, som har med seksualiteten at gøre. Din styrke som forældre er, at du kan tilpasse netop det, du gør og siger, til præcis de behov og spørgsmål, som du ved er særligt relevante for netop dit barn.

### **TAG INITIATIVET - MANGE GANGE**

Du har ansvaret for dit barns opdragelse, udvikling og trivsel. Det gælder også, når det handler om krop, følelser og seksualitet. Derfor skal du løbende tage initiativ til at tale med dit barn om disse emner.

### **VÆR KONKRET OG ÆRLIG**

Brug ord og forklaringer, som passer til dit barns alder og modenhed. Når du svarer ærligt og konkret på dit barns spørgsmål, viser du, at du tager dit barn alvorligt, og at du kan hjælpe med svar.

### **SÆT ORD PÅ**

Tal åbent med dit barn om krop, følelser og seksualitet. Når du hjælper dit barn med at sætte ord på egne tanker og oplevelser, viser du, at det er okay at tænke på og tale om den slags.



### **RESPEKTER DIT BARN'S GRÆNSER**

Vær opmærksom på, når dit barn viser dig, hvor hans eller hendes grænser er. For eksempel hvis han eller hun ikke vil kramme eller kysse dig eller en anden eller vil have sin værelse / mobil / computer i fred. Når du respekterer dit barns signaler, støtter du dit barn i at lære, at han eller hun har ret til at bestemme over sin egen krop og ret til privatliv – og at et nej er et nej.

#### **Du kan tale med dit barn om**

- Hvordan får man børn
- Hvordan kroppe ser forskellige ud
- Hvordan man mærker og viser følelser
- Hvordan familier kan være forskellige
- Hvordan man mærker efter sine egne grænser og respekterer andres



### **LÆR DIT BARN OM RETTIGHEDER OG RESPEKT**

Lær dit barn at respektere forskelligheder ved at tale om det, hvis du oplever, at dit barn driller eller taler grimt om andre på grund af krop, køn, familier eller seksualitet. Reager, hvis dit barn bruger ord som 'fede', 'luder', eller 'bøsserøv'. Forklar, hvad ordene betyder, og at du ikke vil have, at dit barn bruger dem hverken i skolen, med vennerne eller hjemme.

### **HJÆLP DIT BARN PÅ NETTET**

På nettet kan børn let komme til at se billeder, der viser noget seksuelt. Eller de kan få ubehagelige tilbud, når de chatter med andre. Din reaktion er vigtig. Skæld ikke ud, men lad i stedet barnet fortælle om, hvad det har set og oplevet, og hvordan det føltes. Forklar barnet, at han eller hun altid kan komme til dig, hvis det oplever ting på nettet, som ikke er rare.

### **KOM PÅ BANEN SOM FAR**

Det er oftest moren, som barnet, uanset køn, taler med om disse emner. Men der er ingen naturlov, der siger, at fædre ikke har en rolle at spille. Så kom på banen far, og vis dit barn, at du også kan hjælpe med støtte og svar.

### **REAGÉR PÅ DIN BEKYMRING**

Som forældre kan man være usikker på, hvad der er almindelig seksuel adfærd i forhold til et barns alder. Hvis dit barn siger eller gør noget, som bekymrer dig, så skal du reagere på det. Hellere en gang for meget end en gang for lidt. Tal for eksempel med andre forældre med børn i samme alder eller læs mere på [www.ugesex.dk/ditbarn](http://www.ugesex.dk/ditbarn)

şap. ak. - Uge

**SEX**



**SEX**  
SAMFUND