



5

Foreldretips for å snakke med barn om kropp, grenser og overgrep



1. Bruk anledninger i hverdagen

Slike anledninger kan være ting barn sier, spørsmål de stiller eller situasjoner i barnas lek der de utforsker egen eller andres kropp. Mange voksne kan oppleve dette som ubehagelig eller bli usikre. Bruk disse situasjonene som en inngang til felles refleksjon og samtale om det å sette grenser og hva som er lov og ikke lov. Du kan også skape anledninger ved å se filmer som «Kroppen min eier jeg» her: reddbarna.no/kroppenmin

2. Lytt, spør og bruk barnas språk

Vær konkret og bruk ord og uttrykk barna selv bruker. Sjekk hva barna har fått med seg. Det gir deg innsikt i hva de tenker, tror og lurer på. Vær lyttende og ta barnets følelser og nysgjerrighet på alvor. Ikke press barnet – la barnet styre samtalen og bestemme når den skal ta slutt.

Alle barn har rett til å bestemme over sin egen kropp. Derfor trenger barn at du som forelder snakker med dem om hvordan de kan sette egne grenser, og forstå og vise respekt for andres grenser.

Seksuelle overgrep mot barn skjer oftere og nærmere enn vi tror. 1 av 20 barn har opplevd seksuelle overgrep fra en voksen, og 1 av 5 har opplevd seksuelle krenkelser fra jevnaldrende. Mange overgrep begås av personer barnet kjenner. Overgrep kan også begås over internett eller mobiltelefon. Seksuelle overgrep omfatter ulike typer seksuell handling, adferd eller omgang som den ene parten ikke har samtykket til, eller der personen er under 16 år. Lær mer om seksuelle overgrep og hvordan du kan forklare det til barn på: reddbarna.no/jegerher

3. Vær ærlig

Barn har et ønske om å forstå verden og deres spørsmål må tas på alvor. Ikke si ting som ikke er sant, fordi du vil skjerme barnet. Men barn trenger ikke å vite alt. Tenk på samme måte som når du snakker om brannssikkerhet. Vi forklarer barn hvorfor brann er farlig og hva de skal gjøre hvis brannalarmen går. Men vi forteller også at de fleste aldri opplever brann, og vi styrer unna de mest groteske detaljene.

4. Snakk om hvordan man kan få hjelp

Fortell barna at de har rett til å si ifra og få hjelp dersom noen går over deres grenser. Snakk sammen med barnet om hvem de kan si ifra til, og at det er voksnes ansvar å hjelpe. Da vet barn hva de skal gjøre om de selv blir utsatt, og også hva de skal gjøre dersom en venn betror seg til dem.

5. Gjør barna trygge

Fortell barna at du er der for å passe på at de har det bra. Forklar at det finnes lover som bestemmer hva som er lov og ikke lov, og at det står i loven at alle voksne skal passe på at barn er trygge. De som bryter loven skal bli stoppet, og få hjelp til å slutte å gjøre det som er ulovlig.



Er du bekymret for et barn? Meld fra til barnevern eller politi. Du kan alltid rådføre deg anonymt om du er usikker. Det er bedre å spørre en gang for mye enn en gang for lite.

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

Kunnskap gir trygghet. Mange barn forteller ikke hva de er utsatt for. Det kan være fordi de ikke vet at det er ulovlig, eller at de kan få hjelp. De kan føle at det er deres egen skyld, eller frykte at voksne skal bli sinte eller lei seg. Du kan være en trygg voksen som bidrar til å bryte tausheten ved å snakke med barn om kropp, grenser og overgrep. Forklar hva overgrep er og hvor de kan få hjelp, og fortell at det aldri er barns skyld om de opplever det. Det vil gjøre barn bedre i stand til å beskytte seg selv, si i fra, og respektere andres grenser.

Din innsats er viktig! Takk for at du bidrar til å bekjempe overgrep mot barn.



Redd Barna



Les mer:
reddbarna.no/jegerher

