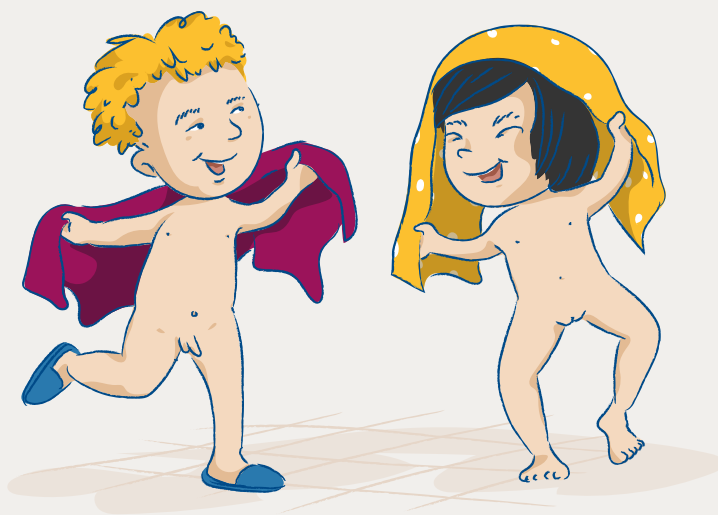


# Nakensaken

– att tala om kropp, gränser och sexualitet med 1–6 åringar

## Innehåll

Inledning.....	1
Varför alls tala med barn om kropp, gränser och sexualitet? .....	3
Hur ser barns sexualitet ut? .....	3
Hur jobba kring sexualitet enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik? .....	4
Att tänka på innan du börjar .....	5
Reflektera över din egen sexualitet och bakgrund – utvecklas som sexualfostrare .....	6
Om du misstänker att ett barn utsatts för sexuella övergrepp .....	7
Mer information och kunskap .....	8
Informationsbrev till föräldrarna .....	9
Kroppen och nakenhet.....	10
Snippan och snoppen .....	14
Var kommer bebisar ifrån? .....	18
Trygghetsfostran och gränser .....	24
Normer kring olika kön och kärlek.....	30



## Inledning

Bästa läsare,

Nakensaken ett material som utvecklats för att stödja småbarnspedagoger i hur man kan tala om kropp, gränser och sexualitet med barn i åldern 1–6 år. Materialet är tänkt att dels användas i gruppdiskussioner med barnen, dels som stöd i vardagen för hur man själv kan fungera som förebild och stöd i barnens utveckling.

Målet är att med hjälp av materialet få dig att bli varse om ditt förhållningssätt till och ansvar gällande detta tema, och förstå hur du i vardagen med barnen kan handleda och ge en positiv och naturlig syn på frågor kring kropp och sexualitet på ett sätt som är lämpligt för barnens ålder. Det här stöder barns utveckling och välmående.

Att stödja barns sexuella utveckling kan låta främmande eller väldigt avancerat. Sexualiteten är dock något som finns med oss hela livet, och barns sexualitet ser annorlunda ut än vuxnas. Åldersenlig sexualfostran innebär att med enkla ord tala om kropp, gränser och sexualitet, så att barnen förstår vad som avses. Det innebär också att vuxna fungerar som rollmodeller och bland annat visar vad respekt för kroppens integritet i praktiken innebär.

I grunderna för planen för småbarnspedagogik finns flera punkter som stöder detta arbete, där tas även sexualitet explicit upp. Genom att jobba med materialet förverkligar du därtill många av de rättigheter som finns i FN:s konvention om barnets rättigheter.

**Lycka till på vägen!**

*Suss Åhman, sakkunnig i sexuell hälsa*

## ■ Så här använder du materialet

Nakensaken består av två olika delar: en introduktion till hur och varför man jobbar med kropp, gränser och sexualitet samt fem temakapitel som man kan använda tillsammans med barnen.

I materialets första del lär du dig om vad barns sexualitet är för något, hur den ser ut och varför det är viktigt att jobba med detta tema. Du får också tips på hur du kan komma igång och hur du kan reflektera över din egen bakgrund och attityder till sexualitet – något som påverkar arbetet på detta plan i hög grad. Information om styrdokument finns med, tips på var du kan hitta mer information om du vill fördjupa dina kunskaper och ett kort informationsbrev till vårdnadshavarna. En öppen kommunikation med vårdnadshavarna är att rekommendera, liksom att lägga fram material (som nämns) så att också familjerna kan ta del av kunskapen.

Materialets andra del består av fem temakapitel som du kan använda i samlingen eller med mindre grupper barn. Kapitlen är av olika längd och fokus kan ligga på olika saker. En del är mer konkreta och handlar om vad man kan berätta för barnen, andra lägger mer vikt vid att reflektera över det egna förhållningssättet. Kapitlen tar upp följande ämnen:

- Kroppen och nakenhet
- Trygghetsfostran och gränser
- Snippan och snoppen
- Normer kring olika kön och kärlek
- Var kommer bebisar ifrån?

För att ge barnen en bred bild och kunskap om kropp, gränser och sexualitet lönar det sig att gå igenom alla temakapitel i kronologisk ordning. Men det går också att använda endast enskilda kapitel, eller att endast använda materialet som stöd för en själv i vardagen, utan att använda bilderna och diskussionsfrågorna.

Innehållet behöver anpassas efter barnens ålder och intresse – du känner barnen och kan bäst bedöma hurudan nivå av kunskaper de kan ta till sig. Du kan behöva ta mindre bitar åt gången så att barnen gradvis får utöka sitt kunnande, och däremellan kanske få in delar av temat på olika sätt i vardagen. Viktigast av allt är att du fungerar som en rollmodell och på ett konkret sätt visar för barnen vad respekt och naturlighet på området handlar om. En positiv attityd till ämnet och framför allt finkänslighet och lyhördhet är A och O i sexualfostran för barn.

Temakapitlen inleds med en introduktion till temat och målsättning för arbetet. Därefter kommer tips på hur du kan förhålla dig till och jobba med ämnesområdet samt föregå med gott exempel i vardagen. Mål för vad barnen ska lära sig finns också med, liksom vilka språkliga begrepp de ska ta till sig.

Kapitlen har en eller två bilder som du får visa för barnen och som ni kan diskutera kring. Till varje bild finns frågor att ställa barnen och några punkter med information kring temat. En del barn tycker ämnet är spännande och blir fnissiga, vilket är helt okej. Skratt löser spänning, så det behöver finnas plats för det. Upplägget med bilder och diskussion kring dem är riktade till 4–6-åriga barn.

För dig som arbetar med 1–3-åringar finns en skild del i varje kapitel om hur du kan stödja barnen i det aktuella temat. Bilderna och diskussionsupplägget i temakapitlen är i regel för svåra att ta till sig för de minsta barnen, men mycket av den övriga texten är viktig oberoende av vilken ålders barn du jobbar med.

I slutet av kapitlen finns tips på hur du kan fördjupa temat och gå vidare med det på olika sätt: via lekar, böcker eller genom att prata mer om det. Det kan du göra om något tema blivit aktuellt i gruppen av olika anledningar, om barnen är intresserade och ställer frågor om det, eller om du vill satsa lite extra på ämnet.

## Varför alls tala med barn om kropp, gränser och sexualitet?

- Att tala med barn om kropp, sexualitet och gränser handlar om att fostra och ge barnen kunskaper på en åldersenlig nivå som stöder deras hälsa och utveckling.
- Barn har en naturlig nyfikenhet på ämnet, som bäst stillas genom diskussion med trygga vuxna. Nyfikenheten försvinner inte ifall vuxna låter bli att ge svar, utan i stället vänder barnen sig till kompisar eller nätet med sina frågor.
- Genom att ge barn ett naturligt förhållningssätt till temat undviker man känslor av skam och skuld och stärker i stället välmåendet. Ju tidigare man lär sig att tala om känslor och sexualitet, att sätta ord på saker och ting, desto lättare är det. Det kan underlätta både parförhållanden och andra relationer under livet.
- I bästa fall kan diskussioner om kropp, gränser och sexualitet ge barn kunskaper som skyddar dem från att bli offer för sexuella övergrepp eller att själva begå brott i framtiden. Det ger en större trygghet både i barndomen och vuxenlivet.
- I Grunderna för planen för småbarnspedagogik (punkt 4.5) står det att temat ska beaktas: Barnens nyfikenhet gentemot sexualitet och kroppen ska handledas på ett respektfullt och för barnets ålder lämpligt sätt.

## Hur ser barns sexualitet ut?

Människan är en sexuell varelse från vaggan till graven, men sexualiteten tar sig uttryck på olika sätt i olika faser i livet. Barns sexualitet ser annorlunda ut än vuxnas. Närhet, ömhet, beröring, välbehag och att lära känna sin kropp är viktiga ingredienser i barns sexualitet. Att stödja barns sexuella utveckling handlar mycket om att arbeta med känslor, kommunikation, gränser och att reflektera kring hur man själv kan fungera som förebild.

Utmärkande för små barns sexualitet är också en nyfikenhet på kroppen, både sin egen och andras kroppar. Hur ser min kropp ut och hur fungerar den, på vilket sätt skiljer sig pojkars och flickors kroppar åt, vad finns det för skillnader mellan barns och vuxnas kroppar? Könsorganen kan kännas extra spännande då de oftast döljs av kläder. Därtill ser snippan och snoppen olika ut, och barn uppfattar tidigt att det är områden på kroppen som vuxna ofta förhåller sig annorlunda till än övriga kroppsdelar. Nyfikenheten får gärna uppmuntras, man kan tillsammans med barnen förundras över kroppen och prata om den.

Barn har i regel en öppen och ohämmad inställning till kropp och sexualitet. De kan glädjas över sin kropp, sitt utseende och olika kroppsliga funktioner och utforska dessa. Många ställer frågor av nyfikenhet och upptäckarglädje. Också om ämnet gäller kropp och sexualitet är det bra om man som vuxen kan bemöta frågorna sakligt och naturligt och svara enligt bästa förmåga, så att barnen får en känsla av att det är okej och bra att fråga och att inte skam förknippas med temat. Funderingar kring var bebisar kommer ifrån är vanliga redan från 3–4-års ålder, ofta i samband med en graviditet i familjen eller närkretsen. Även dessa frågor ska besvaras sakligt på barnets nivå.

Barn kan öppet beröra sina könsorgan, eller röra vid olika delar av andras kroppar, vilket i regel handlar om nyfikenhet eller att göra något som lugnar eller känns bra för barnet. Det är i sig alldeles normalt, men precis som på andra områden behöver barn lära sig om gränser, integritet

och vad som är lämpligt beteende. Där behövs vuxna som fostrar och lär barnen om vad som är lämpligt i olika situationer, och som gör det med respekt så att skam- och skuldbeläggande undviks. Normer och vad som är socialt accepterat är kunskap som kontinuerligt behöver övas och diskuteras över tid.

Onani, stor nyfikenhet på egen eller andras kroppar och intim beröring är exempel på beteenden som är vanliga hos barn, men som många vuxna förbryllas eller oroas av. Det ryms en mångfald av beteenden inom barns normala och sunda sexualitet, men det finns situationer där du kan oroas dig. Om barn uppvisar ett sexuellt beteende som verkar tvångsmässigt eller ångestfyllt, klart över barnets utvecklingsnivå i övrigt eller på annat sätt oroande är det bra att konsultera någon professionell som är väl insatt i ämnet så att barnet och familjen kan få hjälp.

Att känna igen och kunna hantera olika känslor samt att kunna kommunicera om känslor och gränser är något som påverkar välmåendet och sexualiteten i hög grad. Det här tränas naturligt i barndomen och inom småbarnspedagogiken, ofta behöver man endast lägga till en liten bit extra om kropp, gränser och sexualitet för att stödja den sexuella utvecklingen. Att kontrollera kroppsfunktioner och sköta sin hygien (till exempel torka snippan/snoppen och rumpan efter toalettbesök) är andra områden som anknyter till barns sexualitet och som är bra att träna, det kan ta lång tid att lära sig klara det självständigt.

Könstillhörighet och könsidentitet är andra områden som hör till barnets sexualitet. De flesta barn identifierar sig med det kön de givits vid födseln (snippa = flicka, snopp = pojke), men inte alla. De barn som definierar sig på ett annat sätt behöver stöd och hela barngruppen mår bra av diskussioner som öppnar upp mångfalden kring kön. Samma sak gäller för sexuell läggning, för alla som inte definierar sig som heterosexuella. Orden är alltför svåra för att barnen ska använda dem om sina upplevelser, men känslorna är lika verkliga ändå. Därtill har flera barn personer med olika könstillhörighet eller sexuell läggning i sin närhet.

## Hur jobba kring sexualitet enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik?

I Grunderna för planen för småbarnspedagogik finns flera punkter som stöder arbetet för barns sexuella utveckling på ett bredare plan, till exempel att stödja kommunikation, identitetsutveckling och relationer. I grunderna för planen för småbarnspedagogik från år 2022 (i punkt 4.5) står det följande om sexualitet: **Barnens nyfikenhet gentemot sexualitet och kroppen ska handledas på ett respektfullt och för barnets ålder lämpligt sätt.** Vad innebär då denna mening i praktiken, hur ska man konkret jobba med det här?

- **Hur handleda barns nyfikenhet mot kropp och sexualitet?**
  - Barns nyfikenhet gentemot kropp och sexualitet är något naturligt, deras frågor ska besvaras och temat behandlas på ett avslappnat och naturligt sätt. Man ska undvika skam och skuldbeläggning.
- **Hur göra det på ett respektfullt sätt?**
  - Respektfullt innebär att ta barnens frågor på allvar, att svara enligt bästa förmåga och ge barnen en känsla av att frågor kring kropp och sexualitet är lika viktiga och naturliga som andra teman.

- Som vuxen får man träna på att själv kunna tala om kropp och sexualitet på ett naturligt sätt. Det kan kännas svårt till en början om man inte är van vid det, men övning ger färdighet. I grunden är det inte svåra saker det handlar om, så det gäller främst att komma över känslan av ovana och genans.
- **Hur gör man det på ett sätt som är lämpligt för barnets ålder?**
  - Man får ta det i små doser vid många olika tillfällen. Det är också logiskt då barnens nyfikenhet gällande sexualitet och kropp kan vara mycket varierande och handla om frågor kring hur bebisar blir till eller varför man ska torka snippan efter toalettbesök.
  - Försök vara mycket konkret och använd enkla ord, förenkla till en nivå barnet kan förstå.
  - Att prata med barnen och ställa frågor är ett enkelt sätt att få diskussionen på rätt nivå. ”Vet du själv var bebisar kommer ifrån?” Så får man svara på frågor en bit i taget (till exempel ”Bebisen växer i sin mammas mage, därifrån kommer den.”). Man behöver inte ge ett brett och heltäckande svar på enkla frågor. Men man får gärna ge mer info om det kommer fler frågor eller barnet verkar intresserat.
  - Exakt hur mycket och vad man kan berätta beror på barnets intresse, kunskapsnivå och utvecklingsnivå.

## Att tänka på innan du börjar

**Reflektera över din egen attityd gällande temat.** Ifall det känns väldigt svårt att bemöta barns sexualitet och tala om ämnet kan du fundera på varför det är så. Hur ser din egen bakgrund ut, ditt bagage, vad har format din attityd? (Läs mer i kapitlet Reflektera över din egen sexualitet och bakgrund – utvecklas som sexualfostrare.) Det kan hjälpa att diskutera med kollegor eller närstående om hur du känner det. Tänk också på att detta är ett område som man ska diskutera med barnen på ett allmänt plan, din egen sexualitet är privat och hör inte hit.

**Använd enkla ord.** Fundera på vilka ord du känner dig bekväm med, och öva gärna att tala om ämnet med någon vuxen innan du talar med barnen, så blir du varm i kläderna. Du behöver förklara saker och ting på ett enkelt och konkret sätt. Det är inte skadligt för barn att lära sig om kropp, gränser och sexualitet på ett åldersenligt sätt, tvärtom.

**Övning ger färdighet.** Trots att det kan kännas ovant eller genant att tala om teman som kropp, gränser och sexualitet, så vänjer man sig snabbt. Det går bra att tala på ett allmänt plan om dessa ämnen, sådant som gäller ens personliga sexualitet ska man lämna utanför. Känns början svår så kan det vara en god idé att ta det i små doser med barnen, kanske läsa en bok om temat tillsammans först. Och att öva med en kollega, kompis eller partner.

**Se upp för könsstereotyper.** Tala till exempel gärna om pojkar som gråter, flickor som är vilda och tar för sig, om barn som varken känner sig som flicka eller pojke. Verkligheten är brokig och alla har rätt att känna sig sedda och inkluderade. Ju bredare bild du kan ge av vad som är okej, desto fler känner att de passar in och är fina som de är och mår bättre.

**Visa på mångfald gällande sexuell läggning och kön.** Tala inte som om världen bara består av heterosexuella. Prata om att en pojke kan ha en flickvän eller en pojkvän, att man kan gifta sig med någon av samma kön eller någon av ett annat kön. Kom också ihåg att alla barn inte har en mamma och en pappa, de kan till exempel ha två pappor och/eller två mammor. Visa på en mångfald av familjekonstellationer. Det finns också både barn och vuxna som känner att de har ett annat kön än sitt biologiska.

**Informera föräldrarna.** Ifall ni använder detta material i samlingen kan det väcka tankar och frågor hos barnen och de kanske vill fortsätta diskutera hemma. Då är det bra om föräldrarna informeras på förhand så de är förberedda. Nedan finns ett informationsbrev du gärna får skicka till föräldrarna. Det kan också vara en god idé att skriva ut eller beställa befolkningsförbundet Väestöliittos planscher om hur man kan stödja barns sexualitet, och hänga upp dem i tamburen så att föräldrarna kan bekanta sig med temat.

## Reflektera över din egen sexualitet och bakgrund – utvecklas som seksualfostrare

Vår egen bakgrund och den miljö vi vuxit upp i bidrar starkt till att forma våra attityder och syn på sexualitet. Vad uppfattar vi som normalt, vad inte? Vad får man prata om och hur, på vilket sätt får sexualiteten ta sig uttryck? Synen på sexualitet har varierat mycket genom historien och ser fortfarande olika ut beroende på kultur, samhälle och vilken familj man växer upp i.

Ingen är helt neutral när det kommer till hur man diskuterar sexualitet. Men då man blir medveten om sin egen syn på ämnet och funderar över vad som format ens attityder så är det lättare att kunna ha en professionell hållning, fungera som en bra rollmodell och stödja barnen. Att reflektera över din egen bakgrund kan ge dig perspektiv och insikter om hur du kan utvecklas och bli ett bättre stöd för barnen. Du kan ta en stund och reflektera för dig själv, eller diskutera frågorna med en kollega eller någon närstående.

- Hur visade man ömhet och kärlek i din familj då du växte upp?
  - Tycker du idag att det var en bra modell?
- Hurudan var synen på sexualitet i din familj och samhället omkring då du växte upp?
  - Vad bär du med dig av det idag, vad har förändrats i din attityd?
  - Är attityderna sådana som får människor att må bra?
- När och av vem fick du lära dig hur bebisar blir till och annat om sexualitet?
  - Kunde det ha gjorts på ett bättre sätt? Hur?
- Vilka kunskaper och redskap skulle du ha behövt som barn och ung?
- Vad fick du lära dig om normer kring olika kön och kärlek under uppväxten?
  - Hur påverkar det din syn på ämnet idag?
- Har du reflekterat över din egen sexuella läggning och könsidentitet?
  - Känns det lätt eller utmanande att passa in i de förväntningar omgivningen har på ditt kön och din sexuella läggning?
- Vad kunde du förändra i ditt beteende för att pojkar och flickor skulle få utveckla flera olika sidor i sig?
  - Hur kan du undvika att begränsas av snäva förväntningar på hur pojkar och flickor ska vara, vilka intressen de ska ha eller vilka leksaker de ska intressera sig för?
- Upplever du att dina gränser respekteras då det kommer till kropp och sexualitet?
  - Är det lätt för dig att säga nej då du inte vill att någon rör vid din kropp?
  - På vilka sätt fäster du uppmärksamhet vid andras signaler om att de vill eller inte vill bli berörda (av dig)?



- Hur känner du inför tanken på att tala om sexualitet och fungera som en rollmodell för barn?
  - Ifall något känns svårt, vad kan du göra för att bli mer bekväm med det?
- Finns det något beteende hos barnen när det gäller sexualitet som känns svårt för dig?
  - Vem kunde du söka stöd hos i detta? Är det något som kunde tas upp i kollegiet eller behöver du få mera kunskap?
- Stöder din syn på barns sexualitet barnens välmående och utveckling?
  - Finns det något du kunde ändra på för att vara ett bättre stöd?

## Om du misstänker att ett barn utsatts för sexuella övergrepp

- Barn kan visa upp ett beteende, rita bilder eller berätta saker som känns oroväckande. Är situationen oklar men det väcker oro hos dig så är det bra att följa med och fundera på barnets helhetssituation och välmående och diskutera saken med dina kollegor. Du kan också fråga barnet om det är något speciellt som hänt eller som känns jobbigt.
- Om ett barn berättar om ett övergrepp, eller det på annat sätt framgår att något verkar ha hänt, är det bra att låta barnet berätta i lugn och ro och bara lyssna. Känns det oklart kan du försöka ställa öppna frågor för att få en tydligare bild av situationen.
- Ställ så få frågor som möjligt, endast det som behövs för att du ska få en uppfattning om att något olämpligt har hänt. Ställ endast öppna frågor som till exempel ”Kan du berätta mera? Hur menar du? Vad hände då?” Detta är viktigt eftersom ledande frågor kan ge en felaktig bild av vad som skett och försvåra utredningen. Professionella på detta område får utreda och ställa fler frågor.
- Håll dig lugn, även om det känns svårt. Det är ett stort förtroende om ett barn väljer att berätta en så tung sak för dig och hen behöver få känna att du klarar av att lyssna. Tacka barnet för att hen vågade berätta och säg att inget av det som hänt är barnets fel. Säg att det är de vuxnas uppgift att reda ut allt och se till att barnet får hjälp, och att du för saken vidare.
- Dokumentera genast efteråt vad barnet berättat. Skriv ner allt du minns ordagrant, även vilka frågor du ställt.
- Barnet bär inget som helst ansvar för utnyttjandet, allt ansvar ligger på förövaren!
- Har du en misstanke om att barnet utsatts för sexuella övergrepp eller våld har du en skyldighet (Barnskyddslagen §25) att göra en anmälan till både polisen och barnskyddsmyndigheterna. Du behöver inte ha bevis eller klarhet i vad allt som hänt, blotta misstanken räknas. Det är viktigt att ta saken vidare även om det skulle visa sig att inget hänt, man får inte riskera att lämna ett barn som blir utnyttjat utan hjälp.
- Är du osäker på om något har hänt eller hur du ska gå vidare kan du alltid konsultera polisen, barnskyddsmyndigheterna eller socialjouren om eventuella vidare åtgärder. De finns där för att hjälpa.
- Innan barnet lämnar dagvården behöver du försäkra dig om att hen är i säkerhet. Ring barnskyddet eller socialjouren om det inte är tryggt att låta barnet gå hem eller om du är osäker på hur du ska gå till väga.
- Se till att ert daghem färdigt har till hands kontaktuppgifter till polisen, barnskyddet och socialjouren, så att ni är förberedda ifall behovet skulle uppstå.

- Det väcker ofta många svåra tankar och känslor då man får reda på eller misstänker att ett barn utnyttjats sexuellt. Se till att ta hand om dig själv och söka hjälp för egen del, så att du får stöd i att bearbeta saken. Arbetshandledning kan vara till nytta, eller så kan du kontakta organisationen Tukinainen [www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi) som erbjuder stöd såväl för personer som själva utsatts för sexuellt våld som för personer som i sitt arbete kommit i kontakt med offer.
- Väestöliittos broschyr Nyfiken på sexualitet <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/6b5aef44-nyfikenpaseksualitet-natet-28-11-19lopullinen.pdf> ger information om vad som är vanligt och vad som är oroväckande beteende hos barn under skolåldern.

## Mer information och kunskap

- Farliga prinsessor och ljuva monster: om normutmanande föräldraskap. Lina Bodestad. 2018.
- Keho on leikki. Avain luonnolliseen seksuaalikasvatukseen alle kouluikässä. Susanne Ingman-Friberg och Raisa Cacciatore. 2016.
- Sexualiteten steg för steg. Raisa Cacciatore och Erja Korteniemi-Poikela. 2015.
- Värt att veta om barns sexualitet och integritet. Ellinor Isfors. 2021.
- WHO:s och BZgA:s Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. [http://www.esrh.eu/sites/esrh.eu/files/WHO\\_Standard\\_Sexuality\\_Education\\_0.pdf](http://www.esrh.eu/sites/esrh.eu/files/WHO_Standard_Sexuality_Education_0.pdf) (En handbok till både myndigheter och professionella gällande sexualundervisningens innehåll för 0–18-åringar)
- [www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa](http://www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa) Här hittar du en sida som handlar om barns sexualitet och olika material som relaterar till det.
- [www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa](http://www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa) Etiska riktlinjer för sexualupplysare. Susanna Ruuhilahti och Suss Åhman. NACS. 2016.

# Informationsbrev till föräldrarna

**Bästa förälder/vårdnadshavare,**

Nakensaken är ett material anpassat för barn i åldern 1–6 år som används av oss pedagoger som arbetar med era barn. Materialet handlar om kropp, gränser och sexualitet och hur vi kan stödja barnen på dessa områden på ett sätt som är lämpligt för deras ålder. Bland annat tar materialet upp hur vi kan tala om kroppen på ett positivt sätt, hur vi lär barn om gränser och rätten till den egna kroppen samt funderar på var bebisar kommer ifrån. Det här stöder barns utveckling och välmående. Detta är också något som Grunderna för planen för småbarnspedagogik slår fast att vi i personalen ska kunna handleda barnen i.

Barn har en naturlig nyfikenhet på ämnet som bäst stillas genom diskussion med trygga vuxna. Genom att ge barn ett naturligt förhållningssätt till temat undviker man känslor av skam och skuld och stärker i stället välmåendet. Barn behöver också lära sig om gränser, att skydda sig själva och respektera andra. Det är värdefullt att lägga en god grund tidigt och ger en större trygghet både i barndomen och vuxenlivet.

Materialet handlar dels om hur vi i personalen ska kunna bemöta barnen på ett bra sätt och vara ett stöd i deras utveckling också på det här området. Dels består det av fem temaområden som vi kan använda i samlingen och andra diskussioner med barnen. Lärandet fortsätter på olika sätt i vardagen efter att ett tema behandlats. Teman för områdena är kroppen och nakenhet, snippan och snoppen, var bebisar kommer ifrån, trygghetsfostran och gränser samt normer kring olika kön och kärlek. Vi svarar gärna på frågor och berättar mer om materialet och hur vi beaktar temat i verksamheten.

Det är möjligt att barnen hemma vill fortsätta prata om det vi gått igenom. Känner ni er osäkra på temat kan ni fråga hur vi tagit upp det, eller så kan ni söka mer information till exempel på nätet via Folkhälsan [www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa](http://www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa) eller Väestöliittos plansch Stöd barnets utveckling: åldersenlig, barnanpassad sexualfostran.

Hälsningar från oss på \_\_\_\_\_

## Kroppen och nakenhet

Barn är naturligt nyfikna på hur kroppen ser ut och fungerar. Olika slags kroppar och alla kroppsdelar ska ses som jämbördiga, det är viktigt att inte undvika att benämna eller tala om delar som kan uppfattas som sexuellt laddade i ett vuxet perspektiv. Målet är att ge en positiv bild av hela kroppen, undvika att vissa kroppsdelar uppfattas som genanta eller tabubelagda, attityder som barn snabbt tar till sig ifall man undviker att benämna dem eller inte har lämpliga ord för dem. Men också att uppmuntra till glädje över kroppen, olika känslor och upplevelser den skapar, allt ens kropp klarar av att göra.

Barn fascinerar ofta av olika kroppsliga funktioner, allt från hur kroppen kan röra sig och vilka ljud man kan åstadkomma till att snoppen kan bli hård eller hur bajset kommer ut. Visst är det spännande med allt kroppen gör, det kan man glädjas och förundras över tillsammans med barnen. Och svara, så gott man kan, på frågor de kan ha. Barn vill ofta undersöka sina kroppar, vilket de gärna får göra – men vissa kroppsdelar behöver de lära sig att man bekantar sig med i avskildhet, de är mer privata. Vill man undersöka eller röra vid sin snippa, snopp eller rumpa så är det helt okej men då får man gå till toaletten på dagis, eller hemma till sitt rum, sin säng eller badrummet.

Alla kroppar är unika och fina som de är, oavsett hur de ser ut eller fungerar. Det är något vi gärna kunde lyfta fram i vardagen och glädjas över allt våra kroppar klarar av och ger oss, i stället för att låta den inre kritikern ta plats. För mindre barn kommer det naturligt, men i vårt samhälle tenderar det att bli allt svårare då man växer upp. Positiva rollmodeller är viktiga för att skapa förändring, så här finns en fin möjlighet att påverka, samtidigt som man själv mår bättre av att uppmärksamma det fina både i en själv och i andra. Ömhet och närhet är andra sätt att visa uppskattning och kärlek, det känns också fint i kroppen.

Nakenhet och kroppen är något som olika familjer, miljöer och kulturer förhåller sig på olika sätt till. En del springer glatt omkring nakna hemma och i omklädningsrum, för en del känns det bekvämt att vara naken med familjemedlemmar eller kanske någon av samma kön, medan det för en del är otänkbart att visa sig nakna ens inför sina barn. I Finland är det vanligt att vara naken i bastun men i många kulturer är nakenhet något privat, något som endast sker när man är ensam. En del täcker också sin kropp för att de tycker det hör till att visa vissa kroppsdelar bara hemma eller med sina närmaste. Det gäller att vara lyhörd inför barnens bekvämlighetsområde och ordna med avskildhet till exempel vid toalettbesök eller omklädning vid simning för barn som är mer privata av sig med nakenhet.

**Mål för dig som vuxen:** Att tala om olika slags kroppar och kroppsdelar på ett positivt sätt och förmedla en bild av att alla kroppar är fina precis som de är. Att vara lyhörd inför barnens eventuella behov av avskildhet vid avklädning och toalettbesök.

## ■ Så här kan du föregå med gott exempel i vardagen:

- Uppmärksamma fina saker med kroppen. Till exempel:
  - Visst är det härligt att vi alla ser så olika ut. Tänk så trist om alla skulle vara lika långa och ha likadant hår, och på andra sätt lika.
  - Så varmt och skönt du har det där under täcket, jätteskönt att få mysa.
  - Vilka starka ben du har när du kan springa så där snabbt!
  - Känns det inte bra i magen nu när du fått äta dig mätt?
  - Oj så din kropp kan böja sig, du klarade att göra en kullerbytta!
- Se till att benämna könsorganen, t.ex. snippa och snopp, vid naturliga tillfällen som toalettbesök eller då ni pratar om kroppen.
- Lär barnen att sköta hygien vid toalettbesök; att torka snippan, snoppen och rumpan ordentligt.
- Undvik att kritisera din egen kropp (eller andras) till exempel genom kommentarer om att se ful ut, lämna bort efterrätt för att det gäller att tänka på figuren, tala om hur glåmig och eländig du ser ut eller hur knotiga fötter du har. Behandla kroppen på ett positivt eller åtminstone neutralt sätt.
- Erbjud närhet och ömhet; en tröstande famn eller en smekning på kinden. Beröring ska alltid var något positivt, så var noga med att fråga och läsa av barnets signaler på om det är önskat.

**Målet för detta tema:** Att stärka barnets positiva bild av sin kropp och att barnet lär sig att snippan och snoppen är delar av kroppen som man får och kan benämna.

**Språkliga begrepp barnen ska ta till sig:** naken, kropp, snippa och snopp, rumpa

## ■ Hur stödja 1–3-åringar:

- Närhet, ömhet och kroppskontakt mår barn bra av. Det ger en känsla av att bli omtyckt och accepterad, och känns skönt i kroppen. Men det gäller endast om barnet önskar närheten, så var uppmärksam på signaler kring det.
- Tala om kroppen som något fint och om alla kroppsdelar som jämbördiga.
- Benämna könsorganen, t.ex. snopp och snippa, och se till att använda orden i vardagen så barnen känner till dem.
- Så här små barn har sällan en stark känsla för integritet när det gäller nakenhet, snippan och snoppen. Att vara naken eller ta sig på snippan eller snoppen till exempel vid blöjbyte är okej om barnet inte ger signaler om att hen hellre skyler sig.

## ■ Diskutera detta med barnen:

- Visa bilden och fråga vad barnen ser på den.
- Fråga vilka kroppsdelar barnen kan namnet på. Gå kort igenom de viktigaste kroppsdelarna.
- Peka på könsorganen och fråga vilka ord man kan använda för dem, ifall de inte redan blivit benämnda. Berätta vilka ord du använder för dem (till exempel snopp och snippa), så att barnen får en saklig modell för ord att använda.
- Alla kroppar är fina och bra precis som de är! Allas kroppar har många saker som är lika, men ser ändå olika ut och kan fungera på lite olika sätt. På vilket sätt är våra kroppar lika?
- Det är fint att vi också är olika. På vilket sätt kan vi vara olika?
- Vad är bra med kroppen? Kan ni ge exempel på vad man kan göra med sin kropp som är roligt och känns bra?

## ■ Ett steg vidare

Vill du gå vidare med temat, har barn som är nyfikna och vill veta mer, eller det finns barn i gruppen som tagit upp andra aspekter av området, så kan du fortsätta med följande bitar:

- Tips på barnböcker:
  - Bak & fram. Anna Fiske. 2021.
  - Bara rumpor. Annika Leone. 2019.
  - Naken om baken. Martin Olczak. 2020.
- Här finns kort med bilder på olika kroppsdelar, också snoppen och snippan:  
<https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sprak/fantasikort/kroppsdelar---text-2015.pdf>  
Bilderna kan ni också använda i en lek som handlar om att lära sig och benämna olika kroppsdelar. <https://lekar.folkhalsan.fi/spraklekar/kortlek-for-sma-barn-kroppsdelar>



## Snippan och snoppen

De flesta kroppsdelar upplevs som enkla att tala om och ta upp i vardagen. Snippan och snoppen känns ofta mer laddade. Men barn behöver få lämpliga ord för och lära sig om könsorganen, på samma sätt som de får lära sig om resten av kroppen och också lära sig att det är okej att prata om alla kroppsdelar. Då kan barnen lättare berätta om något känns illa, lära sig baskunskaper om anatomi och hygien, och också ha en vokabulär som gör att de kan berätta ifall någon rört vid dem på ett otillbörligt sätt. Fundera i arbetsgemenskapen på om ni kunde enas om lämpliga ord för könsorganen att använda. Snippa och snopp är bra alternativ, men man kan också välja andra ord – så länge de är sakliga och allmänt vedertagna på svenska. Har ni barn i gruppen som talar ett annat språk kan ni gärna fråga barnet eller familjen vilka ord de använder.

Barn är ofta nyfikna på snippan och snoppen, vilket är helt naturligt. Man kan bra tala om könsorganen, berätta vilka delar de har och hur de fungerar. Inte endast förpassa orden till toaletten (ibland benämnda som "vessaord" som endast diskuteras där) då det antyder att snippan och snoppen inte kan tas upp i andra sammanhang och att de inte heller har en ställning som vanliga kroppsdelar bland andra.

En del barn är mycket stolta över sitt könsorgan och vill gärna visa upp det, eller kanske väcka uppmärksamhet genom att dra ner byxorna. I sådana situationer kan det vara bra att på ett positivt sätt sätta gränser, genom att till exempel säga "Du har en fin snopp/snippa, och den visar man inte här då andra är med." Många människor känner skam över sitt könsorgan hela livet, något som kunde undvikas genom att tidigt tala om snippor och snoppar i positiv anda.

En del barn känner att snoppen/snippan är ett mycket privat område och vill ogärna visa det för andra, och vill gärna till exempel gå på wc ifred. Alla har rätt till kroppslig integritet och ska inte behöva visa sig nakna inför andra, så här kan man behöva fundera på vilka toalettrutiner som finns och om något behöver ändras för att trygga möjligheterna till avskildhet.

Barnens behov när det gäller integritet kan variera stort. Om ett barn visar sin snippa/snopp för någon annan kan det av en uppfattas som obehagligt, av en annan som kul eller spännande och av en tredje knappt registreras. Tumregeln är att man inte visar sin snopp/snippa för andra, för att skydda allas integritet. Men kommer man på två barn med att titta på varandras könsorgan ("visar du din så visar jag min") och de verkar tycka det är roligt och intressant, frivilligt vara med på det, må bra och vara på ungefär samma mognadsnivå, så är det i regel helt okej och bara frågan om oskyldig nyfikenhet.

Något som vuxna ofta tycker är förvirrande eller svårt att veta hur man ska tackla är då barn tar sig på snippan/snoppen (onanerar – även om ordet kan kännas konstigt då det handlar om barn). Det är ändå frågan om ett alldeles naturligt beteende där barn behöver lära sig var och när det är lämpligt att göra, utan att man lägger in någon skam eller skuld i det. Till ett barn som sitter med handen i byxorna kan man finkänsligt säga att det är helt okej att ta sig på snippan/snoppen, men att det är något man inte gör då andra är med, utan i stället får göra då man är ensam (på toaletten eller annat ställe i avskildhet). Sker det i vilan så att andra barn inte reagerar på saken, så kan man försöka ordna lite avskildhet genom att till exempel flytta sängen åt sidan, eller fästa en filt på våningssängen.

**Mål för dig som vuxen:** Att bli bekväm med att benämna och tala om snippan och snoppen och att använda orden i vardagen så att barnen får en positiv och naturlig modell för det.



## ■ Så här kan du föregå med gott exempel i vardagen:

- Träna på att benämna eller tala om snippor och snoppar då och då, ifall det inte känns helt bekvämt från början.
- Benämns könsorganen i situationer där det är naturligt. Till exempel:
  - Kom ihåg att torka snippan då du kissat klart.
  - Vilken tokig bild på en naken människa, märker ni att den som ritat bilden inte ritat någon snippa eller snopp på den?
  - Låt bli att ta dig på snoppen/snippan medan vi äter, det får du göra efteråt på toaletten i stället.

**Målet för detta tema:** Att barnen lär sig hur snippan och snoppen ser ut, lär sig de på svenska etablerade vardagsorden för könsorganen och får en bild av att man kan prata om dessa lika odramatiskt som om andra kroppsdelar.

**Språkliga begrepp barnen ska ta till sig:** snippa och snopp

## ■ Hur stödja 1–3-åringar:

- Benämns könsorganen, t.ex. snopp och snippa, och se till att använda orden i vardagen så barnen känner till dem. Naturliga situationer att benämna könsorganen kan vara vid blöjbyten och pottråning ("så där, nu torkar vi först snippan/snoppen och sen rumpen").
- Så här små barn har sällan en stark känsla för integritet när det gäller nakenhet, snippan och snoppen. Att vara naken eller ta sig på snippan eller snoppen till exempel vid blöjbyte är okej om barnet inte ger signaler om att det hellre skyler sig.

## ■ Diskutera detta med barnen:

- Visa bilden och fråga vad barnen ser på den.
- Vad brukar barnen kalla könsorganen för (peka på dem på bilden)? Finns det andra ord man kan använda? (Här får barnen nämna alla ord de hört, också om de är fula ord. Kommer de upp kan ni förundras över hur det blivit så att ord för snippan och snoppen kan användas som svordomar.) Berätta vilka ord du använder, så barnen får en saklig modell.
- Berätta om snoppens delar: det finns själva snoppen, och så pungen som är som en påse under den. Snoppen blir hård ibland på alla pojkar och män. Det hör till och kan hända av sig själv då och då eller om man rör vid snoppen.
- Berätta om snippans delar: utanpå kan man egentligen bara se en springa, men inuti snippan finns det ett babybo där det kan växa en riktig baby när man blir vuxen.
- Alla människors snippa/snopp ser lite olika ut, men alla är lika bra och fina.
- Snoppen och snippan behövs då man kissar, då kommer kisset ut genom ett litet hål. Kisshålet är i ändan på snoppen, därför går det att styra kisset och pojkar kan stå och kissa. I snippan är kisshålet mer i mitten, så man måste sitta och kissa för att det inte ska rinna längs med benen.
- Berätta att det är okej att känna på alla ställen på sin egen kropp, också att ta på sin snippa eller snopp, men att det är något man gör då man är ensam.
- Ingen annan än man själv får röra vid snippan och snoppen, om man inte ger lov till det.

## ■ Ett steg vidare

Vill du gå vidare med temat, har barn som är nyfikna och vill veta mer, eller det finns barn i gruppen som tagit upp andra aspekter av området, så kan du fortsätta med följande bitar:

### Förökning

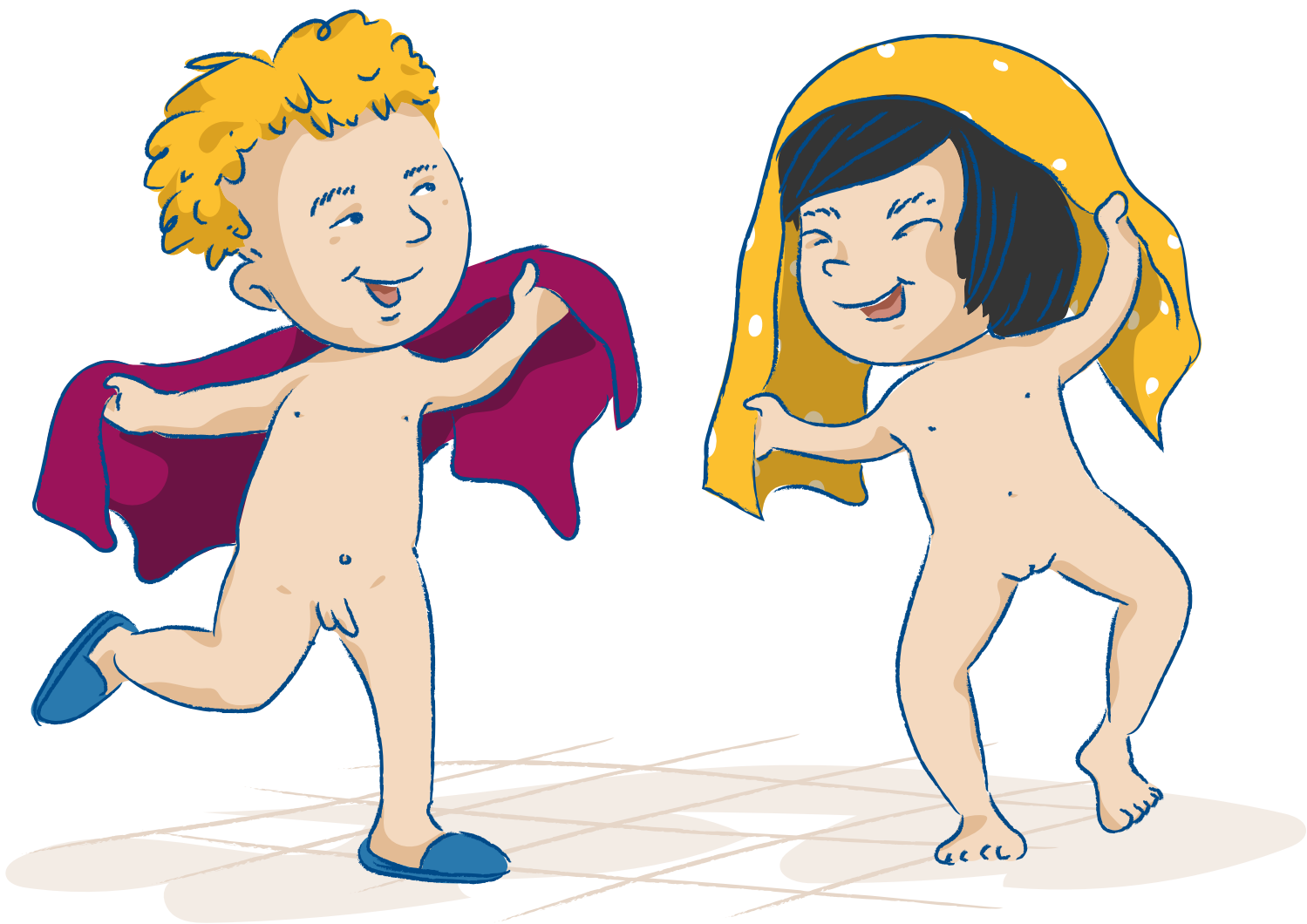
- Ifall ni har talat om eller kommer att tala om hur bebisar blir till, så är det bra att också ta upp att snippan och snoppen kan användas för att göra barn då man är vuxen. Du kan berätta att det finns babyfrön i pungen och babyägg i babyboet (men först då man är vuxen) och att de behövs för att en baby ska bli till. Läs mer om förökning i kapitlet Var kommer bebisar ifrån?

### Böcker och lekar

- Tips på barnböcker:
  - Snipp och Snopp. Lika eller olika? Tony Cronstam. 2015.
  - Snoppar och snippor: om skillnaden mellan pojkar och flickor. Michael Alonzo. 2011.

Vissa delar av en del böcker kan vara rätt avancerade, du får anpassa läsningen efter gruppen och kanske hoppa över något uppslag eller välja att endast visa vissa bilder ur boken.

- I Folkhälsans bildbank finns bilder på kroppsdelar som man kan använda, också bilder på snippan och snoppen. <https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/sprak/fantasikort/kroppsdelar---text-2015.pdf>



## Var kommer bebisar ifrån?

Barn är ofta nyfikna på hur bebisar blir till, men många vuxna är tveksamma till att berätta hur det i verkligheten går till. Ändå är barnens nyfikenhet fullt naturlig, de ställer den kanske första existentiella frågan – var kommer jag ifrån? Att med enkla ord på barnens nivå berätta hur bebisar blir till är tryggt och rekommenderas.

Omskrivningar som exempelvis att storken kommer med bebisar blir endast förvirrande. Eller att besvara barnens frågor med att det är något man pratar om först när de blivit äldre, då lämnas barnet lika okunnigt som tidigare men med erfarenheten av att vuxna inte vill prata om ämnet och att det inte är okej att ställa frågor om det. Får man ett sådant svar flera gånger så lär sig barn att hellre fråga kompisar och då är det stor risk för att de får felaktig information. Eller så lär de sig att googla då de lärt sig läsa och skriva, i stället för att fråga vuxna, och då är risken överhängande att de kommer in på porrsajter. Bäst är alltså att trygga vuxna ger sakliga svar med enkla ord som barnen kan förstå. Även om du som vuxen inte skulle ge det mest genomtänkta och pedagogiska svaret, så kan du på nytt återkomma till ämnet efter att du hunnit tänka igenom saken.

Om vuxna berättar hur bebisar blir till så tar de ofta fram att ett babyfrö och ett babyägg möts, och talar kanske om att mamman och pappan kramas eller sätter in snoppen i snippan. De flesta barn blir visserligen till genom sex, men det är heller inte ovanligt med andra metoder. Många barn är idag också medvetna om att de kommit till på annat sätt. Därför är det bra att bredda bilden så att alla barn och familjer inkluderas.

Då man talar om sånt som har med snippor och snoppar att göra blir många barn fnissiga. Eftersom de flesta lärt sig att det är något som är privat och som vuxna sällan är bekväma med, så kan det finnas en viss spänning som kan kännas skön att få skratta bort. Skrattet får gärna finnas med, ofta försvinner det så småningom då barnen blir mer vana att prata om ämnet.

**Mål för dig som vuxen:** Att på ett naturligt och avslappnat sätt besvara barns frågor och berätta om hur bebisar blir till.

## ■ Så här kan du föregå med gott exempel i vardagen:

- Ifall barnen frågar var bebisar kommer ifrån, ge en korrekt beskrivning med enkla ord om hur det går till. Ofta räcker det vid en första fråga att berätta att baby växer i sin mammas mage tills den är tillräckligt stor för att komma ut. Vid följdfrågor kan du berätta hur babyfrön kommer in i mammans mage och hur baby växer när den är redo att komma ut.
- Ta fram böcker som handlar om hur bebisar blir till. Ifall ni har böcker som hoppar över biten om hur bebisen kommer in eller ut ur mammans mage så kan du fråga om barnen vet hur det går till, och vid behov rätta till missuppfattningar eller berätta hur det går till.
- Ta barnens frågor på allvar och ge sakliga svar. Det gör inget om du i stunden endast kan ge stapplande eller vaga svar, det går alltid att återkomma till saken och läsa in dig lite eller fundera tillsammans med kollegor hur man kunde ge ett bättre svar.
- Printa eller beställ befolkningsförbundet Västoliittos plansch Stöd barnets utveckling – åldersanpassad sexualfostran, och häng upp den i tamburen så också föräldrarna kan bekanta sig med den. Då kan de se vad sakkunniga rekommenderar och du kan hänvisa till att ni följer det samt planen för småbarnsfostran som också tar upp sexualitet.

**Målet för detta tema:** Att barnen på ett för dem begripligt sätt lär sig hur bebisar blir till.

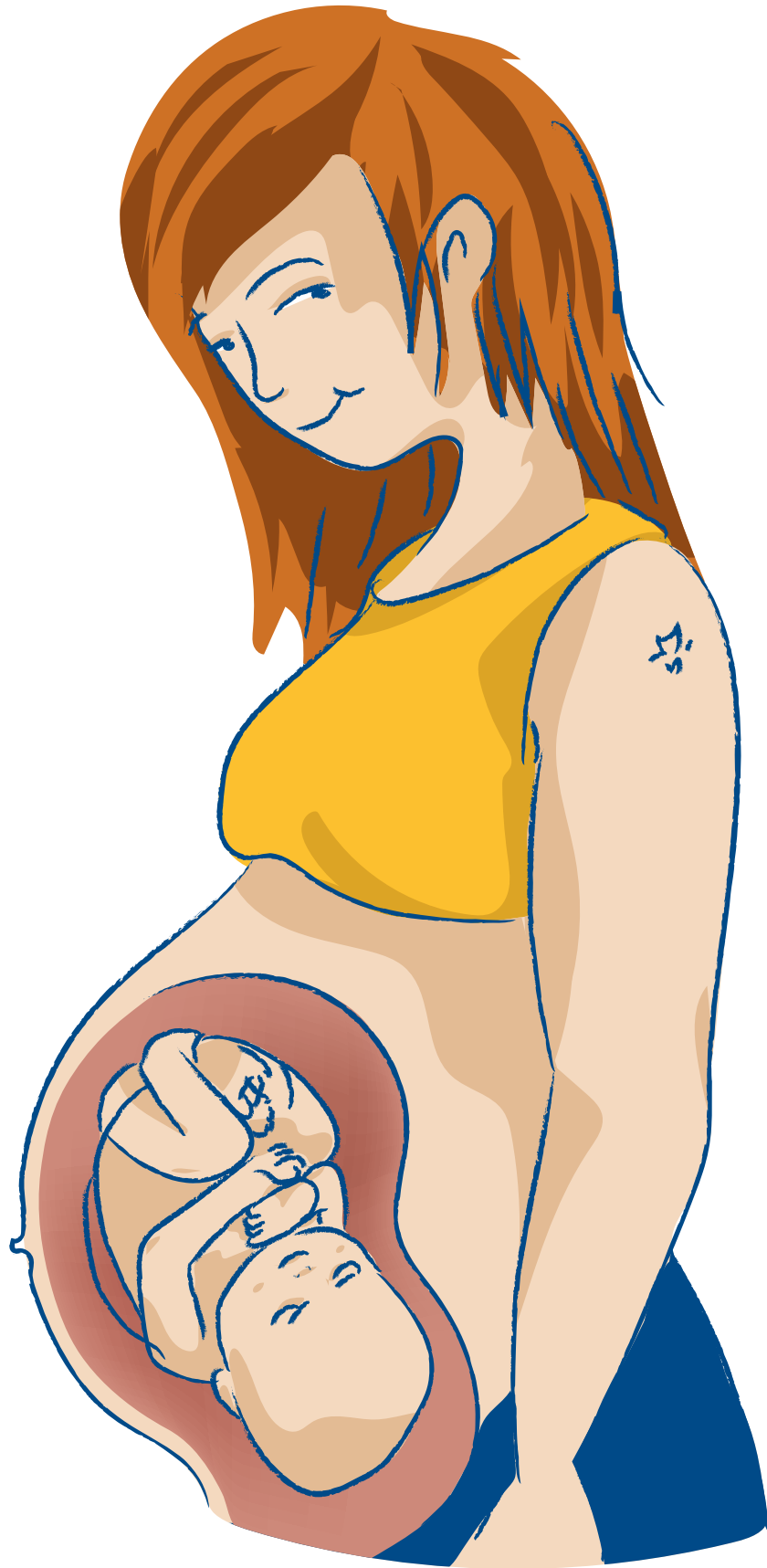
**Språkliga begrepp barnen ska ta till sig:** baby, gravid, föda, babyfrö (spermie), babyägg (äggcell), babybo (livmoder)

## ■ Hur stödja 1–3-åringar:

- Ifall ett barn visar eller talar om en baby i magen, så kan du bekräfta att det är i mammans mage en baby växer.
- Frågar ett barn var bebisar kommer ifrån, så brukar det räcka med att svara ”från mammans mage”.

## ■ Diskutera detta med barnen:

- Visa bilden och fråga barnen vad de ser på den.
- Fråga om barnen vet hur bebisar blir till, hur bebisen kommer in i magen. Då får du koll på vad de vet och kan rätta till missuppfattningar.
- Det behövs alltid ett babyfrö (spermie) och ett babyägg (äggcell) för att en baby ska bli till.
- Oftast går det till så att pappan sätter in sin snopp i snippan, där det finns ett skilt babyhål för det, och då kommer det ut pyttesmå babyfrön från snoppen. Inne i babyboet i snippan eller magen finns det ett pyttelitet babyägg.
- Om ett babyfrö och ett babyägg möts så kan en baby börja växa i mammans mage.
- Alla bebisar blir inte till på det sättet. Ibland blir det inte någon baby fast mamman och pappan försöker, och då kan en doktor hjälpa med mediciner eller på andra sätt (t.ex. genom att ta ut ett babyfrö och ett babyägg och sätta ihop dem, och sen sätta in dem i babyboet där babyn kan växa).
- Om en ensam mamma, eller två mammor tillsammans vill ha ett barn, saknar de ofta babyfrön. Då kan de vända sig till sjukhuset, dit en snäll farbror har hämtat en burk med babyfrön som man får använda. Doktorn hjälper att föra in fröna i snippan.
- Samma sak om en pappa och en mamma inte har egna babyfrön eller babyägg, då kan någon annan ge av sina.
- Då en mamma har en baby i magen växer den länge, nio månader, innan den är klar att komma ut.
- Oftast föds bebisar genom ett babyhål (slidan) i snippan, hålet blir större just så länge det tar för babyn att födas, sedan blir hålet mindre igen.
- Ibland vill babyn inte alls komma ut, eller så behöver mamman hjälp. Då kan mamman få medicin så att hon inte känner något, medan en doktor skär upp en liten lucka i magen genom vilken babyn plockas ut. Efteråt sys luckan ihop igen. Det kallas kejsarsnitt.



## ■ Ett steg vidare

Vill du gå vidare med temat, har barn som är nyfikna och vill veta mer, eller det finns barn i gruppen som tagit upp andra aspekter av området, så kan du fortsätta med följande bitar:

- Tips på barnböcker:
  - Familjeboken. Edward Summanen. 2015.
  - Göra barn: så går det till. Anna Fiske. 2020.
  - Hur blev jag till? Och hur kom jag ut? Asabea Britton. 2022.
  - Vems bebis? Stina Wirsén. 2011.  
Vissa delar av en del böckerna kan vara rätt avancerade, du får anpassa läsningen efter gruppen och kanske hoppa över något uppslag eller välja att endast visa vissa bilder ur boken.
- I ett nötskal, på en minut, om vad man kan säga om sex och porr:
  - Hjälp! Hur ska vi berätta för barnet om blommor och bin? finns på: [www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa](http://www.folkhalsan.fi/sexuellhalsa)
  - Du kan visa följande två minuter långa kortfilm om ämnet, Hur blir barn till? av Bacillakuten i Barnkanalen: <https://www.youtube.com/watch?v=KMMYKWOgcY>.

Fler saker du kan tala om med barnen om du vill fördjupa ämnet eller de ställer frågor:

### **Att göra barn versus sex**

Sex uppfattas ofta som onödigt avancerat att ta upp med barn, det är vanligare att man endast berättar om hur bebisar blir till. Men också sex kan man tryggt tala om med enkla ord. Barn kan stöta på sex i tv och på andra skärmar, komma på föräldrarna som har sex, eller tänka att det gör ont att göra bebisar – då kan det vara bra att lugna och kunna förklara vad det handlar om. Så här kan du ge en förklaring:

- Det här med att göra barn är något vuxna tycker om, det kallas också för sex. Sex handlar om pussar och kramar, att smekas på hela kroppen, också snippan och snoppen, och ibland sätta in snoppen i snippan. De flesta vuxna har sex för att det känns skönt och bara ibland för att få barn.

### **Adoption**

Barn som adopteras har blivit till på samma sätt som alla andra barn. Men familjen har blivit till på ett lite annat sätt.

### **Preventivmedel**

Om man pratar om sex så kan det hända att något skarpsynt barn reagerar på att vuxna kan ha sex med kanske inte får väldigt många barn trots det. Och undrar om det inte alltid blir bebisar då man har sex? Så här kan man ge en enkel förklaring på vad preventivmedel är:

- Då en pappa och en mamma har sex men inte vill ha en baby, finns det mediciner som gör att det inte blir någon baby. Eller kondom, som är en tunn "gummiballong" som man kan sätta på snoppen för att hindra babyfrön att komma in i snippan.



### **Vuxenfilmer om sex**

Pornografi är självklart något man önskar att barn inte skulle komma i kontakt med. Risken att stöta på porr i telefonen eller på skärmen är dock relativt stor och en del barn stöter mycket tidigt på porr via egna eller andra barns skärmar. Misstänker man att barn stött på porr, eller märker att barn rör sig mycket på nätet och riskerar att stöta på det, kan det vara bra att ta upp ämnet. Detta på barnets nivå för att ge redskap att hantera upplevelsen. Detta kan du berätta:

- En del vuxna tycker sex är så spännande att de också vill se filmer och bilder på det. I dem kan det hända många saker som inte brukar hända på riktigt: konstiga ljud och ställningar, eller så visas jättestora bilder på snippor och snoppar. Ibland kan skådespelarna verka göra varandra illa. Det är lite som i vanliga filmer där alla möjliga konstigheter också kan hända, sånt som inte inträffar i verkligheten.
- Filmer om sex är förbjudna för barn, de är endast för vuxna.
- Om man själv kommer in på en sådan film, eller en kompis visar, kan man gå bort eller stänga av apparaten.
- Många gånger kan det vara skrämmande och obehagligt och därför ska man berätta för en vuxen om man sett det. Då kan man tillsammans fundera på vad det var som visades och den vuxna kan lugna en.

## Trygghetsfostran och gränser

Trygghetsfostran handlar om att lära barn om gränser och rätten till sina egna kroppar. Hit hör att säga nej, lyssna efter ett ja, skydda sig själv samt respektera andras gränser. Det är viktiga kunskaper i barndomen men också framöver i livet. Ju tidigare barn får lära sig det desto naturligare känns det. Det finns enkla regler som du kan lära ut, de gör att barnen får något konkret att hålla sig till och ger redskap ni kan öva på att använda i vardagen.

Ömhet och närhet mår barn bra av så det finns ingen orsak att undvika det, tvärtom; positiv närhet och beröring är mycket viktigt för välmåendet. Avgörande är att det ska kännas positivt för barnet, hen ska tycka om beröringen, så det är något du behöver försäkra dig om. Här är vi mycket olika: en del är mycket fysiska och kramiga av sig, en del släpper endast vissa personer nära, och en del är reserverade av naturen. Någon gillar fasta, tydliga tag, andra fjäderlätta smekningar. Hur man känner det varierar också beroende på ens dagsläge och personkemi. Det kan också förändras från stund till stund. Vid ett tillfälle kan man vilja gosa och vara nära, ett annat tag vill man mest ha sin kropp för sig själv. Och det är okej, vi har alla olika gränser och man får själv bestämma vad man tillåter och inte tillåter i varje situation. Det här gäller förstås också dig som vuxen.

Då man talar om gränser med barn så handlar det inte endast om att lära dem säga nej, utan lika väl om att lyssna och fråga efter ett ja. Att öva på samtycke, lyhördhet och respekt i praktiken. Detta går att få in på en massa olika sätt i vardagen. Det gäller egentligen bara att tillsammans med barnen träna på att fråga om den eller de andra vill göra samma sak som en själv – att kolla om samtycke finns redan innan det finns ett behov för någon att hävda sina gränser.

En trygg vardag där barnets gränser respekteras är målet för trygghetsfostran. Men barn behöver också veta vad de ska göra ifall de redan blivit utsatta för obehagliga situationer. Det kan gälla alldeles vardagliga händelser som inte känts bra, men också mycket allvarliga saker som sexuellt utnyttjande. Då är det viktigt att barnen har ord som de kan använda för att berätta vad som hänt: bland annat ord för snippa, snopp och rumpa och ord för beröring och gränser. Genom att prata om kropp, gränser och sexualitet blir barnen också vana vid temat vilket kan sänka tröskeln för att själv våga berätta om svåra saker. Det är också viktigt att fungera som förebild för barnen och visa att du värnar om dina gränser. Om ett barn exempelvis tar dig på bröstet ska du be barnet sluta och förklara att det inte känns bra för dig.

En tumregel för beröring är att de områden som är täckta av baddräkten aldrig får beröras om man inte sagt att det är okej. Situationer där det är okej kan exempelvis handla om att man behöver hjälp av en vuxen med att torka rumpan, eller att barn leker ”doktorslekar” och undersöker varandras kroppar – men då måste alla involverade vara med på noterna och på ganska samma utvecklingsnivå.

Då barn berättar om situationer som känts jobbiga gäller det att ta det på allvar: lyssna och tacka barnet för att hen berättade, oberoende av om det i ditt tycke handlar om något litet eller stort. För barn är det svårt att avgöra hur allvarligt ett gränsöverskridande är, därför är det bra att ge positiv feedback då barn överlag vågar berätta om något som känts svårt för hen. (Hur du ska gå till väga om du misstänker att det gäller sexuellt utnyttjande kan du läsa mer om i kapitlet *Om du misstänker att ett barn utsatts för sexuella övergrepp*.)

**Mål för dig som vuxen:** Att ge barnen konkreta verktyg för att säga nej/sätta gränser och lyhört och respektfullt möta barnen och bekräfta deras upplevelser kring detta. Att erbjuda närhet och kroppskontakt men vara lyhörd inför varje barns behov och gränser.

## ■ Så här kan du föregå med gott exempel i vardagen:

- Erbjud gärna närhet och ömhet, men var lyhörd för vilka signaler barnet ger och vad hen ger för gensvar. Också om du menar väl så är det inte säkert att barnet uppskattar närheten.
- Vill du krama ett barn eller ta det i famnen, ta som vana att fråga barnet om det vill få en kram eller sitta i din famn. Då lär sig barnen att de har ett val när det gäller fysisk närhet och att deras val respekteras. Det är att lära sig samtycke på grundnivå.
- Rör du vid ett barn som uttrycker att det inte känns bra, säg förlåt och tacka för att barnen vågade säga till.
- Om två barn bråkat och behöver säga förlåt till varandra, be dem till exempel skaka hand i stället för att ge varandra en kram. Kramar ska alltid vara frivilliga och ingenting man känner att man måste gå med på.
- Bortförklara inte våldsamt beteende till exempel med att ”pojkar är pojkar” eller med att ”kärlek börjar med bråk”.
- Om till exempel en pojke jagar en flicka och drar henne i håret, och flickan berättar åt en vuxen som svarar att hon inte ska bry sig utan att pojken nog är kär i henne kan det ge fel signaler. Vad man som vuxen signalerar är att våld i viss mån är helt accepterat, speciellt om det är en pojke som utsätter en flicka, att man då tolkar det som att han är hetero, gillar henne och det i så fall är ett okej beteende. Hon får lätt uppfattningen att hennes upplevelse inte tas på allvar av vuxna, att pojken inte förväntas behandla henne snällt och att våld är ett normalt uttryck för kärlek. I stället borde man lyssna, bekräfta att det inte är okej och sätta gränser för pojken. På ett allmänt plan är det också bra att prata med barnen om hur man kan visa att man tycker om någon och hur man kan bete sig om man vill vara snäll mot någon.

**Målet för detta tema:** Att barnen lär sig baddräcksregeln, var och när man får röra vid andra och vad de ska göra ifall någon rör vid dem på ett sätt som inte känns bra.

**Språkliga begrepp barnen ska ta till sig:** röra vid, säga nej, baddräcksregeln

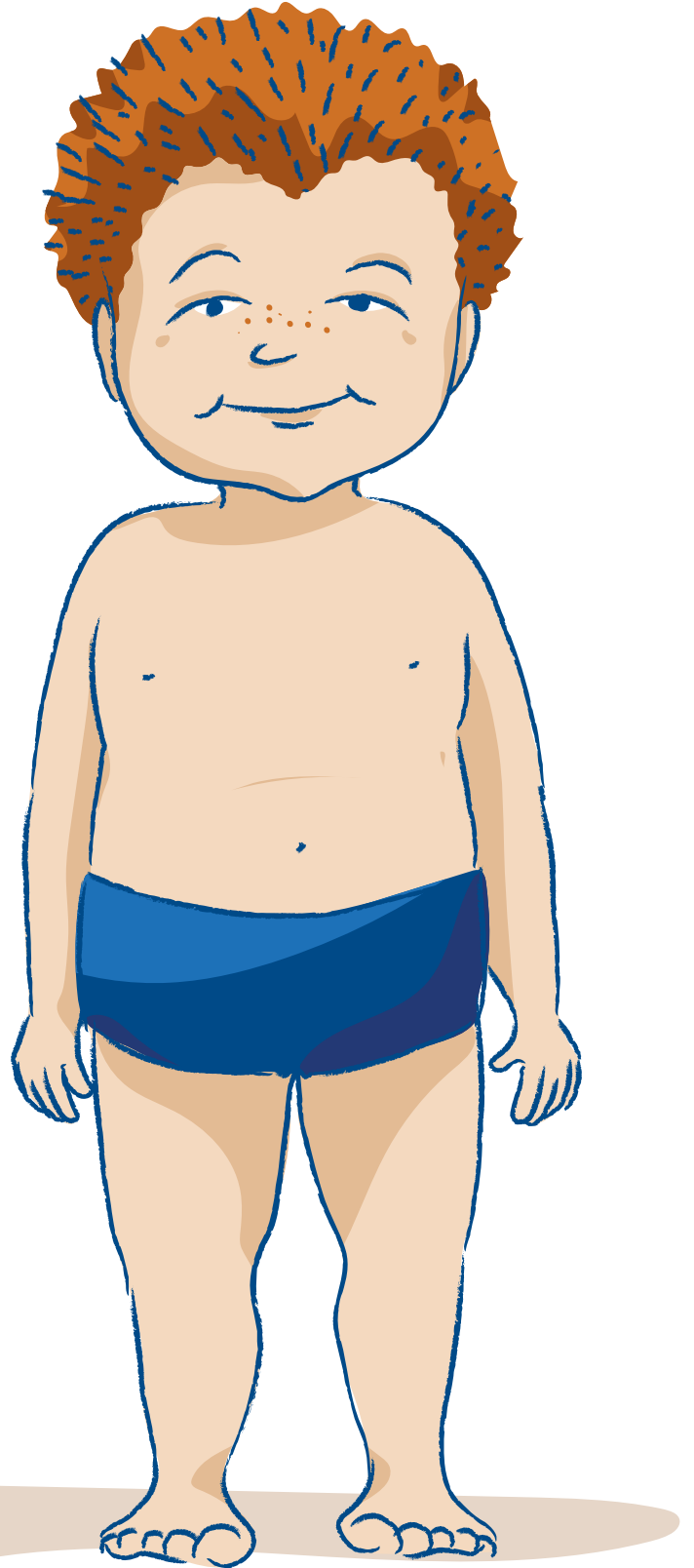
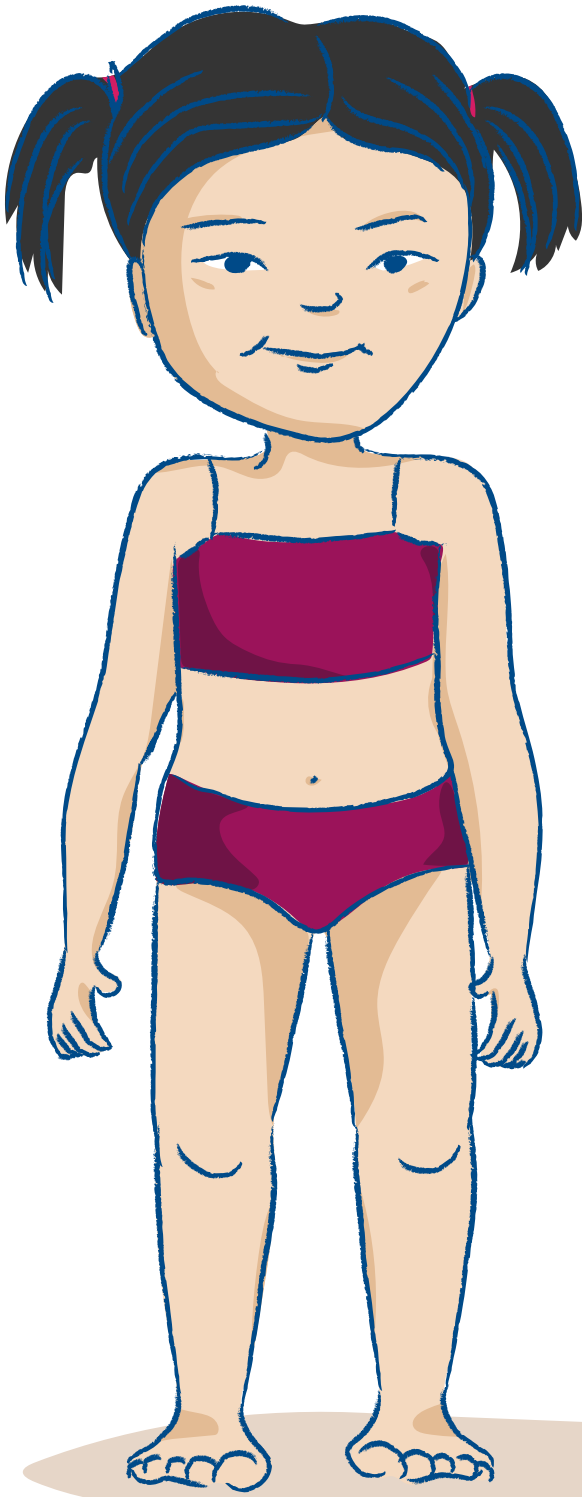
## ■ Hur stödja 1–3-åringar:

- Också av små barn är det bra att fråga om de vill ha en kram eller sitta i famnen innan du lyfter upp dem, så att de lär sig att de har ett alternativ. Respektera ett nej (skrik, eller uttryckt med ord eller med kroppen) när det gäller situationer av närhet. Ingen – oavsett ålder – ska påtvingas kramar eller andra uttryck för ömhet och närhet. Att ta i barn t.ex. för att skydda dem eller bära in dem är naturligtvis tillåtet, men påtvingad närhet är en annan sak.
- Var lyhörd också i andra situationer som handlar om barnets kropp. Exempelvis kan du byta blöja med barnet stående om hen protesterar mot att ligga ner, vara uppmärksam på uttryck för obehag kring vattnets temperatur då du tvättar ett barn eller på ifall barnet gillar att bli klappad eller smekt på huvudet.

## ■ Diskutera detta med barnen:

### **Baddräcksregeln:**

- Visa bilden och fråga vad barnen ser på den.
- Berätta att ni ska tala om var man får röra varandra.
- Baddräcksregeln handlar om att de områden som täcks av en bikini eller badbyxor (snopp/snippa, rumpa och bröst) är extra privata. Ingen har rätt att röra en där om man inte själv vill. (Och inte heller fotografera eller filma.)
- Någon gång kan en doktor eller förälder behöva titta eller röra vid de områdena, till exempel om du har ont där, men då ska de förklara vad de gör och varför.
- Själv får man känna på alla ställen på sin egen kropp, det är aldrig fel. Fast vill man ta sig på snippan eller snoppen så får man göra det avskilt, till exempel på toaletten.
- Då det känns okej för en och man sagt att någon får röra vid en så är det ok.
- Vem kan man berätta för om någon rört vid en på ett sätt som känns illa?
  - Be barnen ge olika förslag. Endast mamma eller pappa räcker inte då det finns barn som blir utnyttjade av just dem eller har en sådan situation hemma att familjen inte kan hjälpa. Du kan fylla på med förslag såsom farmor, en vuxen på dagis eller en mamma eller pappa till en kompis.
- De allra flesta vuxna vill barn väl, men det finns vuxna som vill röra vid barn på dåliga sätt fast de vet att det är fel och förbjudet. Om en vuxen, eller ett barn, rör vid en på de ställen som täcks av en baddräkt, eller vill att man ska röra den på sådana ställen, ska man berätta om saken för en trygg vuxen. Då kan man få hjälp och den vuxna slutar med sitt dåliga beteende.



## ■ Diskutera detta med barnen:

### Oönskad beröring:

- Visa bilden och fråga vad barnen ser på den.
- Din kropp är fin och värdefull och du har rätt att skydda dig själv. Ingen får röra dig så det känns illa.
- Du får själv känna efter vad som känns bra och vad som inte gör det. Det är olika hur vi gillar att bli berörda.
  - Hurudan beröring känns bra för dig?
- Hur kan man veta om någon vill bli berörd? Hur kan du få reda på det?
  - Be barnen ge förslag, och öva hur man kan göra.
- Fråga vad du kan göra om någon rör vid dig på ett sätt som inte känns bra.
  - 1. Säg nej, att du inte tycker om det.
  - 2. Gå bort.
  - 3. Berätta för en trygg vuxen.
- Hur kan du säga nej om det inte känns bra?
  - Be barnen ge förslag, och öva hur man kan säga nej på olika sätt.

## ■ Ett steg vidare

Vill du gå vidare med temat, har barn som är nyfikna och vill veta mer, eller det finns barn i gruppen som tagit upp andra aspekter av området, så kan du fortsätta med följande bitar:

- Tips på barnböcker:
  - Junior vill inte – en bok om samtycke. Caroline Engvall och Katarina Vintrafors. 2022.
  - Lilla boken om Stopp! Min kropp! Åsa Karsin. 2020.
  - Okej med dej? Lilla boken om samtycke. Åsa Karsin & Make Equal. 2022.
  - Tryggboken: vi lär oss om gränser och magkänslan. Sandy Kleven. 2014.
- Du kan beställa eller printa ut planschen Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp. Kunskap, färdigheter och attityder för barn. Lägg gärna upp den i tamburen så också föräldrarna kan bekanta sig med innehållet. Personalrummet eller toaletten är andra bra ställen att ha den på, där kan man bekanta sig med innehållet en bit i taget.  
*[https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/8af3a65b-a3\\_turvataito\\_ru\\_pieni.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/8af3a65b-a3_turvataito_ru_pieni.pdf)*



## Normer kring olika kön och kärlek

Det finns tusen olika sätt att vara barn på. Alla barn behöver få känna att de är fina och respekteras precis som de är. Ändå finns det normer, oskrivna regler, som styr uppfattningar kring vad vi ser som " normalt " eller socialt accepterat, och som gör att barn kan känna att de inte passar in eller duger som de är. Ett område där detta gäller i rätt hög grad är normer kring kön och kring sexuell läggning. För att alla barn ska må bra behöver vi vuxna fundera på våra egna värderingar och hur vi behandlar barnen. När vi själva breddar vår bild av vad kön är, hurudana flickor och pojkar förväntas vara och vem de förväntas bli kära i gör det att fler barn känner att de passar in, får vara sig själva och har bättre förutsättningar för att må bra.

Barn anammar vuxnas attityder och kan ofta reta, mobba och exkludera varandra då någon bryter mot normer. Då behöver du som vuxen ingripa och fundera lite extra på hur ni kan jobba med gruppen så att alla barn inkluderas.

Hur vi pratar om och med pojkar och flickor har stor betydelse, liksom hurudant exempel vi själva visar genom eget beteende. Ofta sätts flickor och pojkar in i rätt snäva fack där de förväntas gilla specifika saker och ha specifika intressen, se ut och bete sig på ett visst sätt och bli kära i personer av det andra könet. De barn som inte passar in i detta känner sig ofta udda och fel och försöker anpassa sig till den begränsande roll de vuxna erbjuder. Barn vill gärna att vuxna ska vara nöjda och tycka om dem, så de kan försöka ändra sitt sätt och beteende också om det får dem själva att må dåligt. Därför är det på den vuxnas ansvar att visa på en tillräckligt bred bild av kön och kärlek, så att barnen automatiskt kan passa in och respekteras.

Kanske allra starkast gäller det här för barn som inte upplever att de passar in i den roll som flicka eller pojke som de fått vid födseln. Den roll som handlar om könsorgan och inte om deras egen känsla. Det är ofta förbryllande för vuxna då barn säger att de har ett annat kön än det biologiska. Samtidigt är det viktigt att ta barnet på allvar och respektera hens känslor. Barn som upplever sig vara en transperson har under uppväxten en klart förhöjd risk för psykiskt illamående, till och med självskadebeteende, på grund av omgivningens attityder. Att behandla barnet enligt det kön hen känner sig som gör att hen känner sig sedd, förstådd och mår bättre.

Hur behandlar vi pojkar som vill klä sig som prinsessor eller flickor som är vilda och fysiska av sig, får de vara precis som de önskar och få positiv uppmärksamhet för det? Eller två barn av samma kön som säger att de vill gifta sig och få barn tillsammans, förhåller vi oss på samma sätt som vi skulle om det var frågan om två barn av olika kön? Hur gör vi med en flicka som säger att hon är en pojke, frågar vi vidare om barnets upplevelse av sitt kön, eller rättar vi hen?

Hur du tacklar frågor som dessa påverkar barns välmående och känsla av respekt. Det är bra att fundera både på egen hand och i personalgruppen hur ni ser på mångfald kring kön och sexuell läggning, och hur ni kan stödja barnen på ett bra sätt.

**Mål för dig som vuxen:** Att på ett medvetet sätt bredda normerna och få alla barn att känna att de passar in och respekteras som de är. Att respektera barnets uppfattning om sin könsidentitet.



## ■ Så här kan du föregå med gott exempel i vardagen:

- Använd regelbundet exempel på personer som bryter mot normerna, så ger du en bredare bild av hur man kan vara. (Tala till exempel om någon som lever i ett samkönat parförhållande, om olika slags familjer eller någon som föddes med en snippa men som senare märkte att hen känner sig som en man.)
- Lyft fram begränsande exempel och ifrågasätt dem tillsammans med barnen. ("Tänk så knasigt att någon tycker att pojkar inte kan ha klänning, det är ju kläder som vem som helst kan ha!")
- Erbjud barnen olika slags leksaker och sysselsättning oavsett kön, utgå inte från att flickor vill leka en viss slags lekar och pojkar andra sorters. Planera lekstationer med olika slags leksaker, till exempel kan man leka "stad" och på den stationen ha bilar, dockor, hästar, actionfigurer och butikssaker.
- Utgå inte ifrån att flickor och pojkar vill leka skilt, utan uppmuntra dem att vara vänner och leka tillsammans.
- Uppmärksamma olika sidor hos varje barn: barnet kan exempelvis vara både aktivt, känsligt, omhändertagande och tufft, oberoende av vilket kön hen har. Att se och lyfta fram de olika sidorna hos alla kön ger en bredare bild av hur man kan vara som barn, utan att begränsa vissa egenskaper till ett specifikt kön.
- Välj böcker med en flicka i huvudrollen, eller med en huvudperson där könet inte framgår. Långt flera böcker har en pojke i huvudrollen, så det behöver balanseras upp för att barnen ska få signaler om att alla kön är viktiga och uppmärksammas.
- Säger två pojkar att de vill gifta sig med varandra så kan du bekräfta det. "Så kul, ni skulle nog bli en fin familj!". Ifall något barn kommenterar att två av samma kön inte kan gifta sig så får du korrigera det och säga att det nog går alldeles utmärkt, också om det inte är lika vanligt som att en man och en kvinna gifter sig.
- Om en pojke säger att hen är en flicka eller en flicka att hen är en pojke kan du fråga vidare hur barnet tänker. Känner du alltid så? Berätta mer om hur det känns? Bekräfta att det är okej att känna så, att man kan känna sig på olika sätt oberoende om man har en snopp eller en snippa.
- Läs böcker om olika slags familjer och böcker som beskriver pojkar och flickor (eller transbarn) på ett icke könsbegränsat sätt, så barnen lär sig om mångfald.

**Målet för detta tema:** Att barnen får erfarenheter av mångfald och stärks i sin uppfattning om att familjer och livet överlag kan se ut på många sätt.

## ■ Hur stödja 1–3-åringar:

- Var uppmärksam på hur du uttrycker dig om kön, så att du undviker stereotypiska bilder av och förväntningar på flickor och pojkar. Försök i stället erbjuda många olika sätt att vara barn på, oberoende av kön, så att alla kan utvecklas enligt sin personlighet och känna att de passar in hurdana de än är.
- Undvik att sätta en romantisk stämpel på barn av olika kön som trivs ihop ("Se så gulliga de är tillsammans, de ser ut att vara kära i varann!"). De flesta barn har inte romantiska känslor, och skulle de ha det så gäller det lika väl homosexuella som heterosexuella relationer.

## ■ Diskutera detta med barnen:

- Visa bilden och fråga vad barnen ser på den.
- Berätta att bilden föreställer en familj.
- Berätta att många familjer har en mamma och en pappa, men att det kan finnas olika vuxna i en familj. Fråga om barnen känner till andra slags familjer. (Komplettera med exempel som en ensam förälder, två mammor/pappor, flera föräldrar, föräldrar och mor-/farföräldrar, fosterföräldrar och övriga vårdnadshavare.)
- Kvinnor kan bli kära i kvinnor, män kan bli kära i män, eller man kan bli kär i både män och kvinnor – därför kan föräldrar i en familj ha samma kön.
- Alltid är det inte heller så att en förälder med snopp känner sig som en man, eller en förälder med en snippa som en kvinna. Man kan känna sig som kvinna även om man har snopp, som man fast man har en snippa, eller kanske som både man och kvinna eller ingendera. Också barn kan känna så. Det viktiga är hur man känner sig inuti (man kan själv välja hur man definierar sin könstillhörighet).
- Vuxna med barn från tidigare kan bli kära i någon annan, flytta ihop och bilda en nyfamilj. En familj kan också bestå av bara vuxna, eller vuxna och husdjur.

### FAKTARUTA

- Sexuell läggning handlar om vem man blir attraherad av och dras till på ett romantiskt plan. Om man dras till personer av samma kön, det andra könet, eller både och. En del är medvetna om sin sexuella läggning redan som småbarn, för andra klarnar den först i tonåren eller som vuxen.
- Könstillhörighet kan ses antingen som en socialt definierad eller biologisk fråga. I en biologisk syn utgår man från om en person är född med snopp eller snippa, eller möjligen vilka kromosomer man har. Också om man utgår från en rent biologisk syn så finns där mångfald: alla barn föds inte med ett könsorgan som går att identifiera som en snopp eller snippa, kromosomsammansättningen kan vara en annan än XX eller XY, eller så visar kromosomerna på ett annat kön än vad könsorganet gör. Entydig är biologin alltså inte.
- Könsidentitet handlar om hur man känner sig och definierar sig på skalan flicka–pojke eller man–kvinna. De flesta som föds med snopp känner sig som pojkar och de flesta som föds med snippa känner sig som flickor. Men inte alla. En del med snopp känner sig som flickor och en del med snippa som pojkar. Man kan också känna att man hör till båda könen, inte hör till någotdera, eller har en egen variant av könstillhörighet. Eller vilja ställa sig helt utanför indelningen pojke–flicka för att den bara känns konstgjord och fel för en. Att få välja hur man definierar sitt kön stöder ens hälsa och välmående, och enligt lagen om jämställdhet mellan kvinnor och män har var och en rätt att själv definiera sitt kön.
- Könsidentitet och sexuell läggning är olika saker och har egentligen inte med varandra att göra. Alla personer har dels en könsidentitet och dels en sexuell läggning som berättar vem man attraheras av.
- Hur man definierar sin sexuella läggning och könstillhörighet kan hållas oförändrat livet igenom, men också förändras över tid.
- Vill du lära dig mer om ord som icke-binär, transperson, homosexualitet med mera, se RFSL:s begreppsordlista: <https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista/>



## ■ Ett steg vidare

Vill du gå vidare med temat, har barn som är nyfikna och vill veta mer, eller det finns barn i gruppen som tagit upp andra aspekter av området, så kan du fortsätta med följande bitar:

- Tips på barnböcker:
  - Familjeboken. Edward Summanen. 2015.
  - Jag är Jazz. Jessica Herthel. 2015.
  - Kalle med klänning. Annette Skåhlberg. 2008.
  - Ollianna. Gro Dahle. 2022.
  - Teddy: en vänlig historia om identitet och vänskap. Jessica Walton. 2017.
- [www.folkhalsan.fi/tankom](http://www.folkhalsan.fi/tankom) Tänk om – ett diskussionsmaterial om normer för att göra verksamheten mer jämlik, inkluderande och respektfull. Materialet kan framför allt användas som underlag för diskussion och utveckling inom personalgruppen.

Egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Blank page with horizontal dotted lines for writing.



# Nakensaken