

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

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

TIL FORÆLDRE  
MED BØRN I 4.-6. KLASSE

**TrygFonden**

**SEX**  
SAMFUND



### Du kan gøre en stor forskel

Som forælder spiller du en vigtig rolle i forhold til at lære dit barn om krop, følelser og andet, som har med seksualiteten at gøre.

Skolens seksualundervisning handler om bestemte emner, som alle elever skal lære om, og det foregår i fællesskab med de andre elever i klassen. Din styrke som forælder 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. Svar på dit barns spørgsmål så konkret og ærligt, som du kan. Afvis ikke dit barn med svar som "det taler vi om, når du bliver ældre". Det kan betyde, at dit barn ikke vender tilbage med nye spørgsmål, fordi det lærer, at man ikke kan tale med dig om den slags.

### 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.

### Brug humor

Sig det, hvis du synes, at det er svært eller pinligt at tale med dit barn om krop, følelser og seksualitet. Dit barn synes måske også, at det er mærkeligt – og fællesskabet om den følelse er et godt udgangspunkt. Lav lidt sjov med det, og grin sammen.

### Du kan tale med dit barn om

- Hvad sker der med kroppen i puberteten
- Hvad er forelskelse og kærlighed
- Hvordan mærker man efter egne grænser og respekterer andres
- Hvad er homo-, bi- og heteroseksualitet
- Hvordan passer man på sig selv på internettet
- HPV-vaccine.

[www.ugesex.dk/ditbarn](http://www.ugesex.dk/ditbarn)

## TIL FORÆLDRE MED BØRN I 4.-6. KLASSE

### Respekter dit barns 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 sit værelse/telefon/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.

### 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 som far, og vis dit barn, at du også kan hjælpe med støtte og svar.

### Reager på din bekymring

Som forælder 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 regere 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).



## Seksualundervisning og Uge Sex

Seksualundervisningen er obligatorisk fra 0.-9. klasse. Undervisningen skal være tilpasset elevernes alder. I de mellemste klasser handler undervisningen typisk om identitet, pubertet, køn, følelser, familier og medier.

Uge Sex er Sex & Samfunds årlige seksualundervisningskampagne i uge 6. Uge Sex retter sig mod alle skolens årgange (0.-10. klasse). Når en klasse er tilmeldt Uge Sex, får læreren adgang til nye og gratis undervisningsmaterialer.

Lærerne vælger selv, hvordan de vil planlægge Uge Sex-undervisningen, så eleverne får god seksualundervisning tilpasset den enkelte klasses behov.

### Din opbakning til Uge Sex

- Når en klasse er tilmeldt Uge Sex, får læreren undervisningsmaterialer, der passer til elevernes alder.
- Tal med dit barn om, hvad de laver i skolens seksualundervisning.
- Kontakt klassens lærere, hvis du har spørgsmål.
- Se et eksempel på undervisningsmateriale til 4.-6. klasse på [www.migogminkrop.dk](http://www.migogminkrop.dk).

Læs mere om Uge Sex på [www.ugesex.dk](http://www.ugesex.dk).

### Hvem er Sex & Samfund

Sex & Samfund arbejder med seksualundervisning, rådgivning, oplysning og forebyggelse i forhold til seksualitet, prævention og sexsygdomme. Sex & Samfund og TrygFonden samarbejder om Uge Sex for 0.-6. klasse.