



KROPPS- OCH KÄNSLOFOSTRAN



VAD ÄR KROPPS- OCH KÄNSLOFOSTRAN?

Kropp- och känslofostran innehåller information på barnets nivå om kroppen, känslor, rättigheter och annat som är viktigt i barnens åldersskede.

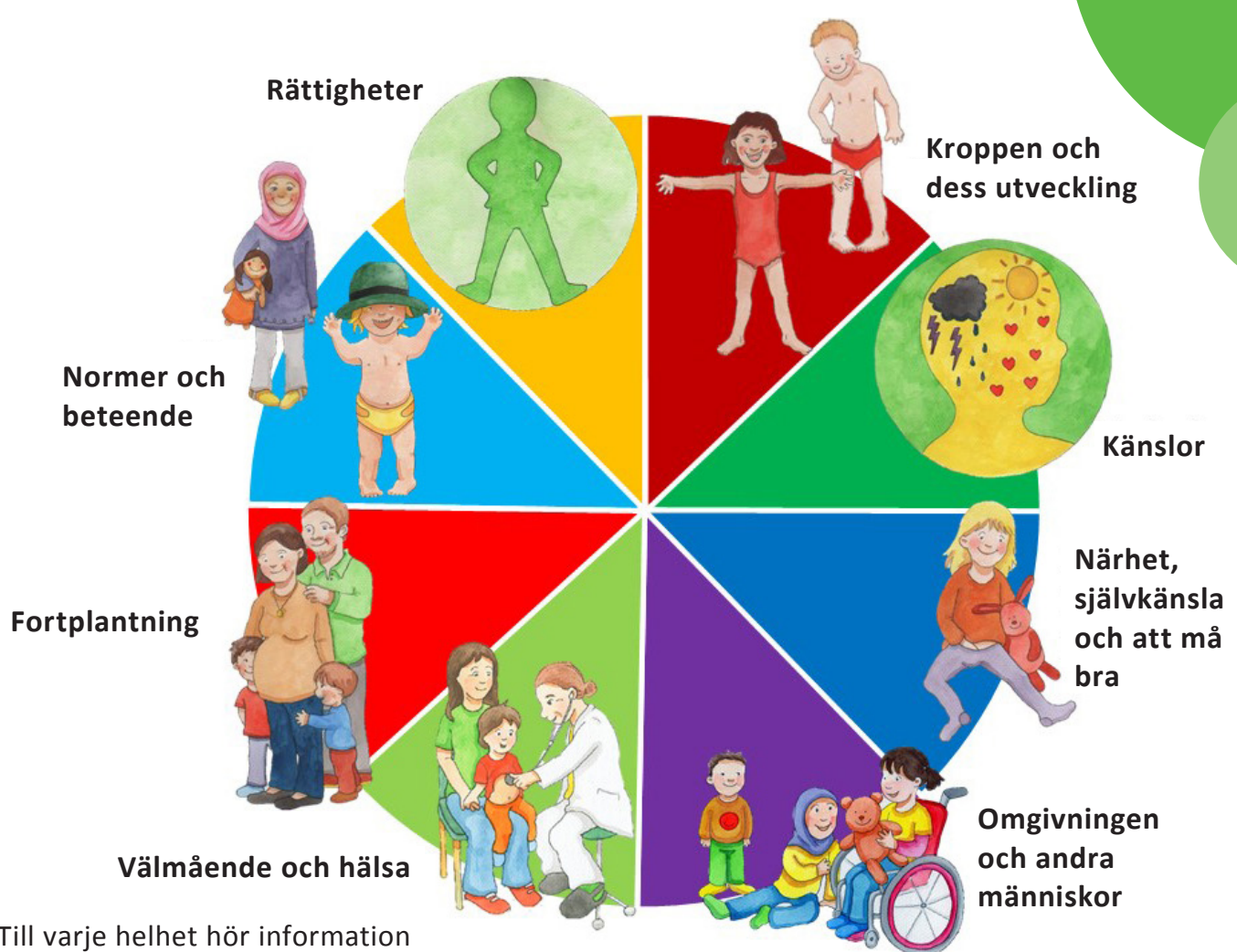
Sexualundervisning och fostran i trygghetsfärdigheter för små barn kallas kropps- och känslofostran.

Kropp- och känslofostran som begrepp beskriver småbarns utveckling och behov bättre.

Kropp- och känslofostran för barn är en omfattande helhet vars målsättning är barnets välmående.

Hit hör åtta olika delområden som man bör gå igenom med barnet. Då blir undervisningen en helhet, den blir tillräcklig och enligt reglerna. När det handlar om ett litet barn talar man om kropps- och känslofostran inte om sexualundervisning. När man uttrycker sig så beskriver man bättre små barns utveckling och behov. De åtta olika delområdena som ingår i kropps- och känslofostran är

- 1. Kroppen och dess utveckling**
- 2. Känslor**
- 3. Närhet, självkänsla och att må bra**
- 4. Omgivningen och andra människor**
- 5. Välmående och hälsa**
- 6. Fortplantning**
- 7. Normer och beteende**
- 8. Rättigheter**



Till varje helhet hör information och kunskap som är bra att lära ut till barnet. Undervisningen ska vara sådan att den passar barnets ålder. Att lära ut en positiv attityd är också en del av kropps- och känslöfostran och alla delområden.

Då man behandlar vart och ett av dessa ämnen tillsammans med barnen, förverkligar man kropps- och känslöfostran på ett helhetligt sätt.

Till varje helhet hör information och kunskap som är bra att lära ut till barnet. Undervisningen ska vara sådan att den passar barnets ålder. Att lära ut en positiv attityd är också en del av kropps- och känslöfostran och alla delområden.

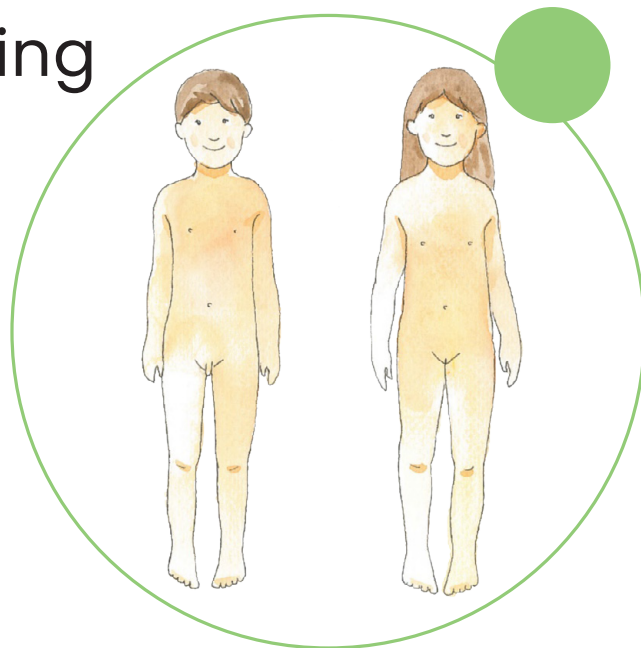
Världshälsoorganisationen WHO:s europeiska avdelning publicerade 2010 guiden Standarder för sexualundervisning i Europa. (WHO är en förkortning från engelskans World Health Organisation).

Det handlar om en handbok både till myndigheter och till experter gällande sexualundervisningens innehåll för 0–18-åringar. I handboken förklaras detaljerat vilka områden och vilket innehåll som ska erbjudas olika åldersgrupper. Befolkningsförbundets alla modeller och material grundar sig på dessa samt på pålitlig vetenskaplig kunskap.

1. Kropp och utveckling

Varje människa är unik.

Barnet har en naturlig inställning till sin kropp och är nyfiket.



Att bekanta sig med sin egen kropp är en viktig del av barnets utveckling. Barnet lär sig att använda sin kropp till att röra sig och till att ta i saker. Barnet övar sig att vara tillsammans med andra människor. Barn kramas, ler och ibland skuffas de.

Ett barn är naturligt stolt över sin kropp och har en öppen inställning till kroppen. Barnet märker också att många saker känns bra i kroppen. Att vara i famnen, att gunga, att bli smekt, att göra kullerbyttor och att äta känns bra.

Det finns många slags kroppar och de ser olika ut. Barn tittar på människors kroppar och är nyfikna på skillnader. De är intresserade av skillnader som hör ihop med ålder, hudfärg och andra saker. De är också intresserade av skillnaderna mellan olika kön. Lär barnet att uppskatta sin egen unika kropp och alla andras olika kroppar.

Barn är också intresserade av olika kroppsdelar och hur de fungerar. För barnen är toalettbesök och allt som har med kiss, bajs och pruttar spännande saker.

Tala öppet med barnet om de här naturliga sakerna. Lär barnet vilka delar av kroppen som är privata. De här kroppsdelarna brukar man täcka med kläder. Lär också barnet att man brukar gå ensam på toaletten. Berätta samtidigt hur barnet kan ta hand om sin kropp och hur man tvättar sig.

2. Känslor

*För ett barn är känslorna starka.
Barnet lär sig småningom
behärska känslorna.*

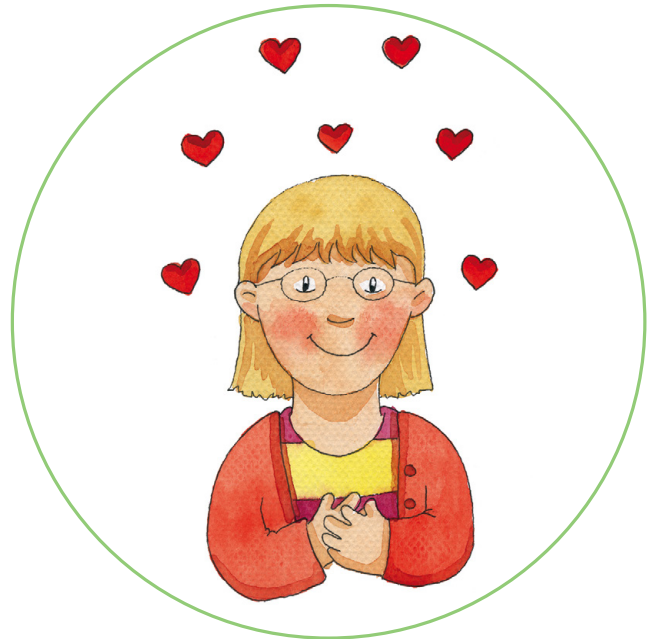
Barn känner starkt och visar sina känslor öppet.
Lär barnet att känna igen och godkänna alla slags känslor.
Lär barnet att sätta namn på dem och säg att det är tillåtet att berätta om sina känslor.

Känslorna känns i kroppen, alla har en egen kroppskänsla.
Känslorna är olika i olika situationer.
Alla har sin egen känsla.
Samma situation kan få olika människor att känna väldigt olika. Man kan inte ändra någon annans känsla.

Det finns många slags känslor.
En del känslor känns bra, andra känns illa.
Alla känslor är ändå tillåtna och det finns en orsak till alla känslor. Lär barnet att känslor, önskningar och bekymmer kan leda till handling.

Man kan påverka sina känslor.
När barnet lär sig tala kan hen berätta om sina känslor.
Då har hen också lättare att påverka känslorna.

Till exempel avundsjuka, ilska, sorg, besvikelse, rädsla och ensamhet känns illa.
Genom de här känslorna kan barnet berätta vad som känns illa.
Lyssna på barnet och trösta.
Lär barnet att stå ut med känslor som känns illa.
Lär också barnet olika sätt att uttrycka sina känslor och lugna sig.



Man behöver inte förstärka alla känslor utan man kan få utlopp för dem till exempel genom att röra på sig.
Att koncentrera sig för mycket på negativa känslor är skadligt.

Lär barnet att sätta namn på, känna igen och förstärka positiva känslor.
Känslor som känns bra är till exempel

- glädje
- lek
- skoj
- vänskap
- att tycka om
- att känna att man hör ihop
- tacksamhet
- trygghet
- känslan att vara godkänd och älskad

Positiva känslor är också bra för hälsan.

Lär barnet hur hen på ett trevligt sätt kan visa vänskap och att hen är förtjust i någon.
Tala jämlikt om att bli kär i någon oberoende av om personen är av samma eller av ett annat kön.

3. Närhet, självkänsla och välmående

*Det är bra att vara barn!
Jag är underbar!
Barnet undersöker och leker
och bekantar sig med allt
som är trevligt.*

Vård, ömhet, närhet och beröring är bra för barnets självkänsla och kroppsuppfattning.

Att njuta av närhet till exempel genom att kramas och brottas på lek, främjar inläring och välmående hos barnet. Det känns bra för barnet att röra sig, gunga, bada och bli omskött. Det känns också ofta bra att äta, kissa och bajsa. En positiv kroppsbild utvecklas också när barnet bekantar sig med sin kropp och njuter av olika slags sysslor och beröring.

En trygg närhet och beröring får barnet att känna att hen godkänns. Beröring ska vara en positiv sak som ska hända utan tvång. Att fysiskt skada eller aga barnet är skadligt för barnet.

Ett barn försöker också skapa sköna känslor genom att röra vid sin egen kropp, till exempel genom att tvinna en hårlock runt fingret, peta sig i näsan eller röra sitt könsorgan. De här är normala sätt att bekanta sig med kroppen och hur den känns.



Barnet måste ha möjlighet att undersöka världen med alla sinnen och hela sin kropp. Vägled barnet på ett uppskattande vis när hen bekantar sig med den egna kroppen. Varje barn har rätt att bli förstådd och att få uppskattning för den hen är, i sin egen utvecklingsfas just sådan hen är. Barnet ska behandlas utgående från barnets bästa och dess behov

4. Miljön och andra människor

*Alla slags vanor och familjer.
Barnet vet och godkänner
att det finns många slags
vanor och sätt att leva.*

Barn lever i tät kontakt
med sina familjemedlemmar.
Det är viktigt att varje barn
kan känna att hens familj
är värdefull.

För barn kan också grannars,
släktingars och kompisars
familjer vara nära.
Barn är intresserade av
hurdana familjer och hem
det kan finnas.
Barn leker ofta hem och
spelar olika vuxna roller.

Tala med barnet om
många slags familjer.
Välj sådana bilderböcker
och leksaker som visar
många slags familjer och
också parförhållanden där
båda är av samma kön.
Visa att du själv är positiv till
olika sätt att leva och olika
människorelationer och att
du godkänner sådana.

Tala jämlikt om mäns och
kvinnors egenskaper,
handlingar och roller.
Uppmuntra barn att
uttrycka sig själv i lekar,
handlingar och att
testa olika roller
utan att bry sig om
vanor eller begränsningar
som hör ihop med kön.
Stöd barnets framtidsdrömmar
oberoende av vilket kön
eller andra egenskaper
barnet har.



Lär barnet mera om att
det finns många slags kulturer,
livsstilar och språk.
Man kan bekanta sig med
sådana genom sånger,
leksaker och böcker.
Också en dagiskompis,
skolkompis eller familjemedlem
kan berätta för barnet
om sin egen kultur.
Lär barnet om respekt,
jämlikhet och jämställdhet
mot alla.

5. Välmående och hälsa

*Trygg tillsammans med andra.
God beröring skapar välmående.*

Hälsa och trygghet är de viktigaste sakerna i barnets liv.
Goda relationer till vuxna skyddar barn på många sätt.
Ge barnet tid och lyssna på honom eller henne.
Gör så att barnet har lätt att tala med dig om allt.
Genera aldrig barnet.

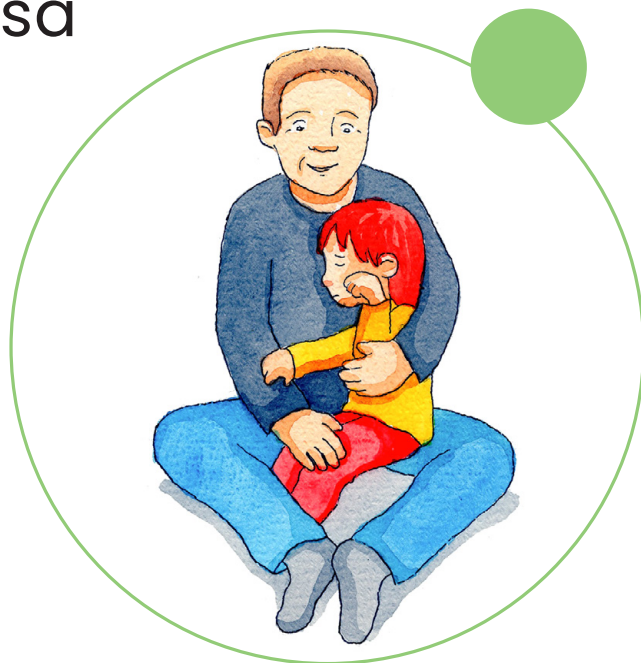
Skydda barnet på alla sätt från våld och trakasserier.
Uppmuntra barnet att be om hjälp när det gäller vad som helst.
Barnets välmående främjas när sexualiteten skyddas och stöds. Tala öppet och sakligt med barnet om saker som hör till kroppen.

Positiv närhet och beröring är grunden till barnets välmående. Lär barnet färdigheter med vilka hen kan skydda sig själv.
Det går lättast i vardagliga situationer, i samband med att man klär på sig, klär av sig, vilar sig eller tvättar sig.
Samtidigt kan du berätta om regler och färdigheter som hör ihop med närhet och det privata. Lär barnet att respektera sin egen och andras kroppar.

Lär barnet hur hen kan skilja mellan goda och dåliga beröringar. Och lär hen reglerna för beröring. En beröring får inte kännas fel och den ska inte vara hemlig.
Vägle barnet så hen kan lita på sin egen upplevelse, respektera den och berätta om den.
Målet är att barnet känner att hen respekteras och förstås och att hen känner att hen är i trygghet.

Barnet kan ibland ha symptom som hör ihop med sexualiteten, som tvångsmässigt eller ångestfyllt beteende.
Då ska du se till att barnet får hjälp.

Bekanta dig med mobiltelefonen, webben och det man kan hitta där, tillsammans med barnet. Titta på vilka funktioner barnet använder på sin apparat.
Vägle barnet att använda media på rätt sätt.
Påminn barnet om att all information som finns i media inte alltid är sann.
Berätta också om riskerna med att använda media och att man ska vara vänlig också på webben.



6. Fortplantning

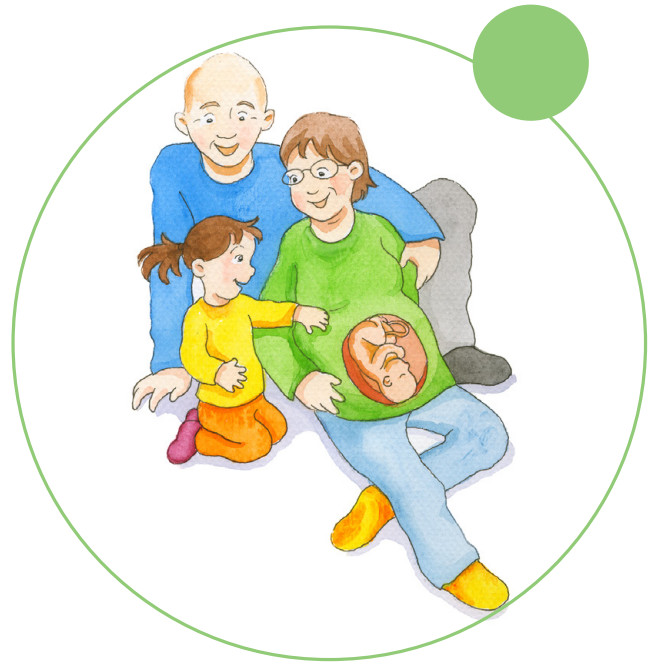
*Hur kommer barnet in i magen?
Barnet är nyfiskt på
undren som hör ihop med
att vara människa.*

Barnet har rätt att fråga
om allt som hen kommer på.
Uppmuntra barnet
att fråga och svara
sakligt på frågorna.
Barnet har alltid rätt
att få bra undervisning och
uppmuntrande svar som
är lämpliga för barnets ålder.

Små barn är intresserade av allt.
I barnfamiljer är familjetillökning
ett vanligt samtalsämne.
Det kanske föds ett barn
eller så väntar man barn
i den egna eller i en
bekant familj.
En del barn frågar närmare
om det här, andra är
inte så intresserade.

Barn är intresserade av
hur ett barn blir till,
hur babyn kommer
in i magen och hur
den kommer ut från magen.
Berätta sanningen
för barnet, men använd
enkla ord när du berättar
om graviditet eller livmoder.
När man talar med
ett litet barn kan man
tala om babyfrön som
behövs både från
en kvinna och en man.

En graviditet och en födsel
i familjen är en personlig sak
för alla barn. I barnens
närmsta krets finns det
ofta barn som har
kommit till familjen
på olika sätt.



Det är viktigt att tala
med barnet och
respektfullt lära hen
om olika sätt ett barn
kan komma till en familj.

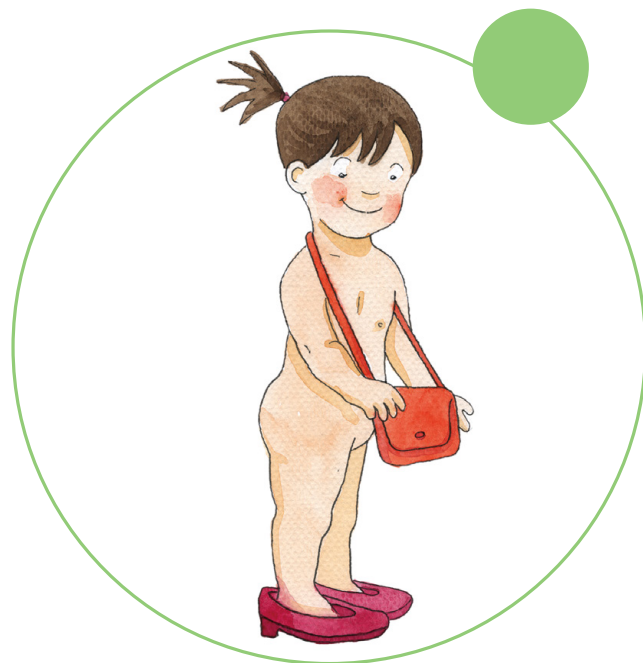
Man kan på ett enkelt sätt
berätta för barnet
hur babyfröna sätts ihop.
Man kan berätta om adoption,
provrörsbefruktning, om frön
man får i gåva och om
många slags familjer.
Man kan också beskriva
olika sätt hur barn kan födas.

Barn leker ofta att de är gravida,
att de blir gravida,
att barnet föds och sköts om.
Uppmuntra barnet att
behandla allt hen har lärt sig
genom lek. Bilderböcker
för barn är ofta till stor hjälp.

7. Normer och seder

Vad är lämpligt?

*Barnet övar olika normer
och värderingar.*



Barnet lägger märke till tonfall och miner och hur andra talar.

På det sättet lär sig barnet vilka saker som är tillåtna och vilka som inte är tillåtna. Barnet lär sig många seder som hör till den egna kulturen på det sättet. Ofta vill barn göra eller säga saker som andra tycker är förbjudna.

Goda sociala färdigheter och vanor hjälper barnet att klara sig bra och att fungera på ett sådant sätt att hen godkänns av andra. Lär barnet att uppträda på ett lämpligt sätt i olika situationer. Barn provar på olika sätt att bete sig och vet inte alltid vad som är lämpligt. Vägled därför barnet försiktigt och sakligt. Berätta för barnet om hur det är lämpligt att bete sig när det gäller nakenhet och beröring av kroppen. Lär också barnet sakliga uttryck för olika kroppsdelar och kroppsvätskor och utsöndringar.

Barnet märker också att olika familjer och olika människor har olika regler. Lär barnet regler som hör ihop med det privata. Lär också barnet skillnaden mellan offentligt och privat. Berätta att samma regler gäller för alla, oberoende av kön eller andra egenskaper. Kultur eller ålder kan ändå påverka om man kan visa sig naken.

Tala med barnet om olika kulturer och religioner som barnet kan komma i kontakt med. Lär barnet färdigheter och sätt att fungera ihop med andra barn i samhället så att hen respekterar andra. Lär barnet att varje människa är en del av sin grupp och värdefull som sådan. Barnet lär sig om och testar sin egen grupps regler genom lek.

Agera så att du främjar jämlikhet mellan könen. Lär barnet att förstå och respektera den allmänna finländska kulturtraditionen. Det kan du till exempel göra när man firar högtider eller lär ut seder och vanor. Lär barnet att respektera andra fastän de talar ett annat språk eller har en annan kultur, religion eller livsåskådning.

8. Rättigheter

Min kropp tillhör mig!

Man måste berätta för barnet vilka rättigheter hen har till den egna kroppen och hur hen kan be om hjälp.

Barnet har rätt att känna till sina rättigheter. Hen har rätt att ställa frågor om allt, också sexualitet. Berätta för barnet om sexualitet och ge barnet riktiga och sakliga svar på alla frågor.

Beakta ändå barnets ålder när du svarar. Barnet har rätt att lära sig använda lämpliga ord och rätt att tala om allt och ge uttryck för sina behov och önskemål.

Varje barn är unikt och värdefullt just sådan som hen är. Varje barn har rätt att bli lyssnat på och rätt att bli sedd, att beaktas och bli förstådd. Barnet har rätt att bli respekterat oberoende av kön eller hur hen upplever sitt kön. Barnet har också rätt att leka och testa olika könsroller.

Barnet har rätt att få trygghet, stöd och beskydd. Hen har rätt till privatliv och till trygg närhet. Barnet har rätt att bekanta sig med sin egen kropp.



En viktig rättighet för barnet är rätten att få utvecklas i egen takt utan störningar. Barnet har rätt att utvecklas på ett sådant sätt att hen inte tvingas med i verksamhet som inte passar hens ålder. Barnet har rätt att få skydd mot sexuellt våld eller kränkningar. Barnet har rätt att själv bestämma över sin egen kropp och att få lära sig hur hen ska skydda den.

Barnet har också rätt att delta i beslut som berör barnet självt.

Konventionen om barnets rättigheter
(FN 1989) de viktigaste artiklarna gällande
kropps- och känslöfstran är:

2: Behandla mig rättvist

6: Lär mig nya saker

20: Ta hand om mig

34: Jag bestämmer själv över min kropp.

I deklarationen över sexuella rättigheter (WAS 1999) framförs
rätten till vetenskaplig information om sexualitet och rätt
till en heltäckande sexualundervisning. WHO kom med mera
exakta definitioner om barns sexuella rättigheter 2010.