



Barnaheill

Ráð til forsjaradila
um hvernig gott
er að tala við börn
um líkamann, mörk
og ofbeldi!

5



Öll börn eiga rétt á að ráða yfir eigin líkama.

Þess vegna þarf barnið þitt á því að halda að þú sem foreldri talir við það um hvernig það geti sett sín eigin mörk og skilið og borið virðingu fyrir mörkum sem aðrir setja sér. Kynferðislegt ofbeldi gegn börnum á sér stað oft og er nær okkur í umhverfinu en við höldum. Eitt af hverjum 20 börnum hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af hendi full-orðins einstaklings og eitt af hverjum fimm börnum hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af hálfu jafnaldra.

Flest tilfelli kynferðislegs ofbeldis eru framin af fólki sem barnið þekkir. Kynferðislegt ofbeldi fer einnig fram í gegnum netið eða farsíma. Það felur í sér ýmsar tegundir kynferðislegra athafna, hegðunar eða nauðgunar, eða samfarir við barn yngra en 15 ára. Lærðu meira um forvarnir gegn kynferðisofbeldi og hvernig þú getur útskýrt það fyrir börnum á:

- Stopp ofbeldi!
- Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla
- Barnaheill
- 112
- Leiðin áfram – Myndbönd

Þekking veitir öryggi. Mörg börn segja ekki frá ef þau verða fyrir ofbeldi. Oft vita þau ekki að það sem gerðist er ólöglegt eða að þau geti fengið aðstoð. Þeim getur fundist að þau eigi sjálf sökina eða óttast að fullorðnir verði reiðir eða sorgmæddir. Þú getur verið sá ábyrgi sem rýfur þögnina og talar við barn um líkamann, mörk og ofbeldi. Útskýrðu hvað ofbeldi er og hvar barnið getur fengið hjálp. Segðu því að það sé aldrei börnunum að kenna ef þau verða fyrir kynferðislegu ofbeldi. Það mun gera barnið betur í stakk búið til að vernda sig, segja frá og virða mörk annarra.

Vinna þín er mikilvæg! Þakka þér fyrir að hjálpa til að berjast gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum.



Barnaheill

MENNTAMÁLASTOFNUN

2907



Barnaheill

Ráð til forsjaradila
um hvernig gott
er að tala við börn
um líkamann, mörk
og ofbeldi!

5



Öll börn eiga rétt á að ráða yfir eigin líkama.

Þess vegna þarf barnið þitt á því að halda að þú sem foreldri talir við það um hvernig það geti sett sín eigin mörk og skilið og borið virðingu fyrir mörkum sem aðrir setja sér. Kynferðislegt ofbeldi gegn börnum á sér stað oft og er nær okkur í umhverfinu en við höldum. Eitt af hverjum 20 börnum hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af hendi full-orðins einstaklings og eitt af hverjum fimm börnum hefur orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af hálfu jafnaldra.

Flest tilfelli kynferðislegs ofbeldis eru framin af fólki sem barnið þekkir. Kynferðislegt ofbeldi fer einnig fram í gegnum netið eða farsíma. Það felur í sér ýmsar tegundir kynferðislegra athafna, hegðunar eða nauðgunar, eða samfarir við barn yngra en 15 ára. Lærðu meira um forvarnir gegn kynferðisofbeldi og hvernig þú getur útskýrt það fyrir börnum á:

- Stopp ofbeldi!
- Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla
- Barnaheill
- 112
- Leiðin áfram – Myndbönd

Þekking veitir öryggi. Mörg börn segja ekki frá ef þau verða fyrir ofbeldi. Oft vita þau ekki að það sem gerðist er ólöglegt eða að þau geti fengið aðstoð. Þeim getur fundist að þau eigi sjálf sökina eða óttast að fullorðnir verði reiðir eða sorgmæddir. Þú getur verið sá ábyrgi sem rýfur þögnina og talar við barn um líkamann, mörk og ofbeldi. Útskýrðu hvað ofbeldi er og hvar barnið getur fengið hjálp. Segðu því að það sé aldrei börnunum að kenna ef þau verða fyrir kynferðislegu ofbeldi. Það mun gera barnið betur í stakk búið til að vernda sig, segja frá og virða mörk annarra.

Vinna þín er mikilvæg! Þakka þér fyrir að hjálpa til að berjast gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum.



Barnaheill

MENNTAMÁLASTOFNUN

2907

5 RÁÐ TIL FORSJÁRAÐILA UM HVERNIG GOTT ER AÐ TALA VIÐ BÖRN UM LÍKAMA, MÖRK OG OFBELDI

1. Gríptu tækifærið

Fylgstu með leik og athöfnum barnsins. Börn endurspegla oft veruleika sinn í gegnum leik og nýta tækifærið til að uppgötva eitthvað nýtt. Þau kanna gjarnan sinn eigin líkama í gegnum leikinn eða líkama annarra. Margir fullorðnir upplifa það sem mjög óþægilegt eða verða óöruggir um hvernig best sé að bregðast við því. Nýttu þessar aðstæður til að eiga samtal um hversu mikilvægt er að setja sér mörk og virða mörk annarra. Einnig er gott að ræða um hvað er leyfilegt og hvað ekki. Þú getur líka horft á teiknimyndirnar „Líkami minn tilheyrir mér“ til að skapa umræður um mörk og heilbrigð samskipti.

2. Notaðu tungumál barnsins

Ræddu við barnið á forsendum þess. Notaðu orð og orðatiltæki sem barnið sjálf notar. Skoðaðu hvaða orð og hugtök það hefur tileinkað sér. Þetta gefur þér innsýn í það sem barnið hugsar, trúir og veltir fyrir sér. Hlustaðu og taktu tilfinningar og líðan þess alvarlega. Ekki pressa á barnið – láttu það stjórna samtalinu og ákveða hvenær það tekur enda.

3. Segðu sannleikann

Segðu barninu satt þó þú viljir vernda það. Börn hafa þörf fyrir að skilja heiminn og því þarf að taka spurningar þeirra alvarlega. Barnið þarf samt ekki að vita allt og vanda þarf það sem sagt er. Gott getur verið að hugsa um málaflokkinn á svipaðan máta og brunavarnir. Við útskýrum fyrir börnum hvers vegna eldur er hættulegur og hvað á að gera ef brunaviðvörðunarkerfið fer í gang. En við segjum líka að flestir lenda aldrei í eldsvoða og við þurfum ekki að fara í öll mál ofan í kjölinn.

4. Ræddu hvar hjálp er að fá

Segðu barninu að það eigi rétt á að tjá sig og fá aðstoð ef einhver fer yfir mörk þess. Ræddu við barnið um hvert það getur leitað og talað við. Það er á ábyrgð fullorðinna að hjálpa. Með því að veita barni slíkar upplýsingar ertu að valdefla það og gefa því vitneskju um hvað það geti sjálft gert ef það verður fyrir kynferðislegu ofbeldi og hvað það getur gert ef vinur trúir því fyrir að hafa orðið fyrir ofbeldi.

5. Veittu barninu öryggi

Segðu barninu að þú sért til staðar fyrir það svo því líði betur og finni fyrir öryggi. Útskýrðu fyrir barninu að það er fólk sem ákveður hvað eru lög og hvað ekki og að það sé tekið fram í lögnum að allir fullorðnir eiga að tryggja að öll börn séu örugg. Þau sem brjóta löginn verður að stoppa og veita þeim aðstoð við að hætta að gera það sem er ólöglegt.

Hefur þú áhyggjur af barni?

Sendu þá tilkynningu til barnaverndar eða lögreglu. Þú getur alltaf ráðfært þig nafnlaust ef þú ert ekki viss. Það er betra að spyrja sig einum of oft en of sjaldan.



Fleiri upplýsingar
barnaheill.is



5 RÁÐ TIL FORSJÁRAÐILA UM HVERNIG GOTT ER AÐ TALA VIÐ BÖRN UM LÍKAMA, MÖRK OG OFBELDI

1. Gríptu tækifærið

Fylgstu með leik og athöfnum barnsins. Börn endurspegla oft veruleika sinn í gegnum leik og nýta tækifærið til að uppgötva eitthvað nýtt. Þau kanna gjarnan sinn eigin líkama í gegnum leikinn eða líkama annarra. Margir fullorðnir upplifa það sem mjög óþægilegt eða verða óöruggir um hvernig best sé að bregðast við því. Nýttu þessar aðstæður til að eiga samtal um hversu mikilvægt er að setja sér mörk og virða mörk annarra. Einnig er gott að ræða um hvað er leyfilegt og hvað ekki. Þú getur líka horft á teiknimyndirnar „Líkami minn tilheyrir mér“ til að skapa umræður um mörk og heilbrigð samskipti.

2. Notaðu tungumál barnsins

Ræddu við barnið á forsendum þess. Notaðu orð og orðatiltæki sem barnið sjálf notar. Skoðaðu hvaða orð og hugtök það hefur tileinkað sér. Þetta gefur þér innsýn í það sem barnið hugsar, trúir og veltir fyrir sér. Hlustaðu og taktu tilfinningar og líðan þess alvarlega. Ekki pressa á barnið – láttu það stjórna samtalinu og ákveða hvenær það tekur enda.

3. Segðu sannleikann

Segðu barninu satt þó þú viljir vernda það. Börn hafa þörf fyrir að skilja heiminn og því þarf að taka spurningar þeirra alvarlega. Barnið þarf samt ekki að vita allt og vanda þarf það sem sagt er. Gott getur verið að hugsa um málaflokkinn á svipaðan máta og brunavarnir. Við útskýrum fyrir börnum hvers vegna eldur er hættulegur og hvað á að gera ef brunaviðvörðunarkerfið fer í gang. En við segjum líka að flestir lenda aldrei í eldsvoða og við þurfum ekki að fara í öll mál ofan í kjölinn.

4. Ræddu hvar hjálp er að fá

Segðu barninu að það eigi rétt á að tjá sig og fá aðstoð ef einhver fer yfir mörk þess. Ræddu við barnið um hvert það getur leitað og talað við. Það er á ábyrgð fullorðinna að hjálpa. Með því að veita barni slíkar upplýsingar ertu að valdefla það og gefa því vitneskju um hvað það geti sjálft gert ef það verður fyrir kynferðislegu ofbeldi og hvað það getur gert ef vinur trúir því fyrir að hafa orðið fyrir ofbeldi.

5. Veittu barninu öryggi

Segðu barninu að þú sért til staðar fyrir það svo því líði betur og finni fyrir öryggi. Útskýrðu fyrir barninu að það er fólk sem ákveður hvað eru lög og hvað ekki og að það sé tekið fram í lögnum að allir fullorðnir eiga að tryggja að öll börn séu örugg. Þau sem brjóta löginn verður að stoppa og veita þeim aðstoð við að hætta að gera það sem er ólöglegt.

Hefur þú áhyggjur af barni?

Sendu þá tilkynningu til barnaverndar eða lögreglu. Þú getur alltaf ráðfært þig nafnlaust ef þú ert ekki viss. Það er betra að spyrja sig einum of oft en of sjaldan.



Fleiri upplýsingar
barnaheill.is

