

# VAD ÄR DET SOM HÄNDER I MIN KROPP?

## Barn och sexuell hälsa

11-12  
ÅR

VAD HÄNDER I DEN HÄR ÅLDERN?	
<b>KROPP, UTVECKLING</b>	När barnet är 11-12 år brukar kroppen börja förändras, från ett barns kropp till en ung människas kropp. Men hos en del barn börjar puberteten senare. I den här åldern är flickorna ofta längre än pojkarna.
<b>KÄNSLOR</b>	Humör och känslor kan växla mycket. Det är vanligt att känna förvirring och osäkerhet. Man kan bli intresserad av eller förälskad i olika personer, också sådana som är yngre eller äldre än man själv.
<b>SEXUALITET, NÄRHET, SJÄLVKÄNSLA</b>	Då puberteten närmar sig börjar man fundera mer på vem man är, på olika sätt att vara pojke eller flicka och på vem man skulle kunna bli förtjust i. När kroppen förändras påverkar det också hur man ser på sig själv.
<b>RELATIONER</b>	Kompisar och vänskap blir viktigare. Puberteten börjar inte samtidigt för alla, och det kan leda till att man söker sig till nya vänner.
<b>VÄLBEFINNANDE, HÄLSA</b>	Hos många barn i 11-12-årsåldern börjar hormonerna påverka kroppen och humöret.
<b>ATT FÅ BARN</b>	Vissa flickor får mens i 11-12-årsåldern. Vissa pojkar börjar få utlösning.
<b>NORMER, VANOR</b>	Barn funderar på de vuxnas regler och vanor. Barnen påverkas också av kamratkretsens regler och sätt att tala och vara.
<b>RÄTTIGHETER</b>	Barn har rätt att få information om sina rättigheter, på ett sätt som är lämpligt för deras ålder och utvecklingsnivå.

VAD KAN BARN GÖRA ELLER FRÅGA OM?
Det är vanligt att barn utforskar sin egen kropp och jämför sig med andra. Barn kan vara intresserade av tonåringar, hur de klär sig och betar sig. De är ofta intresserade av hur människor ser ut i teve och andra medier.
Vissa barn visar sina känslor öppet, andra försöker dölja dem. Barn kan vara förälskade på avstånd eller i smyg. Vissa barn visar öppet att de gillar någon.
Vissa saker börjar kännas privata på ett annat sätt än förut. Till exempel vill man kanske inte klä av sig tillsammans med andra. Det är vanligt att undersöka den egna kroppen, hur den reagerar, hur olika saker känns. Barn kan ha svårt att fråga vuxna om olika saker. Vissa barn vill betona olika tecken på att de håller på att bli vuxna.
Barn kan ställa många frågor om vänskap. Barn i den här åldern kan hålla varandra i handen eller pussas.
Barn i den här åldern är intresserade av många olika saker. De skaffar sig kunskap hemma, i skolan, av kompisar, i böcker, via medier och på internet. Det kan bli vanligare att barn mobbar varandra eller ger varandra öknamn.
Barn i den här åldern kan vilja höra om graviditet och preventivmedel och om hur man undviker att bli gravid samt om olika sätt att bli förälder.
Barn frågar om hur man ska bete sig och vad som är normalt. Barn kan fundera på olika saker de hört om sexualitet.
Barn ska känna till sina rättigheter, även om de inte frågar om dem. Barns beteende kan ibland vara ett sätt att ta reda på vilka rättigheter de och andra har.

VAD SKA VUXNA BERÄTTA FÖR BARN?
Vi människor ser alla olika ut och utvecklas i olika takt. Vi ska visa respekt för varandras kroppar och hur de utvecklas. Alla könsorgan ser lite olika ut och alla är lika bra.
Av de vuxna får barnen modeller för hur man kan tala om sina känslor och behov. Tala om vänskap och närhet och om att börja sällskapa. Tala om att alla råkar ut för besvikelser och att man kommer över dem.
Stöd barnens självkänsla. Barn i den här åldern vill ibland vara för sig själva. Ge dem lugn och ro då de behöver det. Det är bra för barnen att lära känna sin egen kropp. Det stöder deras utveckling. Berätta för barnen om den mångfald som finns inom kön och sexualitet. Lär barnen att förstå och respektera sig själva och andra.
Man ska värna om vänskapen och vara en bra vän. När man är ihop med någon ska man respektera den andra och ta hänsyn till vad han eller hon vill. Förhållandet ska utgå från båda personernas utvecklingsnivå och ålder. Lär barnen att man får tycka om vem man vill.
Berätta vad barnet själv kan göra för att må bra, både fysiskt och psykiskt. Det är till exempel viktigt att sköta sin hygien. Betona att mobbning aldrig kan godtas. Om man blir mobbad måste man berätta det för en vuxen. Detsamma gäller om man vet att någon annan blir mobbad. Det är viktigt att stoppa mobbningen i tid.
Berätta om vad det innebär att vara förälder. Berätta det viktigaste om preventivmedel, och att var och en måste ta ansvar för att använda dem.
Berätta att alla inte behöver vara likadana. Säg att man får vara sig själv, precis som man är.
Betona att de vuxnas uppgift alltid är att skydda barnen. Berätta också hur man får hjälp om man behöver det. Berätta för barnen om deras sexuella rättigheter, på ett sätt som passar för barn i den här åldern.

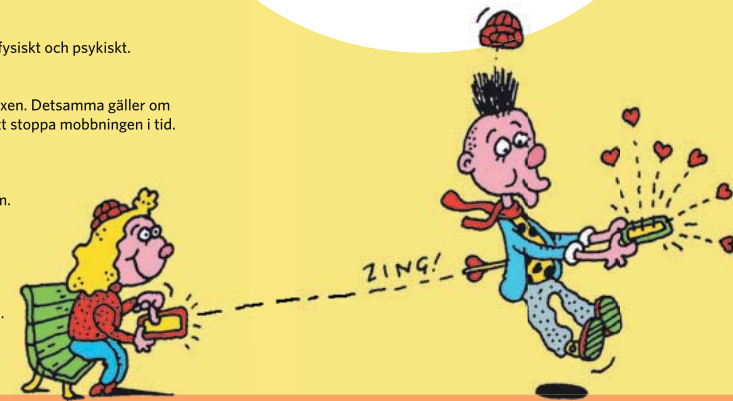
### PÅ VÄG MOT PUBERTETEN

Under puberteten förändras kroppen, från ett barns kropp till en ung människas kropp. Flickor kommer vanligen in i puberteten 1-2 år tidigare än pojkar.

Puberteten börjar med att fötterna växer, kroppen växer på längden, svetten börjar lukta och huden blir fetare. Man får också mera hår på kroppen. Pojkarna kommer i mål brottet.

Kroppen förbereder sig på fortplantning, att få barn. Könsorganen utvecklas. Flickorna får mens, deras bröst växer och vitflytningen blir rikligare. Pojkarna börjar få utlösning och deras testiklar växer.

När en ung människas hjärna utvecklas börjar han eller hon ha starkare känslor och få ett större behov av att vara självständig. Intelligensen utvecklas, men förmågan att känna empati försvagas för en tid. Förmågan att bedöma risker är fortfarande svag.



9-10  
ÅR

VAD HÄNDER I DEN HÄR ÅLDERN?	
<b>KROPP, UTVECKLING</b>	Vissa barn kommer in i puberteten redan i 9-10-årsåldern, men för de flesta startar puberteten senare.
<b>KÄNSLOR</b>	Barn kan bli förälskade, i en jämnårig eller en vuxen, i en person av ett annat kön eller en person av det egna könet.
<b>SEXUALITET, NÄRHET, SJÄLVKÄNSLA</b>	Barn kan känna glädje, stolthet eller osäkerhet över den egna kroppen.
<b>RELATIONER</b>	Barnens självkänsla och rättskänsla blir starkare. Kompisarnas åsikter är viktiga.
<b>VÄLBEFINNANDE, HÄLSA</b>	Barn i den här åldern är mogna att lära sig många olika saker om hälsa och välbefinnande.
<b>ATT FÅ BARN</b>	Hos en liten del av barnen kan mens och utlösningarna börja i den här åldern.
<b>NORMER, VANOR</b>	Barnen förstår att olika familjer har olika vanor. Till exempel kan män och kvinnor ha olika roller i olika kulturer.
<b>RÄTTIGHETER</b>	Barns trygghet är alltid de vuxnas ansvar.

VAD KAN BARN GÖRA ELLER FRÅGA OM?
Barn kan jämföra sin egen utveckling med andras.
Barn övar på att tala om känslor, önskemål, rädslor och behov.
Barn kan ställa många frågor om sexualitet. De bekantar sig med sin egen kropp också genom beröring.
Barnen lär sig komma överens med många olika slags människor.
Barn kan ha många funderingar om sexuell hälsa och välbefinnande.
Barn kan ställa frågor om pubertet och graviditet.
Barn kan fråga om olika vanor och livsstilar.
Barn ska få lära sig att försvara sina rättigheter. Barn kan lära sig om sina rättigheter bara om någon lär dem. Det är de vuxnas ansvar att barn får höra om sina rättigheter.

VAD SKA VUXNA BERÄTTA FÖR BARN?
Berätta om hur kroppen kommer att förändras. Berätta att man inte kan påverka i vilken takt den egna kroppen utvecklas.
Berätta att alla känslor är tillåtna och naturliga. Att fantisera och drömma är bra. Fantasier och drömmar gör barnet starkare.
Besvara alla frågor som barnet ställer. Förklara att sexualiteten är en bra sak. Tala på ett sätt som passar för barn i den här åldern.
Diskutera vad självkänsla är och hur man kan vara en god kompis eller vän. En vän är någon man kan lita på, någon man känner sig trygg tillsammans med. Samma saker är viktiga i familjen, och när man har en pojkvän eller flickvän.
Ingen får göra någon annan illa. Inte vuxna, inte barn, inte ungdomar. Berätta vad man ska göra om någon gör en illa.
Berätta om puberteten och om hur man får barn, på ett sätt som passar för barn i den här åldern. Berätta att sex är de vuxnas sätt att älska och ibland få barn.
Hjälpa barnen att hitta olika förebilder och berättelser som de kan identifiera sig med och som stöder en positiv självbild. Berätta om olika sätt att känna och göra saker på, och om olika livsstilar.
Säg till barnen att de alltid ska berätta för en vuxen som de litar på om de är med om något skrämmande. Tala om olika slags hemligheter, och att man inte alltid ska hålla dem hemliga. Om någon gör en illa och säger att det är en hemlighet ska man genast berätta om det för en vuxen som man litar på.

7-8  
ÅR

VAD HÄNDER I DEN HÄR ÅLDERN?	
<b>KROPP, UTVECKLING</b>	Barn i den här åldern blir ofta mer intresserade av sin kropp.
<b>KÄNSLOR</b>	Barn kan känna igen allt flera känslor.
<b>SEXUALITET, NÄRHET, SJÄLVKÄNSLA</b>	Barnen blir mer självständiga, och deras självkänsla utvecklas.
<b>RELATIONER</b>	Barn i den här åldern vill klara sig som medlemmar i en grupp. Barn accepterar av sig själva att det finns många olika slags människor.
<b>VÄLBEFINNANDE, HÄLSA</b>	Barn förstår att deras beteende påverkar hur de själva mår, och hur andra mår. Barn i den här åldern kan ta ett visst ansvar för sin egen hygien.
<b>ATT FÅ BARN</b>	Barn kan intressera sig för sexualitet och för hur barn blir till.
<b>NORMER, VANOR</b>	Barn lär sig nya saker och lär känna nya människor.
<b>RÄTTIGHETER</b>	Barn har rätt att vara trygga. De ska få information på ett sätt som passar för barn i den här åldern. De ska också få lära sig att säga sin åsikt.

VAD KAN BARN GÖRA ELLER FRÅGA OM?
Det är vanligt att barnen lär känna sin kropp genom att se på den och röra vid den.
Barnens behov av att vara självständiga blir större i den här åldern. Det leder ofta till att de ger fritt utlopp åt olika känslor. Barn kan också visa att de är förälskade i någon.
Barnen kan fundera på kön, vad som kan vara typiskt för pojkar och flickor, och hur olika kroppar ser ut.
Barnen söker sin plats i gruppen.
Barn lär sig att respektera sin egen och andras integritet.
Barn kan ställa frågor om hur barn blir till.
Barn lär sig regler för vänskap och för hur man betar sig i grupp. Barn kan intressera sig för könsroller, kulturskillnader och ålderskillnader. Barn kan fråga om nya ord som de har hört eller läst.
Barnen övar sig att säga vad de behöver och vill ha. De lär sig att be om hjälp.

VAD SKA VUXNA BERÄTTA FÖR BARN?
Berätta att varje kropp är bra precis som den är. Berätta att man ska ta hand om sin kropp.
Ge barnen mycket uppmärksamhet, trygghet, beröm och uppmuntran. Lär barnen att känna igen, uttrycka och acceptera sina egna känslor och behov.
Framhåll att man ska respektera alla slags människor, också sig själv. Man får njuta av sin egen kropp och av att vara nära en annan människa. Ge alla barn möjligheter att vara sig själva, oberoende om de vill vara flickor eller pojkar.
Ge barnen information om många slags familjer och relationer på ett positivt sätt. Förebygg mobbning på alla tänkbara sätt. Berätta om hur man ska bete sig i en grupp och hur man är en god vän.
Säg att man kan lita på sin egen uppfattning om vad som känns bra eller illa. Uppmana barnen att tala öppet om olika saker.
Berätta om hur barn blir till och hur man bildar familj. Tala på ett sätt som passar för barn i den här åldern.
Förklara att människor är olika. Berätta om olika kulturer och familjer har olika värderingar och vanor som man ska respektera. Lär barnen att använda rätt ord om olika saker och företeelser.
Berätta om barnens rättigheter. Berätta att det är de vuxnas skyldighet att garantera barnens rättigheter och att lyssna på barnen. Säg att barn alltid får be vuxna om hjälp.

### TRYGGHETSFOSTRAN FÖR BARN

Uppmuntra barnen att tala öppet om saker som de funderar på.

Barn får mycket information av sina kompisar och via medier, men det de hör stämmer inte alltid. Tala om att man inte ska tro på allt man får höra.

Lär barnen att den bild av kroppar och relationer som de får via medier eller porr inte stämmer. Porr och osaklig information kan ge barn ångest.

Berätta om samtycke och vilka regler som gäller när man rör varandra. Lär barn att be om lov, tacka ja, säga nej och lyssna på andra.

Säg att närhet ska innebära trygghet. Det får aldrig kännas obehagligt. Om det känns obehagligt har man rätt att säga nej och gå därifrån.

Tala tillsammans om hur man respekterar egna och andras känslor.

De kroppsdelar som finns under baddräkten är speciella, privata och värdefulla.

Lär barnen vad man kan göra i en obehaglig situation: Säg NEJ!, gå därifrån och berätta för en vuxen man litar på.

Lär barnen att vara försiktiga då de lär känna någon via nätet.

Tala om säkerhet och om hurdana bilder och vanor som är trygga på nätet.

Lär barnen mediasäkerhet: att aldrig ge ut namn eller andra personuppgifter eller skicka bilder av intima kroppsdelar.



Erja Korteniemi-Poikela – Raisa Cacciatore  
**SEXUALITETEN STEG FÖR STEG**  
Systematisk, övergripande och åldersanpassad sexualundervisning för barn och unga. En handbok avsedd för lärare och hälsovårdare. Utbildningsstyrelsen 2015.  
[www.edu.fi/sexualiteten](http://www.edu.fi/sexualiteten)

Saatavilla myös suomeksi  
**SEKSUAALISUUDEN PORTAAT**  
[www.edu.fi/seksuaalisuudenportaat](http://www.edu.fi/seksuaalisuudenportaat)

[www.oph.fi/svenska/bokhandel](http://www.oph.fi/svenska/bokhandel)  
[www.oph.fi/verkkokauppa](http://www.oph.fi/verkkokauppa)  
E-post: [tilaukset@kirjakeskus.fi](mailto:tilaukset@kirjakeskus.fi)  
020 166 2222

## Hallå?!

Pojkarnas telefon är en samtalsjour där du kan fråga eller tala om sådant du undrar eller oror dig över. Vårt motto är att ge direkta svar på direkta frågor.

Pojkarnas telefon hjälper på numret  
**0800 94884**

Du kan ringa oss på svenska på tisdagar kl. 15.30-18 och på torsdagar kl. 13-15.30. Vi svarar på finska måndag-fredag kl. 13-18.

Det är gratis att ringa till oss och du behöver inte säga vad du heter.

Pojkarnas telefon finns också på Youtube.

Mer information om ämnet: [vaestoliitto.fi/lapsijaseksuaalisuus](http://vaestoliitto.fi/lapsijaseksuaalisuus)