

Að tala við börn um klám – miðstig

**Reynið að skapa þægilegt andrúmsloft - forðist að hafa augljósan valdamun í samtalinu milli ykkar og barnsins*

**Leggið áherslu á traust og virðingu – forðist að dæma*

Einkastaðir – kynfærin

Það er upplagt að rifja af og til upp umræðuna um einkastaðina. Sumir kjósa að tala um einkastaði aðrir vilja frekar tala hreint út um eignarétt líkamans og nefna kynfærin réttum nöfnum. Það er afar mikilvægt að minna börn á rétt sinn yfir eigin líkama. Aðrir eiga ekki að skoða eða snerta kynfæri þeirra, eða láta þau gera eitthvað sem þeim þykir óþægilegt. Hafið í huga að flest börn hafa áhuga á kynfærum, bæði sínum og annarra og þau eru almennt forvitin um kynferðisleg málefni. Það er fullkomlega eðlilegt. Lítil börn skoða stundum kynfæri hvers annars en börn á miðstigi gera það síður. Ef barn hefur óeðlilega mikinn áhuga á kynfærum og kynlífi (að ykkar mati) er mikilvægt að setjast niður með barninu og hlusta eftir því hvað barnið hefur séð eða reynt. Hvetjið börn til að segja ykkur eða einhverjum öðrum sem þau treysta frá ef einhver snertir kynfæri þeirra eða líkama á óþægilegan hátt. Það er sérstaklega mikilvægt að börn viti að ef fullorðinn aðili sínir þeim kynfæri sín eða skoðar eða snertir kynfæri þeirra þá verði þau að segja frá. Einnig ef einhver biður þau að senda mynd af kynfærum sínum eða sendir þeim mynd af sínum kynfærum. Börnin eiga líkama sinn sjálf og eiga sjálf að hafa vald yfir því hver snertir þau og á hvaða hátt. Barn á ekki að þurfa að sitja í fangi einhvers eða kyssa einhvern bless gegn vilja sínum. Kennið börnum að setja mörk og virðið mörk þeirra!

Hver er á bak við tölvuskjáinn?

Börn sem hafa aðgang að snjalltækjum geta á einfaldan hátt spjallað við annað fólk í gegnum samfélagsmiðla. Stundum fá börn vinabeiðni eða „add“ frá einhverjum sem þau þekka ekki og viðkomandi byrjar stundum að spjalla á netinu í kjölfarið. Ef börn eru t.d. að tala við nýja vini (ókunnugt fólk) þá getur það í raun verið hver sem er á bak við skjáinn, jafnvel fullorðin manneskja að þykjast vera barn. Því miður þekkjast dæmi þess að fullorðnir hafa leitað eftir samskiptum við börn í gegnum netið. Þeir villa á sér heimildir og mynda mikinn vinskapa og traust við barnið á fölskum forsendum. Gott ráð fyrir foreldra er að renna reglulega yfir vinalista barna sinna og spyrja út í þá sem foreldrið kannast ekki við. Einnig er mikilvægt að minna börn á að segja alltaf frá ef eitthvað kemur upp í spjalli (hvort sem það er við vini eða ókunnuga) sem lætur þeim líða óþægilega. Ef viðkomandi er að senda barni myndir, biðja barn um að senda sér myndir eða tala við barnið á hátt sem ekki er í lagi þá verður barnið að vita að það getur sagt frá án þess að vera skammað fyrir að hafa tekið þátt í spjallinu. Fullorðið fólk/eldri einstaklingar eiga auðvelt með að villa um fyrir börnum og spila með traust þeirra og sakleysi. Það er aldrei barninu að kenna ef á því er brotið á þennan hátt! Ef barnið óttast skammir og upplifir skömm yfir því sem er að gerast eru meiri líkur á að það segi ekki frá.

Hverjum treystir barnið?

Spyrjið börn hvaða fullorðna aðila þau treysta og vilja ræða við ef eitthvað kemur upp á. Fyrir utan foreldra gæti það t.d. verið amma, afi, frænka, frændi, vinur foreldris, starfsmaður í skóla eða frístund eða jafnvel þjálfari. Það skiptir ekki máli hver það er svo lengi sem þetta er aðili sem er fullorðinn og

barnið ber traust til og líður vel að ræða við. Börn eru ekki alltaf viss um við hvern þau myndu helst vilja ræða svo gott getur verið að biðja börnin að hugsa málið og finna út hvaða aðila þau vildu leita til. Með því að hugsa þetta fyrirfram eru börnin líklegri til að bregðast hraðar við og öruggari með að leita til viðkomandi þegar þau þurfa raunverulega á því að halda. Með tímanum getur val barna breyst t.d. ef þau myndu helst treysta kennaranum sínum þá gæti það breyst þegar þau skipta um kennara. Því getur verið gott fyrir börnin að hafa a.m.k. tvo fullorðna aðila í huga.

Börn eru óvarin fyrir klámi og mörg börn byrja ung að horfa á klám

Meðalaldur íslenskra drengja þegar þeir byrja að horfa á klám er 11,7 ára. Mörg börn, bæði stelpur og strákar eru þó mun yngri en það þegar þau sjá klám í fyrsta sinn. Oft eru börn hvött t.d. af vinum eða eldri systkinum til að slá inn ákveðin orð í google til að sjá eitthvað spennandi. Börnin eru yfirleitt ekki undirbúin undir það sem þau sjá þegar þau opna klámsenu í fyrsta sinn. Þau eiga jafnvel von á því að sjá nakta líkama og eitthvað kynferðislegt en geta lent í því að horfa á gróft ofbeldi í staðinn. Stundum birtist klám einnig á skjám barna út frá einhverju leitarorði sem tengist klámi ekki á neinn hátt. Svo mikið er til af klámi á netinu að einföldustu leitarorð geta kallað fram klámatriði. Mörg börn hafa lent í því að klám birtist óumbeðið á leikjasíðum á netinu.

Orðið klám

Mörg börn á miðstigi hafa aðgang að snjalltækjum og fara á netið á hverjum degi. Önnur börn fara sjaldan á netið þó þau hafi tækin til þess. Óháð því hversu mikið barn fer á netið er mikilvægt að fræða öll börn um að þau geta séð efni sem veldur þeim vanlíðan og benda þeim á mikilvægi þess að segja frá. Börn geta séð gróft klám, lent í því að fá sendar nektarmyndir eða verið beðin um að senda nektarmyndir af sér til einhvers annars aðila. Það skiptir máli að barn hafi aðgang að einhverjum fullorðnum aðila sem það treystir. Ef þú byrjar að tala um óæskilegt efni á netinu sem inniheldur nakið fólk muntu fljótt sjá hvort barnið veit hvað þú átt við og hefur þegar séð klám. Ef barnið notar orðið klám eða orðið porn þá getur þú notað það orð líka. Ef barnið nefnir orðið ekki beint þá skalt þú ekki gera það heldur, það er vel hægt að ræða um efnið án þess að kynna orðið sérstaklega fyrir barninu. Það minnkar líkurnar á því að barnið verði forvitið og gúggli orðið. Reyndu að tala almennt um að sumt efni á netinu innihaldi nekt, viðurkenndu að það sé eðlilegt að börn geti haft áhuga á nekt en segðu þó jafnframt að mikið af efni á netinu sé ekki gott og að það sé ætlað fullorðnum. Efnið getur valdið vanlíðan barna og því sé mikilvægt að barnið ræði við einhvern sem það treystir um það sem það hefur séð.

Ef barn hefur þegar séð klám

Ef barn segir frá því að það hafi séð myndir eða myndbönd af nöktu fólk og kynferðislegu efni skiptir máli að hvetja barnið til að segja frá því sem það sá. Það hjálpar barninu að vinna úr reynslunni. Biðjið barnið varfærnislega um að segja ykkur frá, ekki spyrja lokaðra spurninga heldur sýnið að þið eruð opin fyrir því að hlusta. Gott er að nota setningar eins og „Viltu segja mér frá því sem þú sást?“ „Hvernig leið þér þá?“. Það er ekki víst að barnið vilji rifja upp það sem það sá eða þori ekki að segja frá því, en það getur verið gott fyrir barn að segja frá upplifun sinni og fá umræðu í kjölfarið. Forðist að sýna sterk viðbrögð og reynið að halda ró ykkar allan tímann. Því miður geta börnin hafa séð gróf klámatriði sem jafnvel innihalda mikið ofbeldi. Börn geta einnig hafa séð klám sem kallast Teens og þar er barnungt fólk (í flestum tilfellum konur) sem gjarnan líta út eins og börn og eru jafnvel í

barnafötum og í barnaherbergjum að stunda kynlífsathafnir með eldra fólki. Þetta getur ruglað börn verulega í ríminu, hrætt þau og valdið mikilli vanlíðan og óöryggi. Þessvegna getur umræðan skipt sköpun, börnin þurfa að heyra að þetta séu athafnir sem börn eiga hvorki að sjá né að taka þátt í. Ræðið um að klám sé ekki góður staður til að læra um kynlíf því þar leynist mikið valdaójafnvægi og oft ofbeldi og það eigi ekkert erindi í kynlíf. Það er mikill munur á kynlífi og klámi t.d. hvað varðar útlit, aðstæður, samskipti, kynsjúkdómavarnir og jafnræði. Inn í klám vantar einnig oftast forleik, gælur, kúr og nánd sem alla jafna tengist góðu kynlífi.

Hvetjið börn til að velja að horfa ekki á klám þó það birtist á skjánum. Ræðið um að þau geta valið að líta undan og horfa ekki því klám er ekki gott fyrir heila þeirra og hjarta. Heili barna og unglinga er ekki fullmótaður og tilfinningaheilinn vex hraðar en vitsmunahaheilinn. Þegar börn og unglingar horfa á klám verður því nokkurs konar oförvun á litlu svæði í tilfinningaheilanum og mikil dópamínframleiðsla á sér stað. Þetta veldur spennu og vellíðan í líkamanum. Tilfinningaheilinn vill þó stöðugt meira og fljótlega fer hann að kalla eftir því að upplifa sömu spennuna aftur. Líkurnar á því að barn láti eftir sér að kíkja aftur á klám eru því þónokkrar. Hafa ber í huga að það sem er á skjánum venst hratt og til að upplifa sterku örveruna aftur þarf fljótlega að skoða eitthvað nýtt og jafnvel grófara efni. Sum ungmenni upplifa að þau séu farnir að horfa á mun grófara klám en þau í raun hafa áhuga á og upplifa skömm og ónotatilfinningu eftir áhorfið.

Ef þið náðið góðum samræðum, bendið börnum þá á að þau eiga skilið að nálgast kynlíf á jákvæðan og notalegan hátt á sínum eigin forsendum. Klámframleiðendur eiga ekki að hafa það vald að kenna börnunum okkar til hvers er ætlast af þeim sem kynverum. Setjið ekki skömm á barnið ef það horfir á klám, hjálpið því að skilja að klám er óhollt bæði fyrir heila, hjarta og samfélag. Þau eiga betra skilið en að klám sé þeirra helsta kynfræðsla.

Fyrir frekari upplýsingar

<https://fightthenewdrug.org>

<https://porrfriarandom.se>

<https://www.culturereframed.org>

<https://www.yourbrainonporn.com/>

<https://rewardfoundation.org>

Ofangreind samantekt byggir m.a. á eftirfarandi heimildum:

Bridges, Wosnitzer, Scharrer, Sun og Liberman. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. Sage. Doi:10.1177/1077801210382866

Brorsen, T. (2013). Beyond Effect: Pornography as a Creator of Knowledge. MA-ritgerð. Háskóli Íslands, Stjórn málafræðideild. <http://hdl.handle.net/1946/16323>

Dines, G. (2016). Is porn immoral? That doesn't matter: It's a public health crisis. The Washington Post. Sótt af: <https://www.washingtonpost.com/posteverything/wp/2016/04/08/is-porn-immoral-that-doesnt-matter-its-a-public-health-crisis/>

Donevan, Meghan og Magdalena Mattebo. (2017). The relationship between frequent pornography consumption, behaviours, and sexual preoccupation among male adolescents in Sweden. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 12, 82-87.

Guðbjörg Hildur Kolbeins. (2016). Klámnotkun íslenskra framhaldsskólanema. Í Helga Ólafsdóttir og Thamar M. Heijstra (ritstj.) Þjóðarspejillinn XVII. Reykjavík

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir og Þórður Kristinsson. (2018). „Mér finnst það bara verða grófara og grófara“. Upplifun ungra karla á kynlífsmenningu framhaldsskólanema. Reykjavík.

<https://www.academia.edu/36199386/>

Mead, D. 2016. The risks young people face as porn consumers. *The reward Foundation*. The Turkish Journal On Addictions.

Peter, J. og Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *The Journal of Sex Research*.

Rannsóknir og greining. (2018). Ungt fólk. Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík.

https://reykjavik.is/sites/default/files/yomis_skjol/skjol_utgefid_efni/reykjavik_heild_loka.pdf

<https://www.yourbrainonporn.com/ybop-articles-on-porn-addiction-porn-induced-problems/effects-of-porn-on-the-user/young-porn-users-need-longer-to-recover-their-mojo/>