

Að tala við börn um klám – yngsta stig

**Reynið að skapa þægilegt andrúmsloft*

**Leggið áherslu á traust og virðingu*

Orðið Klám

Forðastu að nota orðið klám. Mörg börn þekkja hvorki íslenska orðið klám né enska orðið porn og því ekki ástæða á þessu stigi að kynna orðið fyrir börnunum, það gæti jafnvel vakið upp óþarfa forvitni hjá þeim. Það er þó mikilvægt að taka fram í spjallinu að á netinu geti börn rekist á myndir og myndbönd sem innihalda nakið fólk og að slíkt efni sé ekki ætlað börnum og geti jafnvel valdið börnum vanlíðan. Það er mikilvægt að börn viti að þau mega og eiga að segja frá ef þau sjá slíkt efni og að þau verði ekki skömmuð.

Einkastaðir – kynfærin

Það er upplagt að rifja af og til upp umræðuna um einkastaðina. Það skiptir máli að nefna kynfærin réttum nöfnum, gælunöfn geta mögulega sent þau skilaboð að kynfærin séu eitthvað sem má ekki tala um. Það er afar mikilvægt að minna börn á rétt sinn yfir eigin líkama. Aðrir eiga ekki að skoða eða snerta kynfæri þeirra, sýna eða láta þau snerta kynfæri sín eða láta þau gera eitthvað sem þeim þykir óþægilegt. Hvetjið börnin til að segja ykkur eða einhverjum öðrum sem þau treysta frá ef einhver snertir kynfæri þeirra eða líkama á óþægilegan hátt. Hafið í huga að börn sýna kynfærum sínum og annarra gjarnan áhuga og börn sýna stundum hvert öðru kynfæri sín. Ef börnin eru ung og á sama/svipuðum aldri þá flokkast þetta oftast undir **eðlilega hegðun barna og ekki til að hafa áhyggjur af**. Ef barni aftur á móti líður illa með „leikinn“ þá verður barnið að vita að það er öruggt fyrir það að segja frá, það verði ekki skammað. Bendið börnum á að ef fullorðinn aðili snertir einkastaði þeirra eða lætur þau snerta einkastaði sína þá verður barnið 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.

Hér má sjá bækling frá Barnahúsi um eðlilega kynferðislega hegðun barna:

<http://www.bvs.is/media/barnahus/Bangsabaeklingur.pdf>

Hér er bæklingur frá Blátt áfram um einkastaði líkamans: <https://blattafram.is/einkastadir-likamans/>

Hverjum treystir barnið?

Spyrjið börn hvaða fullorðna aðila þau treysta og vilja ræða við ef þau lenda í einhverskonar vanda. 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.

Þýtt og staðfært úr ýmsum erlendum listum

Því yngri börn því meiri líkur á vanlíðan

Rannsóknir sýna að því yngri sem börn eru þegar þau verða fyrir því að sjá klám í fyrsta sinn því meiri líkur eru á að þau upplifi vanlíðan. Því er mikilvægt fyrir þau að eiga einhvern fullorðinn að sem þau treysta og geta rætt við um það sem fyrir augu þar. Heili barna er ekki fullþroskaður og sá hluti heilans sem stjórnar tilfinningum og hvatvísi fær oftast að ráða viðbrögðum fremur en sá hluti heilans sem stjórnar skynsemi og rökhugsun (sá hluti heilans þróast oft hægar). Því yngri sem börn eru þegar þau byrja að horfa á klám reglulega þeim mun meiri líkur eru á að þau ánetjist klámahorfi.

Stundum er nóg fyrir barnið bara að fá að tjá sig um það sem það sá og að sá fullorðni sýni því skilning að barninu líði illa. Barnið þarf að fá að heyra að það sé í lagi að upplifa allskonar tilfinningar (börn geta m.a. upplifað spennu, kynferðislega örvun, skömm og hræðslu). Barnið ætti einnig að fá að vita að sumt efni getur valdið heilanum skaða og að klám sé eitt af því. Gætið þess að hræða ekki barnið heldur útskýra vel og vandlega fyrir því hversu mikilvægt það er að passa vel upp á heilann sinn sem er að þróast.

Ef barn hefur þegar séð klám

Ef barn segir frá því að það hafi séð myndir eða myndbönd af nöktu fólki 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.

Útskýrið rólega fyrir barninu að það sé ekki þeim að kenna að þau sáu efnið, það er alltaf á ábyrgð hinna fullorðnu (þó barnið hafi sjálft í forvitni gúglað orð sem kallaði fram klámið). Segið barninu að svona efni geti haft vond áhrif á heilann þeirra. Heilinn er að þroskast og það getur truflað tengingar í heilanum á börnum að horfa á svona efni. Hvetjið þau því til að taka ákvörðun um að líta undan ef þau sjá aftur svona efni á netinu, til að verja heilann sinn og hjartað sitt. Börn eiga ekki að þurfa að sjá klám, en vegna ófullnægjandi varna gerist það þó stundum. Börn leita ekki bara að klámi, klám leitar jafnmikið að börnum, það poppar upp óbeðið í gegnum hinar ýmsu netsíður og sumt klám er sett fram í formi teiknimynda til að ná enn frekar til barna. Setjið því ekki skömm á barnið, hjálpið því frekar að forðast frekara klámahorf. Forðist að gefa börnum grafískar eða dramatískar lýsingar á klámi en ef barn lýsir klámatriði sem það hefur séð, hafið þá kjark til að taka umræðuna rólega og yfirvegað og hjálpið barninu að vinna úr reynslunni.

Fyrir frekari upplýsingar

<https://fightthenewdrug.org>

<https://porrfribarndom.se>

<https://www.culturereframed.org>

<rewardfoundation.org>

Þýtt og staðfært úr ýmsum erlendum listum