



Líkaminn minn

fyrir 0-6 ára



Barnaheill

Ritstjórn: Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir verkefnastýra ofbeldis- og kynheilbrigðismála hjá Barnaheillum

Yfirlestur: Gréta Bergsdóttir verkefnastjóri hjá Barnaheillum, Tótla Sæmundsdóttir framkvæmdastjóri Barnaheilla

Ábyrgð: Barnaheill - Save the Children á Íslandi

Umbrot, teikningar og hönnun: Hildigunnur Sigvaldadóttir

Prentun: Litróf

Útáfuár: 2025

Barnaheill – Save the Children á Íslandi eru frjáls félagasamtök sem stofnuð voru árið 1989 og vinna að mannréttindum barna. Samtökin eru hluti af alþjóðasamtökunum Save the Children sem stofnuð voru árið 1919 og starfa í yfir 120 löndum. Samtökin vinna að réttindum og velferð barna með Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna að leiðarljósi. Stærstu verkefni Barnaheilla á Íslandi snúa að vernd barna gegn ofbeldi, þar með talið kynferðisofbeldi gegn börnum. Markmiðið er að veita öfluga fræðslu til þess að fyrirbyggja, þekkja og bregðast við kynferðisofbeldi af festu og ábyrgð.

Bókin *Líkaminn minn* er liður í fræðslu- og forvarnarstarfi Barnaheilla. Nánari fróðleik um vernd barna gegn ofbeldi er að finna á vefsíðu Barnaheilla **www.barnaheill.is**

Inngangsorð

Börn eiga samkvæmt Barnasáttmálanum rétt á vernd gegn hvers kyns ofbeldi. Ofbeldi gegn börnum getur til dæmis verið í formi vanrækslu, andlegs, líkamlegs og kynferðislegs ofbeldis. Brot á réttindum barna geta haft alvarlegar afleiðingar fyrir börn og sjálfsmynd þeirra. Það er ábyrgð fullorðinna að vernda börn gegn ofbeldi og börn bera aldrei ábyrgð á því ofbeldi sem þau verða fyrir.

Þessi bók er skrifuð til að aðstoða fullorðna og ung börn til að eiga samræður um kynferðisofbeldi á opinn og óþvingaðan hátt. Mikilvægt er að bókin sé lesin með börnunum og efni hennar rætt, til dæmis mætti spyrja börnin út í þeirra eigin hugsanir varðandi líkama sinn og snertingu við aðra. Við yfirferð bókarinnar skal þó alltaf miða við aldur, þroska og þekkingu barnsins.

Þegar rætt er um ofbeldi við börn er möguleiki á að barn opni sig um ofbeldi sem það hefur orðið fyrir. Gæta verður þess að skilaboðin verði ekki þau að börn geti komið í veg fyrir það ofbeldi sem þau verða fyrir. Fullorðnir eiga að vera til staðar fyrir börn, taka mark á þeim og leita viðeigandi aðstoðar fyrir barnið. Aftast í bókinni er listi yfir stofnanir og samtök sem hægt er að leita til í slíkum tilfellum.

Hvað er kynferðisofbeldi?

Kynferðisofbeldi er allt kynferðislegt sem beinist gegn börnum með eða án snertinga. Dæmi um það er þegar farið er yfir mörk barna á kynferðislegan hátt stafrænt, munnlega, myndrænt eða líkamlega. Sá sem beitir kynferðisofbeldi er oftast einhver sem barnið þekkir, treystir eða er í nánu umhverfi þess. Það getur verið fullorðinn einstaklingur eða annað barn.

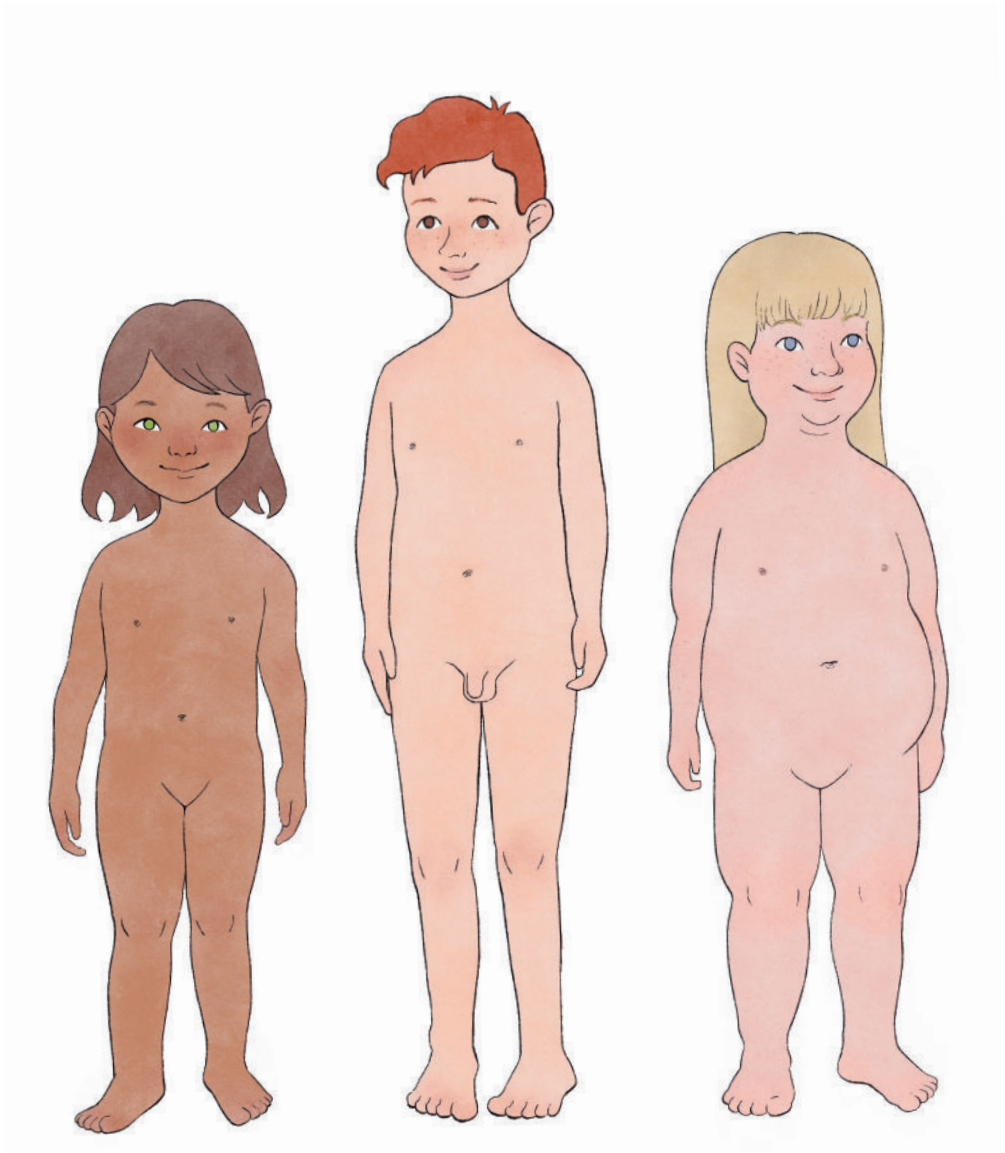
Það er munur á kynferðisofbeldi og óviðeigandi kynferðislegri hegðun sem getur átt sér stað á milli tveggja barna. Brýnt er að líta á það síðarnefnda sem vísbendingu um vanlíðan og vanþekkingu og hægt er að fá viðeigandi aðstoð til að slík hegðun endurtaki sig ekki. Með því að upplýsa og styðja þau börn sem sýna óviðeigandi kynhegðun stuðlum við að öruggu umhverfi barna.

Börn sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi geta sýnt margvísleg einkenni til dæmis kvíða, brotna sjálfsmynd, reiði, svefnvandamál, aukinn orðaforða um kynlíf, kynferðislega hegðun og áverka á kynfærum. Þess má geta að þessi einkenni geta einnig verið af öðrum orsökum og sum börn sýna engin einkenni þegar þau hafa orðið fyrir ofbeldi.

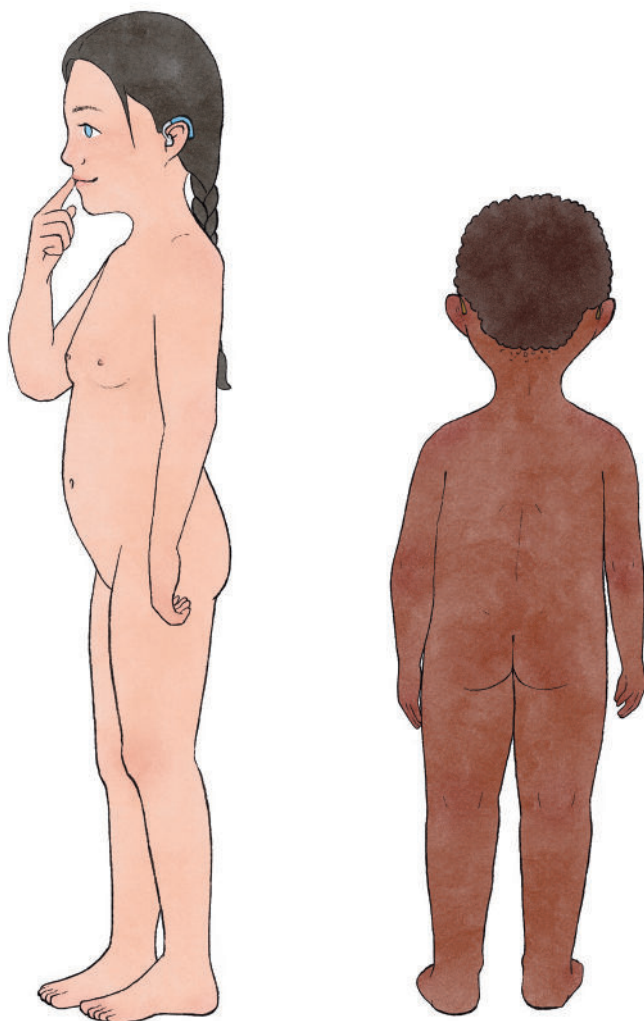
Breyting á hegðun barns er oft merki um vanlíðan. Mikilvægt er að fullorðnir hlusti á barnið, taki mark á því sem það tjái sig um og séu meðvituð um hvað í fari barnsins geti bent til þess að kynferðisofbeldi eða annars konar ofbeldi hafi átt sér stað.



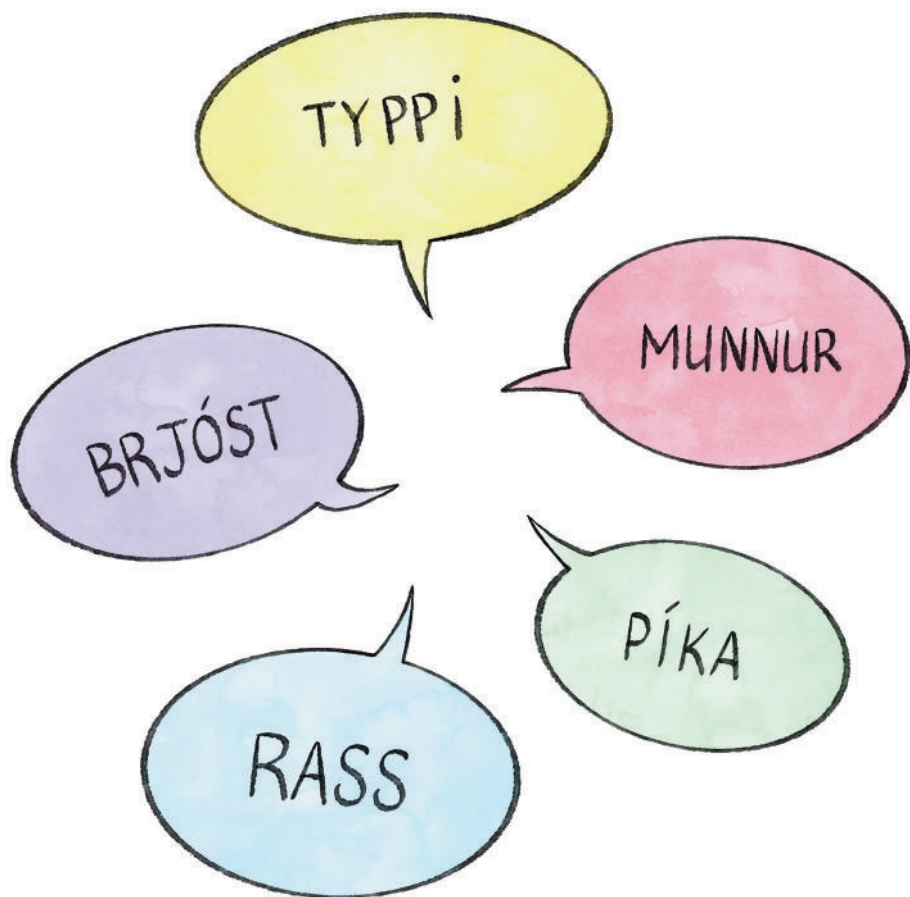
Enginn líkami er eins en allir líkamar eru mikilvægir. Við eigum bara einn líkama og verðum að vera góð við hann.



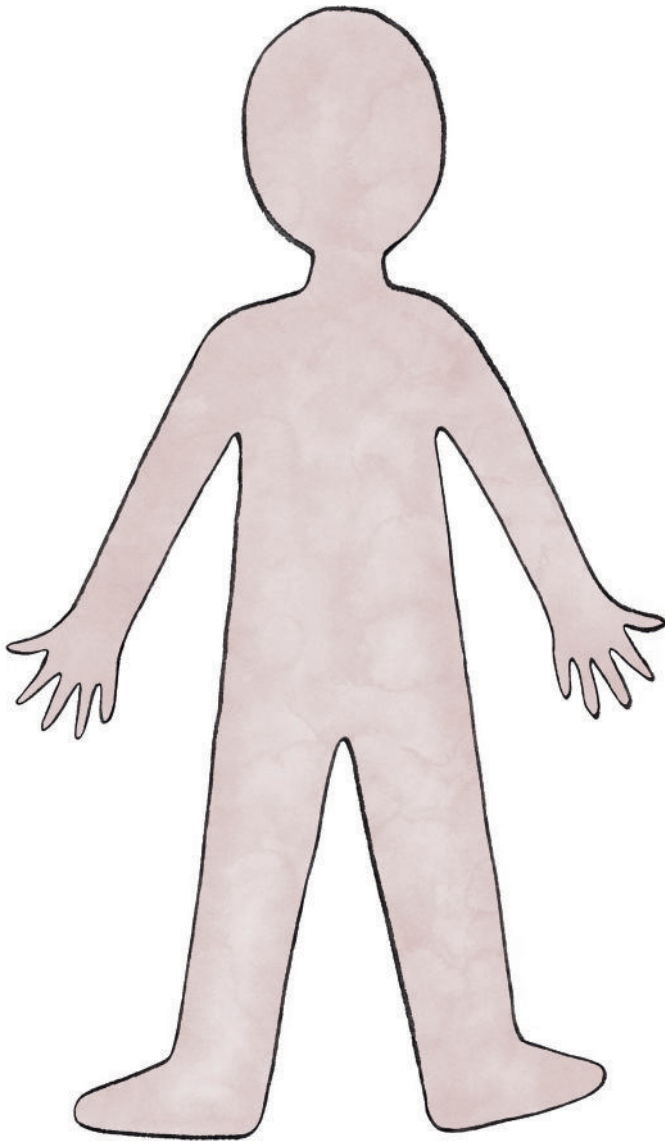
Líkamar fólks eru ólíkir að framan. Sumir eru með píku
en aðrir eru með typpi.



Allir eru með rass að aftan.



Allur líkaminn er þitt einkasvæði. Sumum finnst gott að nota orðið einkastaðir til að ræða um typpi, rass, munn, brjóst og píku.



Hvað kallar þú þessa staði á þínum líkama?



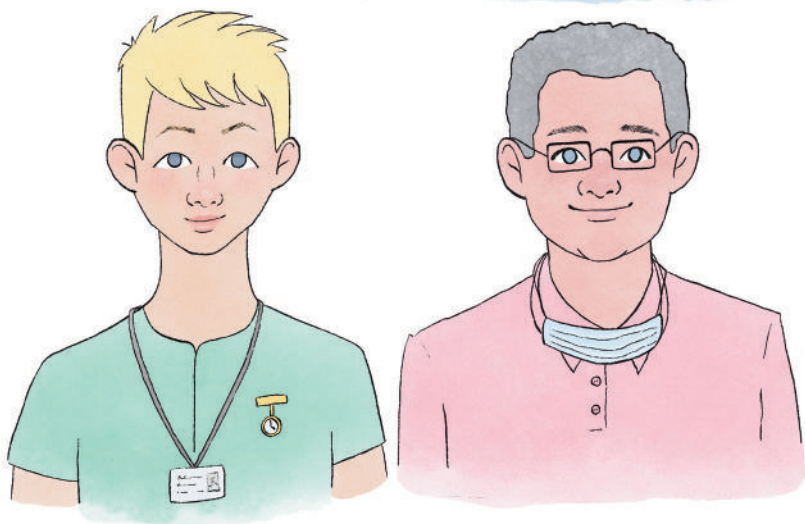
Stundum finnst okkur gott að fá knús, kossa eða nudd.



Stundum líður okkur illa eða óþægilega ef einhver snertir okkur.



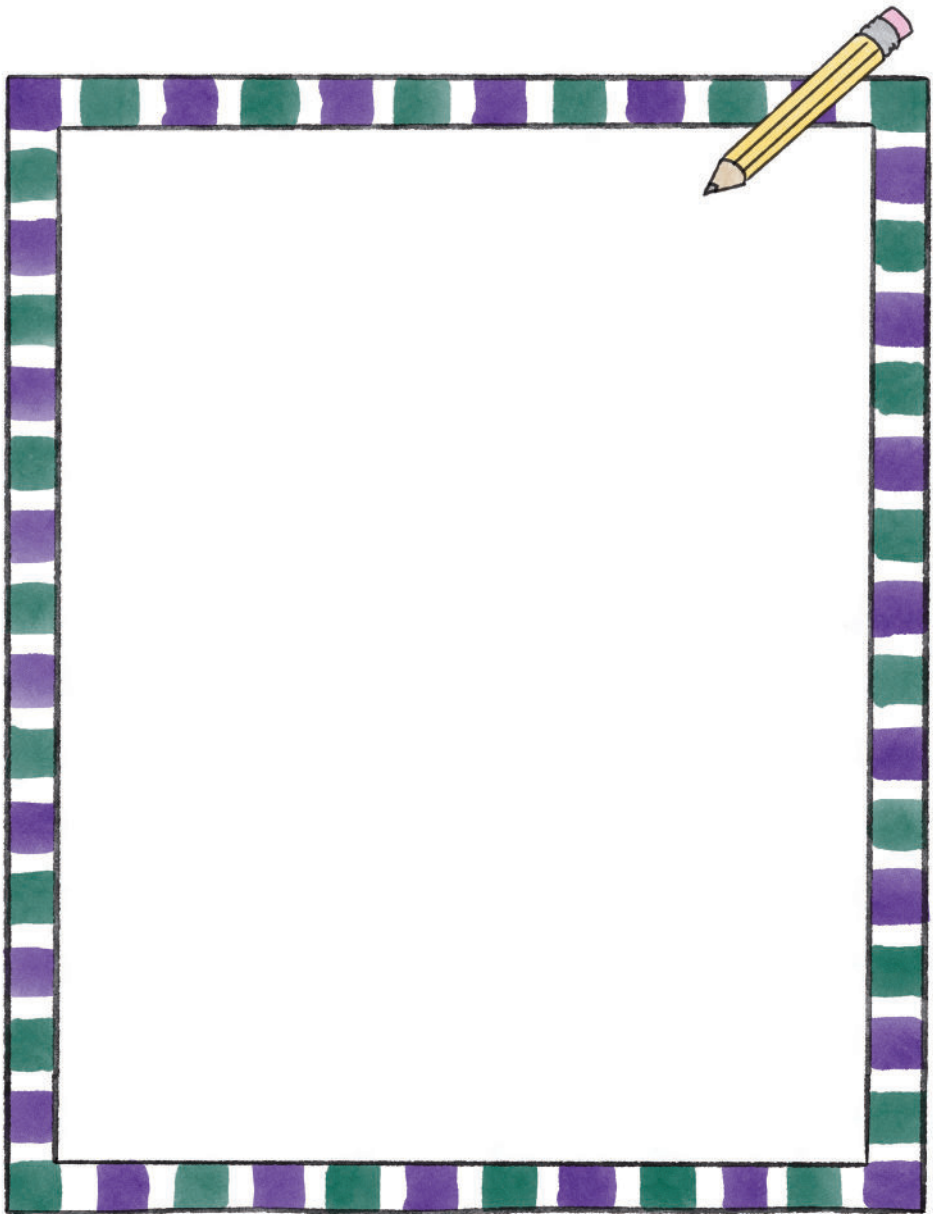
Þú mátt alltaf segja *hættu*, *stopp* eða *nei* ef þú vilt ekki láta snerta þig því þú átt þinn líkama. Þú þarft líka að biðja um leyfi til að snerta aðra og stoppa ef einhver vill ekki láta snerta sig!



Stundum þarf samt að leyfa einhverjum að snerta líkamann til dæmis ef þér verður illt eða þú meiðir þig. Fullorðnir eiga þá að útskýra fyrir þér af hverju þeir þurfa að snerta líkamann þinn.



Enginn má snerta kynfærin þín eða biðja þig að snerta
kynfærin sín. Ef einhver gerir það þá skaltu segja
einhverjum fullorðnum frá. Fullorðnir eiga að hluta á og
hjálpa börnum.



Hverjum gætir þú sagt frá?



Ef einhver snertir þig eða lætur þér líða óþægilega mundu að þú gerðir ekkert rangt. Ef einhver segir þér að það sé leyndarmál þá skaltu samt segja frá, því svona leyndarmál eru ekki góð.



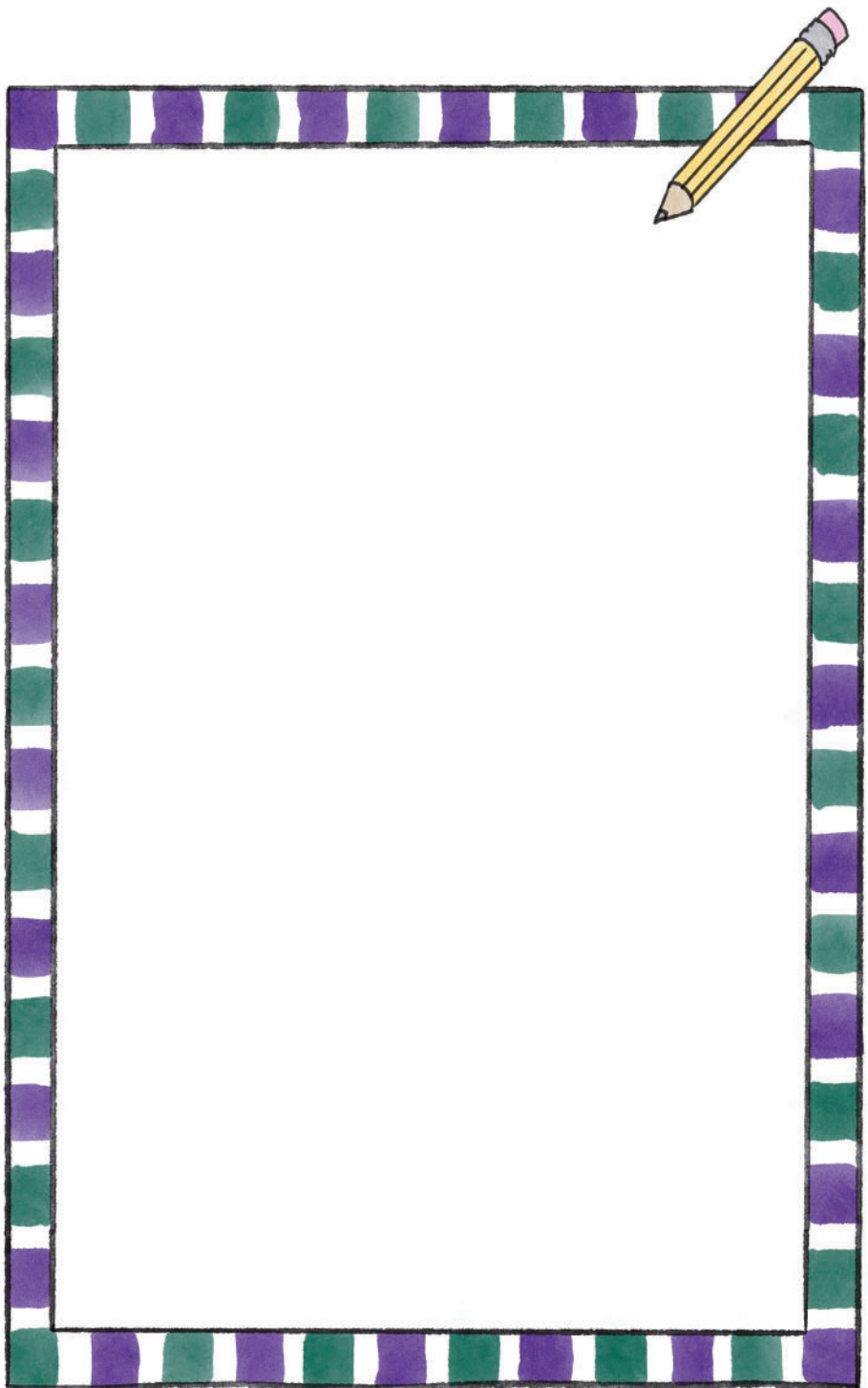
TAKK FYRIR AÐ SEGJA FRÁ

ÞÚ SÝNIR HUGREKKI
MEÐ ÞVÍ AÐ SEGJA FRÁ

ÉG SKAL HJÁLPA ÞÉR

Fullorðnir eiga að passa börn. Talaðu við fullorðinn ef eitthvað kemur fyrir þig.

Teiknaðu mynd af líkamanum þínum.



Gagnlegar aðferðir til að styðja sem best við barnið

Ef barn segir frá óþægilegri reynslu eða upplifun, mundu að halda ró þinni. Ef þú telur að um ofbeldi sé að ræða þá er ekki þitt hlutverk að rannsaka atvikið eða leggja mat á það. Þitt hlutverk er að vera til staðar fyrir barnið og tilkynna atvikið/n á réttan stað; til Barnaverndar og/eða lögreglu.

Það er mikilvægt fyrir barn að upplifa að því sé trúað og að á það sé hlustað. Þakkaðu barninu fyrir að treysta þér og hrósaðu því fyrir að hafa sagt frá.

Barn á aldrei að bera tilfinningalega byrði fullorðinna. Reyndu því að halda tilfinningum þínum í skefjum og minntu barnið á að það sem gerðist er ekki því að kenna.

Ef þú ert ekki viss hvort um ofbeldi eða saknæmt atvik er að ræða getur þú ávallt hringt í Barnavernd eða Barnahús og fengið ráðleggingar.

Barn á að njóta vafans, *ekki gera ekki neitt!*

Mikilvægar upplýsingar

Ef grunur vaknar um að barn sé beitt ofbeldi ber samkvæmt lögum að tilkynna þann grun.

Eftirtaldar stofnanir taka við tilkynningum:



www.barnaheill.is



www.bvs.is



www.1717.is



www.112.is



Barnaheill