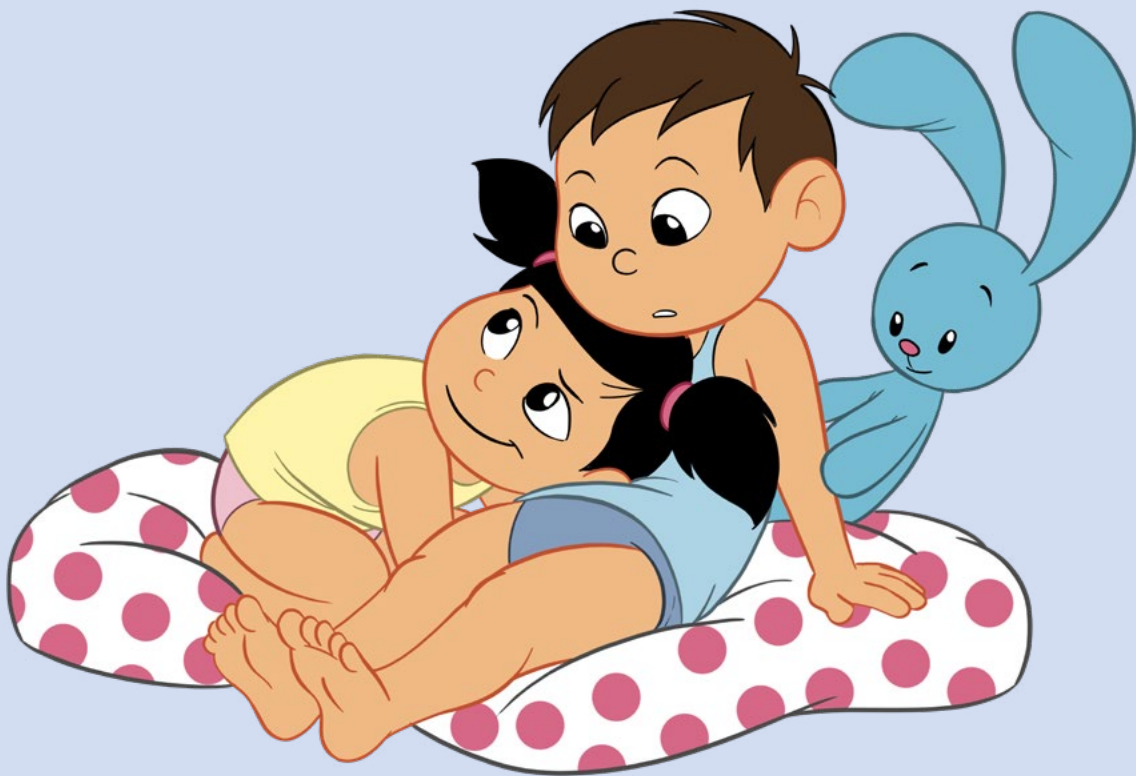
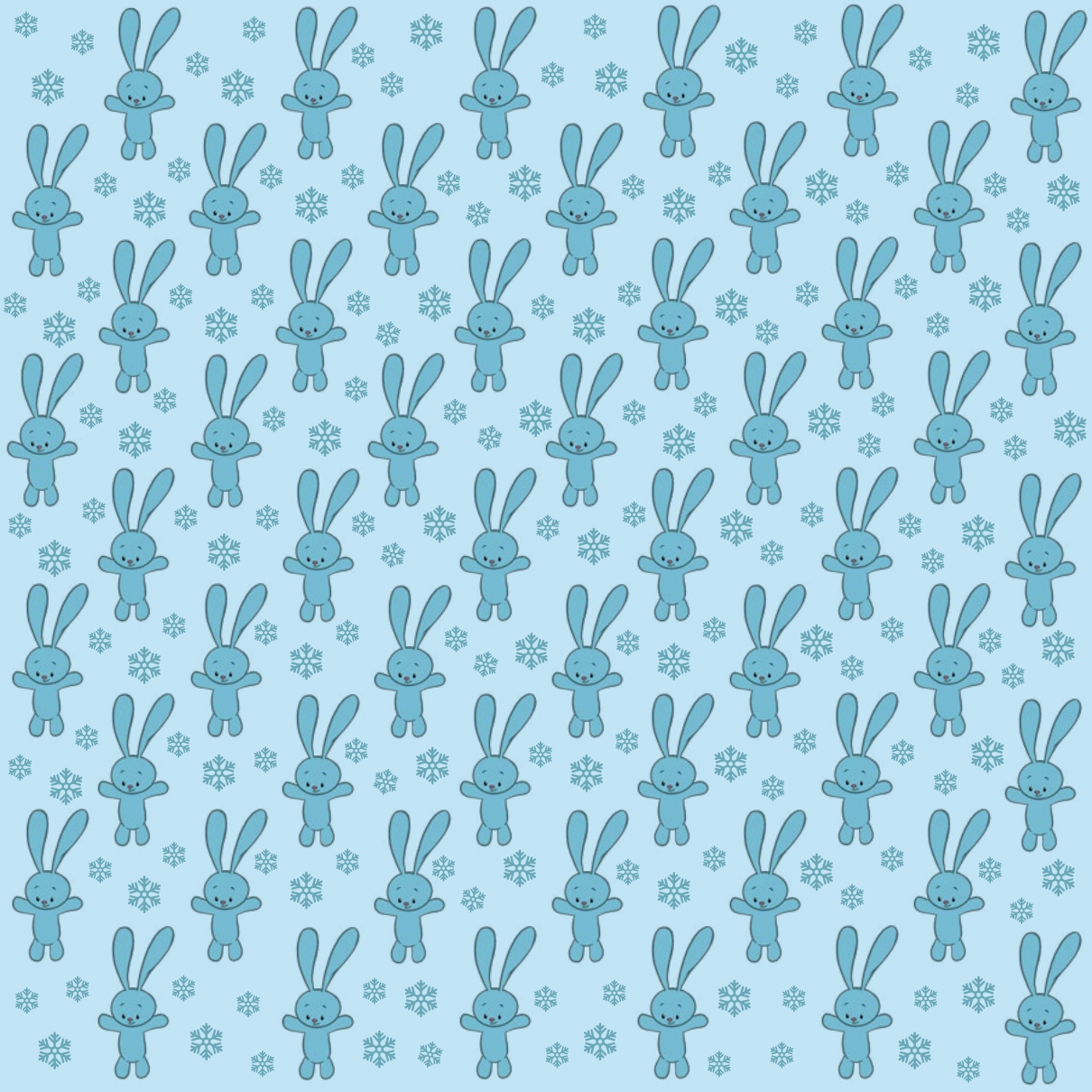
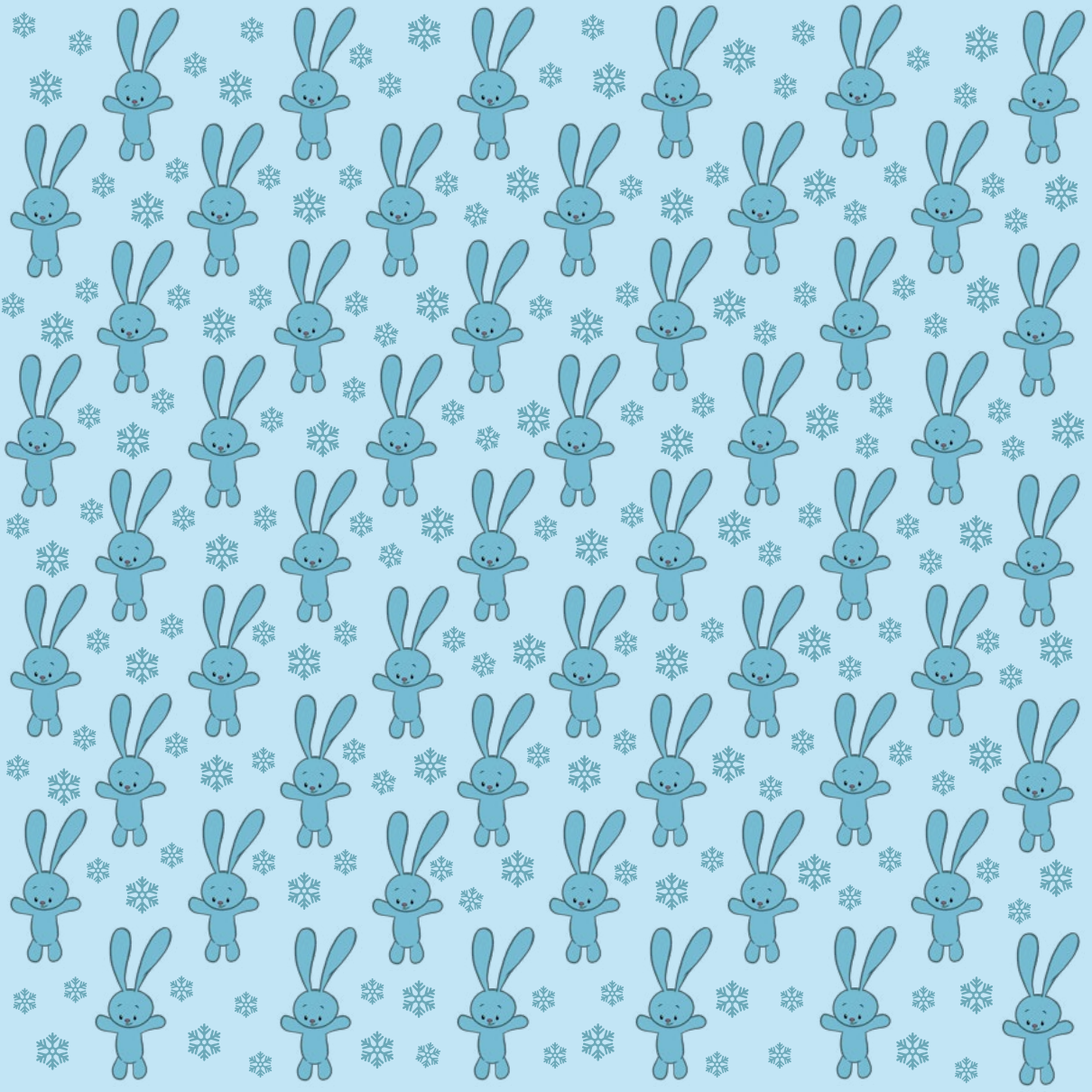


MEEQQAVIT TIMAA DIT BARNIS KROP







Meeqqavit timaa
Dit barns krop

© Center for Forældreskab S/I 2020

Atuakkiorfik | Forlag: Sund Sans

Atuakkiorlut | Forfattere:

John Andersen
Camilla Brandi Anshøj
Else Guldager

MANU-mi suleqataasut | MANU-team:

Rikke Louise Kuhn
Rosa Moth-Lund

Suleqatigiissitat | Arbejdsgruppe:

Maren A. Clasen
Kathrine Krarup
Lisa Korneliusssen
Katrine Larsen Lennert
Aviaaja Geisler
Sara Jilsø Fleischer

Nutserisoq | Oversættelse:

Kununnguag Fleischer

Titartagartalersuisoq | Illustration:

Christian F. Rex, Deluxus Studio

Ilusilersornera, ilioqqarnera naqinneralu | Design, layout og tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MEEQQANUT ATUAKKAT ALLAT ANGAJOQQAANULLU MAPPERSAKKAT NANGEQATTAARTUT UKUUPPUT:

- »Manumina« aammalu »Meeqqavit atuagaa siulleg«
- »Manuminap misigissusai« aammalu »Meeqqavit misigissusai«
- »Manumina sinilluarit!« aammalu »Meeqqavit sinittarnissaa«
- »Manumina kuppiararpoq« aammalu »Meeqqat napparsimasoq«
- »Manumina pinnguarpoq« aammalu »Meeqqavit pinnguarnera aalaneralu«
- »Manuminap assani errortorpai« aammalu »Meeqqavit assani errortorpai«
- »Manumina atualerpoq« aammalu »Qitornat atualerpoq«

ØVRIGE BØRNEBØGER OG FORÆLDREHÆFTER I SERIEN:

- »Manumina« og »Dit barns første bog«
- »Manuminas følelser« og »Dit barns følelser«
- »Manumina sov godt!« og »Dit barns søvn«
- »Manumina har skoldkopper« og »Dit syge barn«
- »Manumina leger« og »Dit barns leg og bevægelse«
- »Manumina vasker hænder« og »Dit barn vasker hænder«
- »Manumina starter i skole« og »Dit barn starter i skole«

cefo Center for
Forældreskab



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



»Meeqqavit timaa« aamma meeqqanut atuagaa »Manuminap timaa« ukunannga aningaasalersorneqarput: PAARISA aamma Frederik og Emma Krag's mindelegat.
»Dit barns krop« og børnebogen »Manuminas krop« er finansieret af PAARISA og Frederik og Emma Krag's mindelegat.

Camilla Brandi Anshøj, Else Guldager & John Andersen

MEEQQAVIT TIMAA

DIT BARNS KROP

FORLAGET SUND SANS

MEEQQANUT ATUAGAQ IMA ATORSINNAAVAT

Meeqqanut atuakkap »Manuminap timaa«-ta meeqqat peqatigalugu atualinginnerani isumassarsiatsialaassaaq illit nammineq atuagqaarukku. Kingornatigut marluullusi atuagaq qupperarsinnaavarsi, illit meeqqannut suut pineqarnerannik oqaluttuurtillutit. Aamma titartakkat meeqqavit pissanganartitai oqallisiginnaavasi. Aamma atuagaq aallaqqaataaniit naggataanut atuarsinnaavarsi – tamanna pilerinarnerutikkussiuk. Arlaalluunniit toqqaraluarukku meeqqanut atuakkap atuarnerani nuannisaqati-giillusilu ilikkagaqarnissassinnut periarfissaqassaasi.

Meeqqanut atuagaq »Manuminap timaa« atorneqarsinnaavoq, timip pisataasa assigiinngitsut qanoq taaguuteqarnerat pillugu aamma meeqqat nuannin-

ngitsunik misigisaqassaguni qanoq naaggaarsinnaaneraniq oqaloqatigiinissamut periarfissatut.

Isumassarsiatsialaassaaq meeqqavit oqaluttuarisaasa tusarnaarnissaat, apeqquutaasalu akisarnissaat. Aamma ajunngilaq tamaasa akisinnaangikkukkit. Immaqa meeqqavit apeqqutigisaasa nassuiarnissaat ajornakusoorpoq? Pingaarnerpaavoq meeqqamut naalaarnissat, apeqqutaanillu paasinninnissat. Taava meeqqavit misigissavaa alapernaatsuuneq pitsaasuusoq, aamma ilinnik apersormermigut oqaloqateqarnermigullu ilikkagaqarsinnaalluni.

Timi pillugu oqaloqatigiinneq meeqqavit paasisinnaasaanut soqutigisaanullu naleqqussartariaqarpat. Meeqqap marlunnik ukiullip immaqa timip pisataasa



MEEQQANUT ATUAGAQ »MANUMINAP TIMAA«
ATORNEQARSINNAAVOQ, TIMIP PISATAASA
ASSIGIINNGITSUT QANOQ TAAGUUTEQARNERAT
PILLUGU AAMMA MEEQQAT
NUANNINNGITSUNIK MISIGISAQASSAGUNI
QANOQ NAAGGAARSINNAANERANIK
OQALOQATIGIINNISSAMUT PERIARFISSATUT.

SÅDAN KAN DU BRUGE BØRNEBOGEN

Det er en god idé, at du selv læser børnebogen »Manuminas krop«, før du læser den med dit barn. Senere kan I sammen bladere i bogen, mens du fortæller dit barn, hvad den handler om. Og I kan snakke om de tegninger, dit barn finder spændende. I kan også læse bogen fra start til slut, hvis I har mere lyst til det. Uanset hvordan I gør, har I mulighed for en hyggelig og lærerig stund sammen, når I læser.

Børnebogen »Manuminas Krop« kan bruges til at snakke sammen om, hvad de forskellige dele af kroppen hedder, og hvordan dit barn kan sige fra, hvis det oplever noget, som er ubehageligt.



BØRNEBOGEN »MANUMINAS KROP«
KAN BRUGES TIL AT SNAKKE SAMMEN
OM, HVAD DE FORSKELLIGE DELE AF
KROPPEN HEDDER, OG HVORDAN DIT
BARN KAN SIGE FRA, HVIS DET OPLEVER
NOGET, SOM ER UBEHAGELIGT.

Det er en god idé at lytte til det, dit barn fortæller og at svare på de spørgsmål, som det stiller. Det er også helt i orden, hvis du ikke kan svare på det hele. Måske er det svært at forklare de ting, dit barn spørger om? Det vigtigste er, at du lytter til dit barn, og at du prøver at forstå spørgsmålene. Så oplever dit barn, at det er godt at være nysgerrig, og at det kan lære noget ved at spørge dig og snakke om det.

Du må afstemme samtalerne om kroppen efter, hvad dit barn kan forstå og er interesseret i. Et toårigt barn er måske mest interesseret i, hvad de forskellige dele af kroppen hedder. Det treårige barn er sikkert også interesseret i, hvordan kroppen fungerer.



assigiingitsut taaguutaat soqutiginartinneruai.
Meeqqap pingasunik ukiullip qularnangitsumik aamma soqutigissavaa timi qanoq atortarnersoq.

Aamma nammineq timivit atortuisa ilaat tikkuarsinnaavat qanorlu taaguuteqarnersoq oqaatigalugu. Kingornatigut meeqqap nammineq timimi ilaat tikkuarsinnaavaa, taaguutaalu taallugu. Pinnguarneq assigiingitsorspassuarnik nammineq toqqakkassinnik nikerartillugu ingerlassinnaavarsi.

Meeqqanut atuakkap atuarnerani pingaartuuvoq meeqqavit timaata pitsaasumik eqqartornissaa, tassuunakkut meeqqap misigissammagu timi pingaartuusooq, nuannaarutissaasorlu.

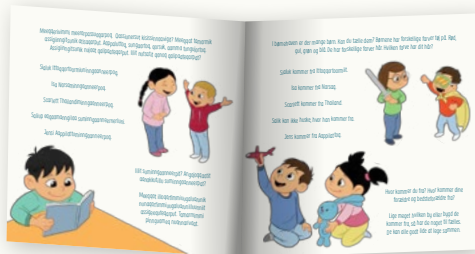
Pingaartuuvoq meeqqavit naaggaarnissaanik aamma tassaarnissaanik ilinniartinnissaa. Meeqqavit naaggaarsinnaanissaa ajornannginneruleqqullugu ikiorsinnaavat, meeqqat atuagaanni »Manuminap timaa«-ni pisimasooq

Inuup naaggaarneranik kinguneqartoq oqallisigussuik. Pingaartuuvoq meeqqavit oqaloqatiginissaa, meeqqap nuannarinngisaminik misigisaqarnermini inersimasunut ikiortissarsiorsinnaanera pillugu.

»Manuminap timaa« pillugu meeqqanut atuagaq meeqqat peqatigalugu atuarukku, meeqqat nammineq timini pillugu paasisaqassaaq, oqaasii patajaallisarneqassapput meeqqallu imminut pilluni paasisaqarnerusalluni. Tamakkulu tamarmik meeqqavit ineriartorneranum pingaaruteqartuupput.



MEEQQANUT ATUAKKAP ATUARNERANI
PINGAARTUUVOQ MEEQQAVIT TIMAATA
PITSAASUMIK EQQARTORNISSAA,
TASSUUNAKKUT MEEQQAP
MISIGISSAMMAGU TIMI PINGAARTUUSOOQ,
NUANNAARUTISSAASORLU.



Du kan pege på en kropsdel hos dig selv og sige, hvad den hedder. Bagefter kan barnet pege på en anden kropsdel på sig selv og sige navnet. Det er en leg, I kan lege med mange variationer, som I selv finder på.

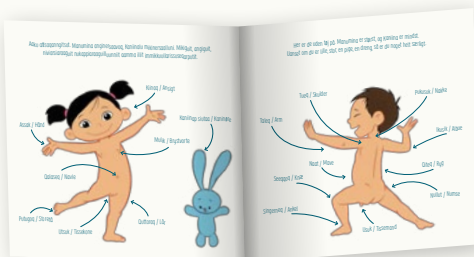
Når I læser børnebogen, er det vigtigt, at du taler om dit barns krop på en positiv måde, så dit barn oplever, at kroppen er værdifuld og noget at glæde sig over.

Det er vigtigt, at dit barn lærer at sige fra og lærer at sige stop. Du kan hjælpe dit barn, så det bliver lettere at sige fra, hvis I taler om den situation i børnebogen »Manuminas krop«, hvor Inuk siger stop. Det er vigtigt, at du taler med dit barn om, at det kan søge hjælp hos en voksen i situationer, hvor barnet føler noget ubehageligt.

Når du læser »Manuminas Krop« sammen med dit barn, får det forståelse for sin egen krop, sproget bliver styrket, og dit barn får en større bevidsthed om sig selv. Alt sammen noget der er vigtigt for dit barns udvikling.



NÅR I LÆSER BØRNEBOGEN, ER DET VIGTIGT, AT DU TALER OM DIT BARNS KROP PÅ EN POSITIV MÅDE, SÅ DIT BARN OPLEVER, AT KROPPEN ER VÆRDFULD OG NOGET AT GLÆDE SIG OVER.



MEEQQAVIT TIMAA

Meeqqat ineriartortuarpoq, timaa allanngoriartortuarpoq alliaartorlunilu. Meeqqavillu timiminik alaper-naannera aammattaaq annertusiartussalluni. Meeqqat tamarmik timertik soqutiginatittarpaat, nuannaarutigisarlugulu atorsinnaagamikku – arpallutik, qallorlutik, naanngisarlutik, arsarlutik, issakatsiaarlutik imaluunniit ... Meeqqat aamma alapernaatsuupput, timillu atortuisa assigiinngitsut taaguutaat sumullu atortarneri ilikkaru-suttarlugit.



Meeqqat misigisarpaat timimik atueriaatsit ilaat nuannersuusut allallu nuanningitsuusinnaasut. Timikkut imminnut qanitaqarluni ataatsimooqatigiinneq nuannersumik misigineqarsinnaavoq. Pingaartuuvorlu meeqqavit timikkut imminnut qanilluni ataatsimoornermik nuannersutut misigisaqartarnissaa. Soorlu inersimasumut sarliartilluni, atuakkamik atuarluni imaluunniit inersimasumut kissumissiuksilluni tuppallersarneqarluni. Aamma misigisinnaavaa nakkanngikkaluarluni ujar-suup qaanut qaqisinnaaneq, qanoq timikkut nuannerlunilu oqiliallannartiginersoq.

Imaassinnaavoq meeqqavit timikkut imminnut qanitariilluni ataatsimooqatigiinneq nuanningitsutut misigigaa, soorlu inequssuunneqarnissani imaluunniit ulussamigut pussunneqarnissani nuannarinagit. Taama pisoqartillugu inersimasup akisussaaffigaa, meeqqap nuannarinngisaanik timaanut atatillugu iliuuseqannginnissani. Meeqqap timikkut qanimut attaveqarnissaq piumanngippagu, tamatumanna inersimasup ataqqinninnissaa pingaartuuvooq. Taamaaliornikkut meeqqat ilinniartissavat, nammineq timini aalajangiiffigisussaagaa. Aamma ilinniassavaa allat iliuuserisartagaannut akueriumanngisaminut killiliinissaq. Meeraq killiliinnaangippat, pingaartuuvooq inersimasut meeraq sinnerlugu killiliinissaat.

DIT BARN S KROP

Dit barn udvikler sig hele tiden, og kroppen ændrer sig og bliver større. Og det gør dit barns interesse for sin krop også. Alle børn er interesserede i kroppen og glæder sig over at bruge den, når de løber, klatrer, hopper, hinker, spiller bold, fisker, gynger m.m. Børn er også nysgerrige, og de vil gerne lære noget om, hvad forskellige dele af kroppen hedder, og hvordan de fungerer.

Børn oplever, at nogle måder at bruge kroppen på er dejlige, og at andre måder kan være ubehagelige. Tæt samvær kan føles rart, og det er vigtigt, at dit barn oplever fysisk nærhed positivt. Fx at sidde på skødet af en voksen og læse en bog eller at krybe ind til en voksen for at få trøst. Barnet kan også opleve, hvor dejligt og opløftende det føles i kroppen, når det kan kravle op på en stor sten uden af falde ned.

Det kan være, barnet synes, at det tætte samvær opleves negativt, hvis det fx ikke har lyst til at blive kælet med eller at blive nevet i kinderne. Så er det den voksnes ansvar at lade være med at gøre noget med barnets krop, det ikke kan lide. Det er vigtigt, at den voksne respekterer, hvis barnet afviser tæt kontakt. På den måde, lærer du dit barn, at det selv bestemmer over sin krop. Barnet finder også ud af at sætte græn-

ser for, hvad det vil acceptere, at andre gør. Hvis barnet ikke selv kan sætte grænser, er det vigtigt, at de voksne gør det for barnet.

Du kan eventuelt tale med dit barn om, hvad der er behagelig og måske dejlig berøring, og hvad der er ubehagelig berøring.



Aamma meeqqallu oqaloqatigiissinnaavusi attuua-
neqarnerit qanoq ittut ilorrisimaarnartutut immaqalu
nuannersutut misiginerai attuuaeqarnerillu qanoq ittut
nuanninngitsutut misigisarnerai.

Meeqqat imminut malugisinnaanissaanik aamma
akuersillunilu naaggaarsinnaanissaanik ilinniartikkukku,
taava allat sumi qaqugukkullu imminnut qanillinissaasa
akuerineqarsinnaanerit, qaqugukkullu akuerineqarsin-
naanninnginnerat pitsaasumik pissuseqarfigisinnaalissava.

NAMMINEQ TIMIP ILISIMANERA

Meeqqavit timini pillugu misigisaasa malugisaasalu,
kinaanerminnik aamma nuannarisaminik nuannarin-
ngisaminillu paasinninnera annertusassavaa. Immaqa
meeqqat tarrasutikkut imminut isiginnaartarpog,
timini timimiluunniit ilaa allanut nittarsaattarlugit.

Aamma nammineq timi pillugu paasinninnermut
ilaavoq paasissallugu, inuit assigiinngitsorpassuarnik
isikkoqarsinnaammata. Nukappiaqqat nivarsiaqqallu
assigiinngillat. Ilaanneeriarluni nukappiaraq nivarsiarar-
lu nukappiaqqanit marlunnit imaluunniit nivarsiaqqanit
marlunnit assigiinnerusarput, aamma assigiinngitsor-
passuartigut nukappiaraasoqarlunilu nivarsiaaraasoqar-
sinnaavoq. Assersuutigalugu qanoq assigiinngitsigi-
nerput meeqqallu oqallisigisinnaavarsi, meeqqanut
atuakkami titartakkat oqallisiginerisigut. Aamma
meeqqallu eqqartorsinnaavarsi inuit nalunngi-

sasi timimikkut assigiinngitsunik isikkoqarnerat – nujaat,
isaat il.il. assigiinngitsunik qalipaateqartut.



AAMMA MEEQQALLU OQALOQATIGIISIN-
NAAVUSI ATTUUAANEQARNERIT QANOQ
ITTUT ILLORISIMAARNARTUTUT IM-
MAQALU NUANNERSUTUT MISIGINERAI
ATTUUAANEQARNERILLU QANOQ ITTUT
NUANNINNGITSUTUT MISIGISARNERAI.

Aamma eqqartorsinnaavarsi meeqqat assigiinngitsunik
sumiorpaluuteqarsinnaasut, najugaqarfissi avataaneer-
suunertik pissutigalugu. Pingaartuuvoq meeqqannut
erseqqissassallugu assigiinngitsuunerput ajunngilluin-
nartuusoq. Aamma alapernaatsuuneq allallu qanoq
ittuunnerisa akuerinerat pitsaasuupput.

Meeqqavit pinnguaqatigisartagaasa assigiinngin-
nerat oqallisigussuuk, assigiinngitsunik isikkoqa-
raluarluniluunniit assigiinngitsunilluunniit sumior-
paluuteqaralarluni ikinnguteqartoqarsinnaanera
erseqqissarsinnaavat. Tamanna allanut uatsitut
isikkoqanngikkaluartunut akaareqatiginninnermik
pilersitseqataassaaq.

Når du lærer dit barn at mærke sig selv og sige til og fra, så bliver barnet god til at håndtere, hvor og hvornår det er i orden, at andre er tæt på det, og hvornår det ikke er i orden.

KENDSKAB TIL EGEN KROP

Det, dit barn oplever og fornemmer omkring kroppen, er med til, at det får en øget bevidsthed om, hvem det selv er, hvad det kan lide, og hvad det ikke bryder sig om. Dit barn ser måske på sig selv i spejlet, og det viser sin krop – eller dele af kroppen – frem for andre.

Det hører også med til at få kendskab til sin egen krop at vide, at mennesker kan se ud på mange måder.

Drenge og piger ser forskellige ud. Nogle gange har en dreng og en pige mere til fælles end to drenge eller to piger, og man kan være dreng og pige på mange forskellige måder. Du kan fx tale med dit barn om, hvor forskellige vi er ved at tale om tegningerne i børnebogen. Du kan også snakke med barnet om, at de mennesker, I kender, har forskellige kropsformer, forskellige farver hår, øjne osv.

I kan også tale om, at børn kan snakke med forskellige dialekter, fordi de kommer fra andre steder end der, hvor I bor. Det er vigtigt, at du gør dit barn opmærksom på, at det er rigtig fint, vi er forskellige. Og at det er godt at være nysgerrig og acceptere andre, som de er.

Taler I om forskelle hos dit barns legekammerater, kan du understrege, at man sagtens kan være gode venner,



NÅR DU LÆRER DIT BARN AT MÆRKE
SIG SELV OG SIGE TIL OG FRA, SÅ
BLIVER DET GOD TIL AT HÅNDBERE,
HVOR OG HVORNÅR DET ER I ORDEN
AT ANDRE ER TÆT PÅ DET, OG
HVORNÅR DET IKKE ER I ORDEN.

selv om man har forskelligt udseende eller taler med forskellig dialekt. Det er med til at skabe en tolerant indstilling over for andre, der ikke ligner én selv.

MAD OG KROP

I kan også snakke om, at varieret og sund mad og drikke er med til, at kroppen udvikler sig på en god måde. Barnets måltider og mellemmåltider skal indeholde alle de næringsstoffer, som kroppen har brug for. Og det er ikke slik og sodavand. Alt for mange børn bliver usunde, fordi de får for meget sukker og fedt fra sodavand, saft, is, slik, chips og frituremad, og de bruger kroppen for lidt. Det giver mindre energi og overskud til at udfolde sig og til at lære. Nogle børn bliver overvægti-

NERISSASSAT TIMILU

Aamma oqaloqatigiissutigisinnaavarsi, nikerarluartunik peqqinnartunillu nerillunilu imertarneq, timip inerikkiartorluarnissaanut iluaqutaasartoo. Meeqqap nerisartagai, neriffissallu akunnerini nerisartagai, inuussutissanik timip pisariaqartitaanik tamanik imaqartariaqarput. Tassaangillallu mamakujuit sodavandillu. Meeqqat amerlavallaat peqqiilluersarput, sodavandinit, saftimit, mamakujunnit, naatsiat-panertunit qalunermullu uutanik, sukkutorpallaarlutillu orsutorpallaartaramik, timertillu atunngippallaartaramikku. Kingunerisarpa periarfissanik atuinissamat, pingguarissamat ilikkariartorluarnissamullu nukissat annikinnerunerat. Meeqqat ilaat pualavallaalersarput, agajoqqaajullunilu ajornakusoorsinnaavoq nammineq meerarisap pualavallaarnerata takunnissaa. Nalorniguit, suliarfik aqutugalugu ilisimasallit meeqqannik ilisarismannittut aperisinnaavatit.

Meeqqallu oqaloqatigiissutigisinnaavasi suut peqqinnartuunersut suullu peqqinnangitsuunersut. »Sutusaguit pitsaanerpaava?« »Aalisagaq,« immaqa meeraq oqassaaq, taava nassuiarsinnaavat aalisakkat timimut peqqinnartuusut. Aamma mamakujuit timimut peqqinnangitsuusut, naak mamarsinnaagaluaqalutik. »Timi alliertussappat, illillu peqqillutit pingguarsinnaassaguit, nerissat peqqinnartut pisariaqarput.« Oqaluttuariuk nerisani peqqinnartut inalukkaniit timimut tamarmut ingerlaartarmata, nukinnut iluaqutaalerlutik, arpallu-

talupississaarsinnaanngortilluta. Aamma oqaluttuarisinnaavat timip pisariaqartinnigisai quunngorlutik ananngorlutillu aneqqittartut. Ilutigisaanik timip iluaniittut takusinnaanngisagut eqqartorsinnaavasi. Tassaluaak, taqqat, nukit saarnigillu. Neqitorussi saaneq qanoq isikkoqarnersoq takusinnaavarsi, oqaluttuarisinnaavallu aamma uagut timitisinni taamaattoqartoq.



MEEQQALLU OQALOQATIGIISSUTIGISIN-
NAAVASI SUUT PEQQINNARTUUNERSUT
SUULLU PEQQINNANNGITSUUNERSUT.
»SUTUSSAGUIT PITSAANERPAAVA?« »AALI-
SAGAQ,« IMMAQA MEERAQ OQASSAAQ,
TAAVA NASSUIARSINNAAVAT AALISAKKAT
TIMIMUT PEQQINNARTUUSUT. AAMMA
MAMAKUJUIT TIMIMUT PEQQINNANNGIT-
SUUSUT, NAAK MAMARSINNAAGALUAQA-
LUTIK.

ge, og det kan være svært som forælder at se, om ens eget barn vejer for meget. Hvis du er i tvivl, så kan du spørge nogle af de fagfolk, der kender dit barn.

Du kan tale med dit barn om, hvad der er sundt, og hvad der er usundt. »Hvad er det bedste, du kan spise?« »Fisk,« siger barnet måske, og så kan du forklare, at fisk er sundt for kroppen. Og at slik ikke er godt for kroppen, selv om det kan smage godt. »Kroppen har brug for sund mad for, at den kan vokse, og du kan være frisk og lege.« Fortæl at de sunde ting i maden bliver optaget i tarmen og kommer rundt i kroppen og

bliver til energi for musklerne, så man kan løbe stærkt og hoppe. Og du kan fortælle, at det, som kroppen ikke har brug for, kommer ud som tis og pøller. Samtidigt kan I tale sammen om alt det, der er inde i kroppen, og som man ikke kan se. Det er blod, blodårer, muskler og knogler. Når I spiser kød, er der mulighed for at se, hvordan en knogle ser ud og fortælle, at sådan nogle har vi også inde i kroppen.



DU KAN TALE MED DIT BARN OM, HVAD DER ER SUNDT, OG HVAD DER ER USUNDT.
»HVAD ER DET BEDSTE, DU KAN SPISE?«
»FISK,« SIGER BARNET MÅSKE, OG SÅ
KAN DU FORKLARE, AT FISK ER SUNDT FOR
KROPPEN. OG AT SLIK IKKE ER GODT FOR
KROPPEN, SELV OM DET KAN SMAGE GODT.



MEEQQAT KINGUAASSIUUTAAT

Meeqqat mikisut timiminni malussariffippassuaqarput, attuualaassallugit nuannarisaminnik. Meeqqat kinguaassiuutimik suuneri paasiniarlugillu misissortarpaat, assersuutigalugu quigaangamik qanoq pisoqartarner-soq. Aamma meeqqat inerikkiartornerminni siusissukut paasisarpaat, kinguaassiuutitik attuagaangamikkit imaluunniit arlaannut tagiikkaangamikkit nuanner-suusoq. Tamanna meeqqamut tassaavoq alapernaaneq ilorrisimaarnerlu – tasaanani kinguaassiuutininik atuineq.

Meeqqat nuannarisaminik saqqummiinera, meeqqallu kinguaassiuutimigut ineriartornerata killiffia, tassaaginnarpoq timimik misileraarusunneq, timillu qisuariaataanik iluarisimaarinnineq. Inersimasut kinguaassiuutiminnik atuinerisa akerliannik, tamatumani kinguaassiuutininik atuineq aapparissamut atoqatigiinnissamullu sammisusarpoq. Pingaartuuvoq erseqqissassallugu meeqqat inersimasunut sammisumik kinguaassiuutiminnik atuisanngimmata. Taamaammat meeqqat inersimasunut pilerigeqqusaarsinnaanngillat, imaluunniit inersimasumut kinguaassiuutininik atueqatigiinnissamut kaammattuisinnaanatik. Tamatuma kinguneraa inersimasut qaqugukkulluunniit namminneq kinguaassiuutitigut pisariaqartitaminnut meeqqanik atuinnisaanassammata. Naak immaq

2-3-NIK UKIULINNUT ILISARNAQUTAASUT

- Nukappiaqqat niviarsiaqqallu immikkoortis-sinnaavaat.
- Nukappiaqqat niviarsiaqqallu assigiinngis-sutaat soqutigivaat.
- Mattaanganeq nuannaralugulu naqisima-neqanngitsutut misigiffigisarpaat.
- Kinguaassiuutitik misissortarpaat.
- Nukappiaqqat tissarsinnaapput.
- Meeqqat ukioqatigiit pinnguartarput imminnut misissorlutillu paasiniarlutik.

meeraq oqaraluortoq inersimasup imminut iliuusaa nuannernerarlugu. Inersimasut kinguaassiuutininik atuinerat meeqqamut saatinneqartoq, tamatigut meeqqamik ajoqusiisarpoq.

Meeqqat 3-nik ukiullit amerlanerit pinnguartarput, meeqqap kinguaassiuutaasa ineriartornerannik takutit-sisuusunik. Meeqqat imminnut misissortarput ikinngutitillu misissortarlugit. Assersuutigalugu pinnguarsinnaapput aappaa napparsimasooq aappaatalu napparsimasooq misissussagaa, soorlu Inuk Manuminalu atuakkami

BØRNS SEKSUALITET

Små børn har mange steder på kroppen, der er særligt følsomme, som giver dem nydelse, når de rører sig selv. Børn opdager og udforsker, hvordan kønsdelene opleves, og hvad der sker, fx når barnet tisser. Børn opdager også tidligt i deres udvikling, at det føles dejligt, når de rører ved deres kønsdele eller gnider dem mod noget. For barnet er der tale om nysgerrighed og nydelse - og ikke om seksualitet.

Barnets udtryk for hvad det godt kan lide, og stadiet barnets seksuelle udvikling er i, er alene lyst til at eksperimentere med kroppen og til at nyde de reaktioner, der kommer. I modsætning til den voksnes seksualitet, der er rettet mod en partner, og hvor de har sex med hinanden. Det er vigtigt at understrege, at børn ikke har en seksualitet, der er rettet mod voksne. Børn kan derfor ikke være udfordrende overfor voksne eller lægge op til en form for seksualitet, der sker sammen med en voksen. Det betyder, at voksne aldrig nogensinde må bruge børn til at tilfredsstille egne seksuelle behov. Selv om barnet måske udtrykker, at det godt kan lide det, den voksne gør. Voksnes seksualitet rettet mod børn er altid skadelig for barnet.

DE 2-3-ÅRIGE ER KENDETEGNET VED, AT DE

- Kender forskel på drenge og piger.
- Interesserer sig for forskellene mellem drenge og piger.
- Glæde og frihed ved at være nøgen.
- Udforsker egne kønsdele.
- Drenge kan få erektion.
- Lege hvor jævnaldrende børn undersøger og udforsker hinanden.

De fleste børn i 3-årsalderen leger lege, der viser, at barnets seksuelle udvikling er i gang. Børnene udforsker sig selv og deres kammerater. De kan fx lege, at der er en, som er syg, og den anden må undersøge, hvad der er galt, som Inuk og Manumina gør det i bogen. Når de leger og undersøger hinandens kroppe og dens reaktioner, eksperimenterer de både med, hvordan det føles at »gøre noget ved hinanden« og at have forskellige roller, fx den ene er den, der undersøger, og den anden er syg. Når de leger med hinanden, aftaler de ofte, hvordan man gør, eller de efterligner noget, de har set i virkeligheden eller på skærmen.

aamma taamaaliortut. Pinnguarlutik timitik qjsua-riaataallu misissoraangamikkit, »imminnut iliuuseqarfigineq« aamma assigiinngitsunik pissusilersuuteqarneq misilerartarpaat, assersuutigalugu aappaa napparsimasoq aappaalu misissuisoq. Pinnguaqatigiinnerminni qanoq ilionnissartik isumaqatigiissutigigajuttarpaat imaluunniit piviusumik skærmikkulluunniit takusimasartik issuartarlugu.

Nalinginnaasuuvog meeqqat taama ukiullit timiminni ammanernut mangussisarnerat. Soorlu sapakkamik qingaminnut mangussillutik. Taamaaliortarput alapernaakkamik, iliuuserisamillu kingunerisassai nalugamikkit. Tamannalu ernummatigisariaqanngilaq. Taamaammat oqarfigiinnarsinnaavat taamaaliornera pitsaavallaanngitsoq, meerarlu taamaalioqqissanngitsoq – imminut pinnguaqatiminulluunniit.

TIMI SUIAASSUSERLU

Sumiiffiit ilaanni nukappiaqqanit niarsiaraqqanillu ilimagisaasut assigiinngitsuusarput. Imaassinnaavog inersimasut nukappiaqqat timiminnik atuillutik angusaat nersualaaraat, niarsiaraqqalli taamaalioraangata nersualaassanagit. Nukappiaqqat sapiitsuullutillu iliuuseqallaqqissuusarput, niarsiaraqqallu inequnarlutillu eqiasuitsuullutik. Meeqqap timini pillugu misigisai timimik atuinermut attuumalluinnarput, nukappiaraanera niarsiaraaneraluunniit apeqquataatinngit.

Inersimasut ilaasa niarsiaraqqat isikkui nukappiaqqallu pisinnaasaat pillugit nersualaqqajaasarpaat. Imaluunniit pinngussat atisalluunniit qalipaataannut niarsiaraanera nukappiaraaneraluunniit apeqquataatittarlugit. Meeraq suaassutsi pillugu qanorluunniit misigisimagualarpat, pingaartuuvog illit allallu toqqaaneramik ataqinninnissarsi.

Isumaqarpit ernerit niarsiaraasuuppat, paniilluunniit nukappiaraasuuppat allatut pissuseqarfigissagaluarlugu?



Det er helt almindeligt, at børn i denne alder putter noget i kroppens åbninger. Fx en perle op i næsen. Det er fordi, de er nysgerrige og ikke kender konsekvenserne af det, de gør. Og det er der ingen grund til bekymring over. Så du kan roligt fortælle, at det ikke er en god idé, og at det er noget, barnet skal lade være med at gøre. Både på sig selv og på de børn, barnet leger med.

KROP OG KØN

Nogle steder er der forskellige forventninger til drenge og piger. Det kan være, at voksne roser drengenes fysiske udfoldelser og ikke gør det samme, når det er piger, der udfolder sig fysisk. Drengene bliver de modige og handlekraftige, og pigerne bliver de søde og flittige. Barnets oplevelse af egen krop er tæt knyttet til fysisk udfoldelse, uanset hvilket køn barnet har.



Hos nogle voksne er der en tendens til at rose piger for, hvordan de ser ud, og drenge for, hvad de kan. Eller det kan være de farver, man vælger til tøj eller legetøj. Uanset dit barns opfattelse af sit køn, er det vigtigt, at du og andre voksne respekterer, at barnet oplever sig på den måde, det gør.

Tror du, at du ville behandle dit barn anderledes, hvis det var det modsatte køn?



NAMMINEQ TIMIP PISINNAATITAAFFIGNERA

Inuit tamarmik – aamma meeqqat – namminneg timer-tik pisinnaatitaaffigaat. Imaappoq inuit allat – inersimasut meeqqallu – meeqqap nuannarinngisaanik timaa iliuuseqarfignisannikkaat. Meeqqap timimigut iliuuseqarfigineqarnini nuannarinagu oqariartuata tamatigut ataqqineqassaaq. Assersuutigalugu tassaasinnaavoq inersimasup meeqqamik kunissuina eqitaarineraluunniit, meeqqap nuannarinagu ersersitaa. Imaluunniit meeraq qisuariarnerliorpat, nammineq piumanngikaluarluni, assersuutigalugu aataani inuulluaqqullugu eqitaaqquneqarpat.

Meeraq assigiinngitsorpassuarnik iliuuseqarluni naaggaarsinnaavoq, soorlu alarluni, oqarluni: »naamik«, »tassa« imaluunniit »adr«. Tamanna ataqqisariaqarpoq. Aamma meeqqavit killissaritait ataqqissavatit iliuuseriniakkat ingerlaannaq unitsikkukku, assersuutigalugu pinnguartillusi naameerluni suaarpat, illit quiasaaginnarlutit isumaqaraluaruilluunniit. Aamma illit inersimasutut eqqumaffigisariaqarpat, ilaanneeriarlutit meeqqat sinnerlugu naaggaartariaqarlutit. Meeraq kisimi akisussaasuussanngilaq.

Timi meeqqallu qanoq misigisimanager pillugu meeqqat oqaloqatigisarukku, qularnerit nalorninerillu annikillisar-neqarsinnaapput. Taamaaliornikkut meeqqap imminut

naleqartinnera imminullu upperinera annertusarneqas-sapput.

Pingaartuuvoq illit siulluullutit meeqqavit takutittagaanik ataqqinninnerik takutitsisarnissat, aamma meeqqap nuannarinngisaqarluni ersersinniakkaminik oqaasertaliiniarneranik ikiortarnissaa, meeqqat isumaqarpat timissinnik atuillusi pinnguarnersi sakkortuallaalersoq, tamannalu nuannarinagu kiinnami pissusilersortin-neratigut takutippagu. Taava oqarsinnaavutit: »Arraa, immaqa sakkortuallaartorpugut, nuanninngila?« Taamaaliornikkut meeqqavit ilikkassavaa, misigissutsini ataqqigit, takutikkillu taamatut qisuariarnera ajunngitsoq. Taamaaliornikkut aamma takutissavat naaggaar-nissaq ajunngitsoq. Tassuunakkutaaq meeqqavit imminut tatigenera annertusarneqassaaq.

Inersimasorpassuit meeraanermi misiginikuuat, namminneg inuttut killissamik qaangerneqarneri. Arlallit misiginikuuat imaannaanngitsunik, killissanik qaangii-sunik kinguaassiuutitigut pissusilersorfineqarneq, tamatumalu kingunerisnaavaa nammineq killissat sumiinnerisa takujuminaatsilernerat. Taamaammata sulii annermik pingaaruteqarpoq, illit meeqqavit qisuariaati-gisartagaasa eqqumaffiginissaat ataqqinissaallu.

RETTE TIL EGEN KROP

Alle mennesker – også børn – har ret til deres egen krop. Det betyder, at hverken andre børn eller voksne må gøre noget ved barnet, som det ikke bryder sig om. Barnets udtryk for at det ikke kan lide det, der bliver gjort ved det, skal altid respekteres. Det kan fx dreje sig om, at voksne kysser eller krammer et barn, som viser, at det ikke kan lide det. Eller barnet kan reagere negativt, hvis det bliver opfordret til at give fx bedstefar en farvelkrammer, selv om det ikke vil.

Barnet kan sige fra på mange forskellige måder, fx ved at vende hovedet bort, sige »nej«, »la' vær'«, eller sige »adr«. Det skal respekteres. Du respekterer også dit barns grænser ved at stoppe, hvis det fx under leg hviner »neeej!«, selvom du tænker, at dit barn siger det i sjov. Og du skal være opmærksom på, at du bliver nødt til at sige fra for dit barn i nogle situationer. Det er ikke barnets ansvar.

Når du taler med dit barn om kroppen, og hvad det føler, kan det være med til at mindske tvivl og usikkerhed. Det styrker barnets selvværd og dets tro på sig selv.

Det er vigtigt, at du går foran og viser, at du respekterer dit barns signaler, og at du hjælper det med at sætte ord på, når det udtrykker, at der er noget, det ikke kan

lide. Hvis dit barn synes, at jeres tumleleg bliver for voldsom, og det med sit ansigtsudtryk viser, at det ikke kan lide legen, så kan du fx sige: »Hov, det blev vist for voldsomt, var det ubehageligt?« På den måde lærer dit barn, at du respekterer de følelser, det har, og du viser, at det er i orden at reagere, som det gør. Du viser også, det er OK at sige fra. Det er med til at give dit barn større selvværd.

Mange voksne har i barndommen selv prøvet at få personlige grænser overskredet. En del har været udsat for alvorlig grænseoverskridende seksuel adfærd, og det kan gøre, at man har svært ved at se, hvor ens eget barns grænser går. Derfor er det ekstra vigtigt at være opmærksom på barnets reaktioner og at respektere dem.



INERSIMASUT MALIGASSIUISUTUT

Meeqqat inersimasut ilagisatik ilinniarfigisarpaat. Inersimasut issuartarpaat.

Timersortaruit, aallaaniartaruit, qititaruit, kuunnguit pissittaarlutit ikaarnissaat nuannarigukku, pissittarlutillu arpattaruit il.il., meeqqannut pingaaruteqarpooq. Kaammattorneqassaaq nammineq aalasarnissaminut, pinnguaqataasarnissaminut assigiinngitsorpasuartigullu timiminik atuinissaminut. Taamaalilluni timiminik atuinissamat piumassuseqalissaaq ilinniarlugulu timip atornissaa timilu aqquutigalugu avatangiiserisat maluginissaat pitsaasuusoq. Uagut inersimasutut aalassarilutalu isummersuilluernerput ilutigalugu meeqqattaaq aalassarillutillu peqataalluurtunngussapput.

Eqqarsaatigisinnaavat qanoq iliorlutit nammineq aalernerunikkut meeqqannut maligassiuisinnaanerlutit?

Malugissutsigut timitta ilagai. Meeqqallu timi pillugu oqaloqatigiinnissinni aammattaaq malugissutsit eqqartorsinnaavasi. Isigut atorlugit takusaqartarpugut. Qingatsinnik naamasaqartarpugut, amerput malussarsinnaavoq qanitsinnillu mamassutsinik malugisaqarsinnaavugut. Misilieriarsiuk malugissutsit eqqumaffiginerullugit atorsinnaanerlugit. Allequttat assigiinngitsut pisuffigisinnaavasi, iikkat attuallu-

git maluginiarsinnaavasi, fjernsynilu manissuinnaq. Imaluunniit pooqattaq assigiinngitsunik immeriarlugu, imaasa suuneri isiginagit malugiinnarlugit eqqoriarsinnaavasi. Imaluunniit nerisassat assigiinngitsut naamaniarlugillu misilerarsinnaavasi, soorlu naatsiat, uanitsut pølsillu. Aamma tagiartuullusi pinnguaarsinnaavusi, meeqqavit tunuatigut inussannik titartaallutit, sunalu titartarnerlugu meeqqannut eqqoriartillugu. Imaluunniit tasiuutigalusi kaavillusi.

Meeqqavit malugissutsini atorunigit, nutaanik misilittagaqalissaaq, meeqqavit ilikkariartorneranut timimilu qanoq atornissaanik misilittagaqalernissaanut pingaarutilinnik.



DE VOKSNE ER ROLLEMODELLER

Børn lærer af de voksne, de er sammen med. De efterligner de voksne.

Hvis du udfolder dig aktivt fysisk, går på jagt, danser, synes det er sjovt at hoppe over små vandløb, springer og løber osv., så betyder det noget for dit barn. Det bliver inspireret til selv at bevæge sig, være med i lege og bruge kroppen på mange forskellige måder. På den måde får det lyst til fysisk udfoldelse og lærer, det er positivt at bruge sin krop og at sanse sin omverden gennem kroppen. Jo mere aktive og inspirerende vi voksne er, jo mere aktive og deltagende bliver børnene.

Du kan overveje, hvordan du kan være rollemodel for dit barn ved selv at bevæge dig meget?

Vores sanser er en del af vores krop. Når du taler med dit barn om kroppen, kan I også tale om sanserne. Øjnene er til at se med. Vi kan lugte med næsen og føle med huden og smage med munden. Prøv at bruge sanserne mere bevidst. I kan gå på forskellige slags underlag og med hænderne mærke, hvordan væggen føles anderledes end det glatte fjernsyn. Eller lægge forskellige ting i en stofpose, og så skal barnet finde ud af, hvad det er, alene ved at røre ved det og uden at kigge. Eller snuse og smage på forskellige ting, fx for-

skellige madvarer som kartofler, løg og pølse. I kan også lege massagelege, hvor du tegner noget på ryggen af dit barn, som så skal gætte, hvad det er. Eller dreje hurtigt rundt sammen, imens I holder i hånden.

Når dit barn bruger sine sanser, får det nye erfaringer, som er vigtige for dit barns læring og oplevelse af, hvad det kan med sin krop.



Atuagaaraq »Meeqqavit timaa« meeqqannik timi pillugu oqaloqateqarnissannut atortussiaavoq. Timip pisataasa assigiinngitsut taaguutaat timilu susarner-soq sammineqarput. Aamma isiginiarneqarpoq uagut inuit isikkutsigut assigiinngitsorujussuusinnaanerput, aamma inuit ataasiakkaat allat hamminneq timiminnut iliuusaannut nuannersutut nuanningitsutullu isigisaat assigiinngitsunik killissaqartarmata.

Pingaartinneqarpoq meeqqap alapernaalluni timini misissortarmagu, aamma meeqqamut imminermut meeqqallu allanik peqateqarnerani timimik atuinissaq nuannersinnaasaqimmat. Aamma meeqqat peqatigalugu iliuuserinnaasassinnut isumassarsiaasinnaasunik atuagaaraq imaqarpoq.

Angajoqqaanut atuagaaraq meeqqanut atuakkamut »Manuminap timaa«-nut attuumalluinnarpoq.

Hæftet om dit barns krop er en hjælp til dig, der vil tale med dit barn om kroppen. Hvad de forskellige kropsdele hedder, og hvordan kroppen fungerer. Der er også fokus på, at vi mennesker ser meget forskellige ud, og at der er forskellige grænser for, hvad den enkelte kan lide og ikke kan lide, at andre gør ved ens krop.

Der er lagt vægt på, at barnet nysgerrigt undersøger sin krop, og at det kan give stor glæde at bruge sin krop både for barnet selv og i samværet med andre. Undervejs er der gode idéer til, hvad du kan gøre sammen med dit barn.

Forældrehæftet er tænkt i sammenhæng med børnebogen »Manuminas krop«, som er skrevet til børn.



FORLAGET SUND SANS