



Rädda Barnen

STOPP!

MIN KROPP!

TILL FÖRSKOLAN

Bakgrund och syfte...

- Vägledningen "Stopp! Min kropp!" 2013.
- Släppte en uppdaterad version hösten 2019.
- Tog fram ett material till lågstadiet 2019.
- Två böcker togs fram "Lilla Stopp min kropp" och "Stopp min kropp - en kul och viktig handbok om kroppen, känslor och hemligheter" (lågstadiet)
- Tagit fram material kring nätet "Nätsmart" och nytt tema till skolmaterialet.
- 2022 kompletterar vi boken "Lilla Stopp min kropp" med ett enkelt material till förskolan hur vi kan prata och leka om olika teman kopplat till Stopp min kropp.

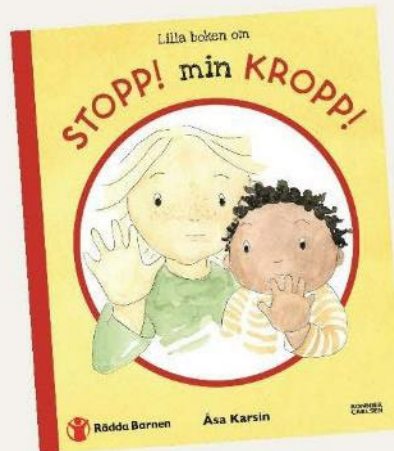


STOPP! MIN KROPP! – för förskolan



STOPP! MIN KROPP! – för förskolan

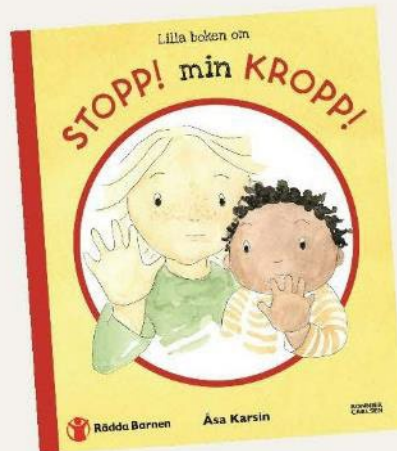
- Även för små barn viktigt att förstå, ha inflytande över och vara delaktiga i det som sker med dem och deras kroppar. (*Barnkonventionen, artikel 12*)
- Prata om det i vardagssituationer eller när barnet själv frågar. Fånga så många tillfällen som möjligt!
- Hjälp barn att sätta egna gränser och respektera andras gränser



STOPP! MIN KROPP! – för förskolan

- Lek och prat om känslor
- Lek och prat om att bli lugn
- Lek och prat om kroppen
- Lek och prat om samtycke och att säga stopp
- Lek och prat om trygg närhet

- Lilla boken om Stopp! Min kropp!
- Sång och musikvideo



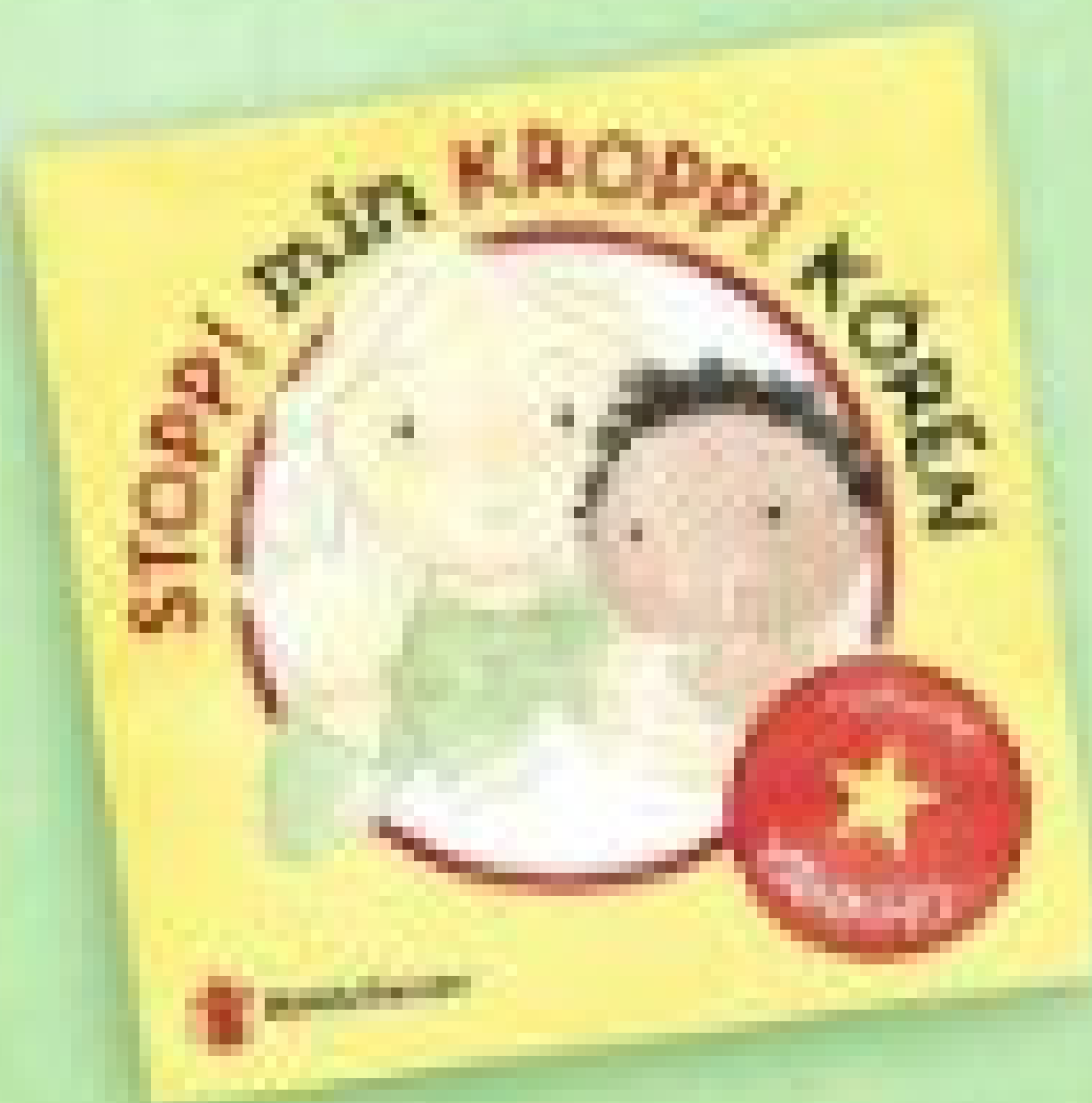
Sång och musikvideo

SYFTE

Genom vår sång, vill vi lyfta budskapet att ingen får göra ett barn illa. Då ska vi be om hjälp av vuxna.

- Låten är skriven av Rädda Barnen och Åsa Karsin (författare till Lilla Stopp min kropp boken).





Lek och prat om känslor

SYFTE

Att prata om känslor och hur de påverkar oss.

- Att hjälpa de små barnen att sätta ord på känslor
- Känslor kan snabbt ändras. Först kan vi tycka att något känns bra och efter en stund jobbigt.
- Att lära sig förstå och sätta ord på känslor hjälper barn att lättare kunna hantera olika situationer.



Sätt ord på känslan

ÖVNING - Gå ihop två och två.

Under första minuten – låtsas inte om känslan:

Den ena av er berättar om något ni är arga eller ledsna över. Den andra låtsas som ingenting eller pratar om något annat. Bekräftar inte känslan och sätter inte ord på den.

Under andra minuten – bekräfta och sätta ord på:

”Jag förstår verkligen att du blev arg/ledsen över det...”

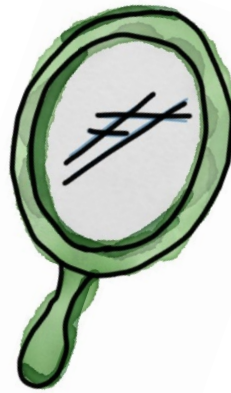
”Du låter arg över det här, stämmer det?”



Hur kändes det?

Att sätta ord på hur det känns:

- Hjälper barn att reglera känslan eftersom den blir bekräftad och emottagen
- Lär barn om egna känslor – bli speglad
- Visa att känslor är något viktigt – något värt att prata om och respektera



Lek och prat om känslor

 **Rädda Barnen**

LEK & PRAT OM KÄNSLOR

Allt visa hur vi känner, uppmärksamma och lyssnar in hur andra känner är grunden för lyhört samspel och samtycke. Vi vet att den psykiska hälsan främjas genom att barn kan sätta ord på känslor och dela med andra. Vuxna behöver finnas örer och guida barn i deras utveckling. Genom leken finns det många möjligheter att hjälpa barn till detta.

Allt hjälpa barn att uttrycka sina känslor och vara nyfikna på hur andra kan känna sig i olika situationer främjar en positiv utveckling. Barn kan behöva träna både på att läsa av andra känslouttryck och känna efter hur olika känslor känns i den egna kroppen.



Språket utvecklar barnets förmåga att tänka. Orden hjälper barnet att förstå både sig själv och andra. Att ha namn på känslor ger barnet möjlighet att förmedla vad de känner och få veta hur andra känner. Detta hjälper barnet att lättare förstå andra människors integritet och gränser vilket främjar samspelet med andra.



- Vi vuxna har ofta goda möjligheter att prata och leka kring känslor med små barn i vardagen. Detta kan ske när vi läser tillsammans med barn, att stanna upp och försöka tolka känslor och behov hos karaktärerna. Känslor kan också beröras i rolllek och lek med dockor eller figurer.

Rubens Barn, www.rubensbarn.se, foto: Mikael Eriksson, illustration: Mikael Eriksson

 **Rädda Barnen**
rubensbarn

LEK & PRAT OM KÄNSLOR

Prat med känslokort

Ta fram bilderna med olika känslouttryck som ingår i materialet. Ta fram en bild i taget och fråga:

- Vad tror ni barnet på bilden känner?
- Varför tror ni att barnet känner så?
- När brukar ni känna den känslan?

Visso känslokortsbilder är lite svårare att tolka, vilket är bra att prata med barnen om. Ibland är det inte lika lätt att se hur någon känner sig. Då kan vi behöva fråga hur den andra känner sig. Därefter kan ni lägga alla korten framför barnen och be barnen att reflektera över:

- Vilka känslor tycker ni känns lätta att ha?
- Vilka känslor tycker ni känns jobbiga att ha?



För att göra övningen roligare går det att beställa en t-shirt från Miki där känslorna sätts in i de olika sidorna därefter kan varje barn få kosta lämnningen till alla de olika känslouttrycken har kommit upp. Här går det också att beställa ett ansiktsuttryckskit där Rubens babydockorna kan ändra ansiktsuttryck genom att barnen byter ut exempelvis mun och ögonbryn.

Gissa Känslan

Använd korten och låt ett barn tillsammans med dig som vuxen uttrycka en känsla med ditt ansikte. De andra barnen får gissa vilken känsla det är.

- Hur kände ni igen känslan?
- Kan ni prova att visa känslan med era egna ansikten?



Känslodjur







Ett sätt att pröva hur en känsla känns i kroppen är att rollspela känslan. Det kan vara lättare om barnen samtidigt får föreställa olika djur. En vuxen ställer sig på ena sidan av ett rum eller på en gräsmatta och ropar på djuren. "Kom alla arga tigrar!"

- Arg tigrar
- Glad hundar
- Ledsnä elefanter
- Rädsla apor

Stanna upp efter varje omgång och fråga hur det kändes att vara detta djur. Var kändes det i kroppen?

Känslokorten kan användas och skrivas ut eller så kan Rubens Barns Känsloträning beställas från: www.mickiofsweden.com

BILAGA TILL "LEK & PRAT OM KÄNSLOR"

Känslokorten kan användas och skrivas ut eller så kan Rubens Barns Känsloträning beställas från: www.mickiofsweden.com

Lek och prat om känslor



Lek och prat om att bli lugn

SYFTE

Att prata med barn om hur de kan lugna sig vid starka känslor.

- Barn som kan reglera sina känslor mår bättre och får lättare i samspelet med andra.
- Med små barn måste vi vuxna alltid finnas där och hjälpa och visa vägen. Små barn håller på att utveckla dessa färdigheter men klarar inte detta själva. Vi behöver hjälpa barnet genom samreglering.



Lek och prat om att bli lugn

 **Rädda Barnen**

LEK & PRAT OM ATT BLI LUGN

När vi är uppriparade, pirriga, arga eller rädda är det svårare att både lyssna in andra och känna in vad vi själva vill och behöver. Att lära barn strategier för att kunna lugna starka känslor är en viktig del i att stärka barns förmåga till tryggt samspel med andra. Genom att arbeta med känsloreglering kan vi minska risken att barn utsätter andra barn för handlingar i öfkt.



Vi behöver aktivt uppmuntra barn att ta hjälp och vända sig till vuxna för att få hjälp att hantera starka känslor. När ett barn vänder sig till vuxna kan vuxna både hjälpa till att lugna och problemlösa.



• Alla kunna minska krafter i en stark känsla
• I kroppen kallas för känsloreglering. Vi kan beskriva det som att alla mer bra av att hitta en knapp som sänker volymen på starka känslor - inte tar bort känslor. Barn behöver mycket hjälp av vuxna för att klara detta. Men det finns knop som barn kan lära sig att använda; så som att andas lugnt, slappna av i kroppen, röra på sig eller dricka ett glas vatten.



Illustration av: Karin Eriksson, LULU, Bess och sommarlagarna

 **Rädda Barnen**
rubens barn
Barnteamet

LEK & PRAT OM ATT BLI LUGN

Prata med barn om vilka strategier/knop som kan användas när känslor som ilskta, oro och pirr känns för starka. Titta gärna på bilderna av olika knop tillsammans och låt barnen testa de olika strategierna. Sätt gärna upp bilderna på en vägg och påminna barnen om de olika knopen vid behov.



Titta på korten och reflektera tillsammans:

- Hur känns det i kroppen när du är arg, rädd eller orolig?
- Vad brukar du göra för att bli lugn?
- Vika av dessa skulle ni vilja testa? (Välj alternativ från korten)


Ballongandas
Träna på att andas lugnt och djupt genom att magandas. Låt barnen ligga på golvet och andas in och se om magen kan flyta, så som luften i en ballong. Andas ut och känn hur ballongen saktar till tom igen, upprepa ett par gånger. Det krävs lite träning innan barn känner att magen faktiskt blir fylld av sig själv utan att de behöver spämma ut och blåsa i ballongen kan det vara lättare att se hur magen fylls och töms på luft genom att lägga ett litet gosedjur eller annat på magen.



Spagetti-avslappning
Att spämma hela kroppen och sedan slappna av brukar vara ett bra sätt för barn att kunna känna på skillnaden mellan en spänt och avslappnad kropp.
Låt barnen stå, sitta eller ligga och sträcka ut sig och spämma sig likt en skott spaghetti. Se till att de spämnar alla kroppens delar och gå sig långa. Säg nu att spaghetti ska kokas och räkna ner från 10. När de har kokat klart får barnen prova att vara alldeles slappna som en kall spaghetti i hela sin kropp. Fråga hur det känns. Upprepa övningen ett par gånger.

Rubens Barns Känsloregleringskort kan användas och skrivas ut eller beställas från: www.mickiofsweden.com

BILAGA TILL "LEK & PRAT OM ATT BLI LUGN"



Rubens Barns Känsloregleringskort kan användas och skrivas ut eller beställas från www.mickiofsweden.com

Lek och prat om att bli lugn

- Att fokusera på något kan hjälpa till att lugna och reglera känslor
- Att passa ballong till varandra kräver fokus – kan distrahera och lugna
- Först lugna, sedan prata!



Lek och prat om kroppen

SYFTE

Att prata om vikten att förstå gränser och integritet – både egna och andras. Vi sätter ord på privata områden som snoppen, snippan och rumpan för att avdramatisera dessa områden.

- Barn är olika och tycker olika mycket om beröring.
- Går igenom kroppsregler.
- Att respektera både sina egna och andras kroppsregler.



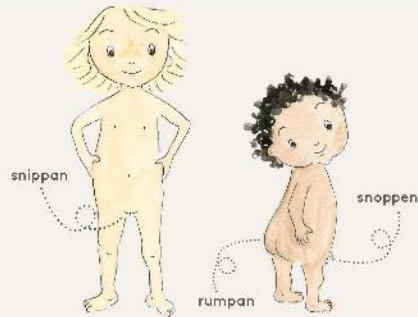
Lek och prat om kroppen



LEK & PRAT OM KROPPEN

Alla människor är olika och gillar beröring olika mycket. Barn kan behöva hjälp med att känna efter och komma på hur det är just för dem. Därför är det viktigt att prata med barnen om kroppen, vad som känns bra och inte.

Små barn är ofta nyfikna på sin egen och andras kroppar. Det är bra och något som vi oftast ska uppmuntra i samtal tillsammans. Samtidigt behöver små barn att vuxna finns med, så att de i lek respekterar varandras kroppar och gränser.



© Micklövskolan, Foto: Ulf Nilsson, Örn och Hjärta

Vi behöver prata om att vissa delar på kroppen är mer känsliga och att vissa delar på våra kroppar är privata. Genom att sätta ord på snoppen, snippan och rumpan hjälper vi till att överramisera dessa kroppsdelar och göra det mer pratbart. Det underlättar för att barnen själva sedan ska kunna prata om kroppen och be om hjälp vid behov.

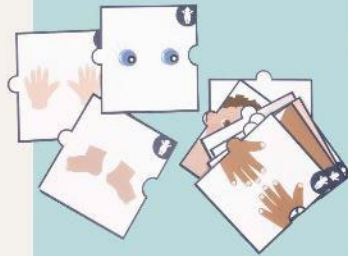


LEK & PRAT OM KROPPEN

Prat med kroppsdelskort

Ta fram bilder på olika kroppsdelar och använd dem som utgångspunkt för samtal. Använd kroppsdelskorten som ingår i materialet.

Lägg fram ett kort i taget och fråga vad kroppsdelen heter.



Lägg fram alla korten med olika kroppsdelar och låt barnen peka och välja kort utifrån frågor som:

- Vilken kroppsdel tycker ni om att andra tar på?
- Vilken kroppsdel tycker ni inte om att andra tar på?
- Vem bestämmer vad som känns bra och inte?

Privata områden

Ta fram bilden med privata områden (bilden på barnen som är nakna), sätt ord på snoppen, snippan och rumpan. Fråga barnen om de kan komma på andra ord på dessa områden.



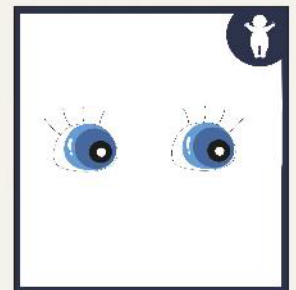
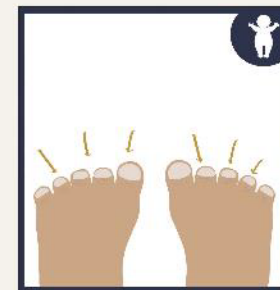
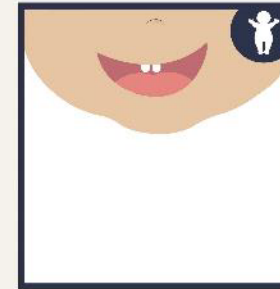
Huvud, axlar, knä och tå

Gör rörelseleken "huvud, axlar, knä och tå" för att ytterligare sätta ord på kroppsdelarna och beröra var de sitter. Gör den flera gånger och ska tekten allt eftersom.



Rubens Barns Kroppsdelskort kan användas och skrivas ut eller beställas från www.micklövsweden.com

BILAGA TILL "LEK & PRAT OM KROPPEN"



Rubens Barns Kroppsdelskort kan användas och skrivas ut eller beställas från www.micklövsweden.com

Rädda Barnens kroppsregler



Du bestämmer över din kropp!
Ingen får göra dig illa.



Ingen får knuffa eller slå dig.



Ingen får slita, dra
eller nypa dig.

STOPP! min KROPP!



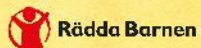
Ingen annan bestämmer över din
snopp, snippa eller rumpa.



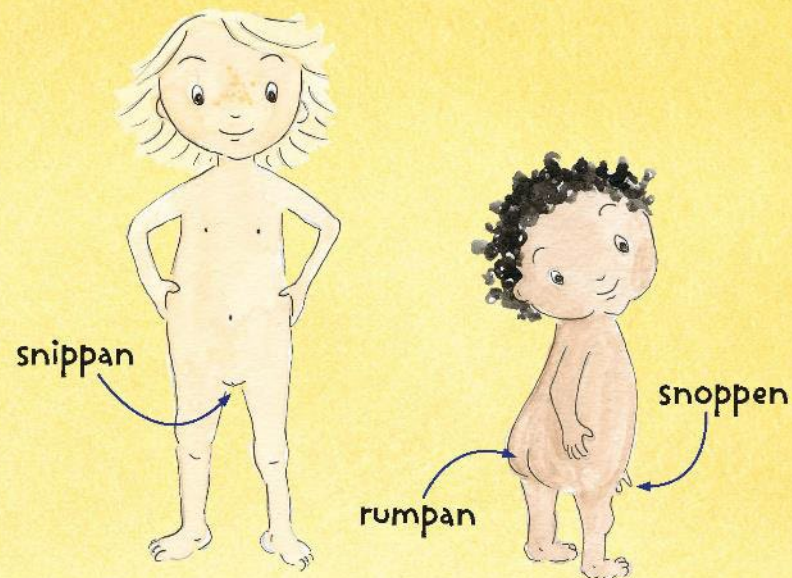
Ingen får skrämma
eller hota dig.



Hemlisar som gör dig ledsen ska du berätta.
Prata med en vuxen som hjälper dig.



Privata områden



Det finns ställen på kroppen som kallas privata.
Det är snippan, snoppen och rumpan.

Andra kroppsdelar kan också vara känsliga. Som munnen,
ögonen, näsan, öronen, under armarna eller under
fötterna. Det kan vara olika.

Hur är det för dig?



Bikupa

Bland de barn du möter – hur kan du leka och prata om kroppen?

Vilka vardagssituationer kan du använda som ingångar för att prata om kroppen?

När det gäller de lite äldre förskolebarnen, hur kan du göra dem delaktiga i samtal om kroppen? Kan de vara med och styra innehållet? Hur i så fall?



Lek och prat om samtycke och att säga stopp

SYFTE

Att prata om samtycke (tycka samma) och att säga stopp när något inte känns bra och be om hjälp.

- Att träna barn kring samtycke hjälper barn att bli lyhörda på vad andra vill och inte vill. Vill vi båda leka den här leken?
- Det är viktigt att veta att barn kan säga stopp, nu vill jag inte längre och även be om hjälp av vuxna vid behov
- Vuxna finns för att skydda och hjälpa barn.



Lek och prat om samtycke och att säga stopp

Rädda Barnen

LEK & PRAT OM SAMTYCKE & ATT SÄGA STOPP

Samtycke är att om du vill göra något med någon annans kropp behöver den andra "tycka samma". Du behöver fråga och lyssna på svaret. Du får bestämma vad du gör med din kropp och andra bestämmer över sina kroppar.



Skälet är många till att våga prata med små barn om rätten till den egna kroppen. När vi lyfter frågor om kroppslig integritet stärker vi barns trygghet. Dessutom hjälper vi barnet att lättare komma till oss vuxna för hjälp om något händer.

Barn behöver både få träna sig i att lyssna på sina egna signaler, men också att lyssna på andra barns signaler. Denna träning kan ske dagligen i situationer som uppstår i vardagen. Det kan vara bra att ofta ställa frågan "Är det okej med dig?" och uppmuntra barn att fråga varandra om det är okej för den andra.

En viktig del i arbetet med Lilla Stopp! Min kropp är att barnen ska få information om vad andra får och inte får göra mot deras kroppar, att de kan säga nej om något inte känns bra och be vuxna om hjälp. Kroppsreglerna är ett sätt att prata tydligt om detta.

Det finns saker utifrån hälsa och säkerhet som barnen inte kan samtycka till som exempelvis, tvätta händerna eller gå i lea på utlykten. Men kanske finns delar av dessa aktiviteter som barn kan vara med och bestämma över och som gör att det känns tryggare.

Rubens Barn
© Illustration: Cecilia Eriksson, Östergötlandsregionen

Rädda Barnen
rubens barn

LEK & PRAT OM SAMTYCKE & ATT SÄGA STOPP

Rädda Barnens kroppsregler
Titta på bilderna och prata om de olika punkterna. Låt barnen rundera och dela sina tankar kring detta. Sätt gärna upp dessa på väggen så barnen kan komma tillbaka till dem.



Ta fram känslokorten och ställ reflektionsfrågor:

- Hur känns det i kroppen om du/nå säger nej och den andra inte lyssnar?
- Vad kan du göra om någon inte lyssnar fast du säger nej?
- Kan någon först vi ja göra en sak och sen ångra sig?

Okej eller inte okej
Rollspela olika situationer där barnen ska få säga om det är okej eller inte okej att göra det som sägs. Använd en annan vuxen eller docka till hjälp. Är det okej att göra på ett visst sätt håller barnen upp tummen och om det inte är okej håller de ner tummen.

- Fånga en kompis utan att fråga.
- Fråga om jag får kramta dig.
- I lea får någon som vill spara på.
- Sätta mig i någon annans lea.
- Nudda någon på ryggen.
- Fråga om någon vill leka krusgömma.

Här kan det läggas till fler påstående vid behov.



Fråga och svara
Dela upp barnen i två grupper som står på rad mitt emot varandra. Ena gruppen kommer på något ni ska fråga. Bestäm vad ni ska säga och säg i kör:

- "Är det okej om jag kramar dig?"
- "Är det okej om jag spara på dig?"
- "Får jag kram på dig?"
- "Skall jag sitta på ryggen på dig?"
- "Får jag leka krusgömma?"

Andra gruppen bestämmer om ni ska svara okej eller inte okej, hur ni ska säga och svarar i kör:
"Nej tack", "skaka på huvudet", "Vi vill inte", "Stopp min kropp", "Nej, var inte", "Gärna", "Jaa", "Vad kul det vill vi".

Om gruppen säger ja till ett påstående så kan barnen göra aktiviteten och sedan ta nästa påstående. Om gruppen är oenig om svaret genomtar aktiviteten bara med de som vill. Bekräfta att det är modigt och viktigt att känna efter vad vi själv vill.

Rubens Barns dockor och tillbehör kan beställas från www.micklofswedon.com

Reflektionsfrågor ur materialet

- Hur känns det i kroppen om du/ni säger nej och den andra inte lyssnar?
- Vad kan du göra om någon inte lyssnar fast du säger nej?
- Hur kan du veta om någon annan vill samma som du?



Bra och dåliga hemligheter



Prova på!

- Sitt två och två – prova att prata om och förklara bra och dåliga hemligheter som om du skulle prata med ett barn i förskoleåldern



Lek och prat om trygg närhet

SYFTE

Att prata om vikten att få trygg närhet, som kramar och att bli omhändertagen men också att vuxna ska förklara vad de gör.

- Ibland behöver vuxna göra saker på barn som de inte vill. Exempelvis doktorn behöver undersöka barnet. Då ska den vuxna berätta varför det behövs göras så barnet lättare förstår.
- Det är också viktigt att prata med barnen om att de kan vända sig till vuxna för att få tröst och hjälp vid behov på exempelvis förskolan.



Lek och prat om trygg närhet

 **Rädda Barnen**

LEK & PRAT OM TRYGG NÄRHET

Barn behöver kromer och fysisk omsorg. De behöver vuxnas trygga famnar för att bli tröstade, komma till ro och känna närhet. Samtidigt behöver vi komma ihåg att förmedla till små barn att de är med och bestämmer över sina egna kroppar.



Det är värdefullt att även små barn får en känsla av inflytande och är delaktiga i det som sker. I situationer där vi vuxna sköter och vårdar ett barn, exempelvis tvättar, byter blöja, smörjer in eller matar kan vi på olika sätt signalera till barnet att det är din kropp, den är värdefull, du är med och bestämmer över den.





- Vuxna behöver ibland göra saker mot barnens kroppar som barnen inte alltid vill som exempelvis blöjbyte eller annan omvårdnad. Då är det viktigt att tala om varför vi behöver göra dessa saker. I rollekar och i lek med dockor kan detta förtydligas och förstärkas.

© Läromedel för barn - på tråden LLLA, Böcker och sagor, 2011, sid 111

 **Rädda Barnen**

rubensbarn

LEK & PRAT OM TRYGG NÄRHET

Docklek och rollek:

Sjopa förärsättningar för att barn kan leka med dockor på ett vardagligt vis. Dessa lekar brukar uppstå om det finns tillgång till dockor som går att klä av och klä på, sked och tallrik, små handdukar och blöjor, caddbyts och kanake en sjukvårdsväska.



Vad kan vuxna behöva hjälpa barn med?
Finns det något alltför när vuxna måste röra på deras kroppar fast barnen kanske inte vill?

Vad vill babyen?

Lek tillsammans med barn och docka. Du som vuxen leder leken genom att sätta ord på dockans behov och visa hur ni kan hjälpa dockan på ett tryggt sätt. Säg påståenden som:

- Nu verkar babyen vara trött, ska vi hjälpa babyen att rö på sig pyjamasen?
- Oj så mycket kiss det var i blöjan, nu behöver vi tvätta försiktigt.
- Ska vi kalla om babyen vill ha mer värling? Oj vad babyen ser nöjd ut.
- Ingen får göra något mot någon annans kropp som den inte vill, men nu har babyen slagit sig på benet, så nu måste vi tvätta och sätta på plåster.

Sjukhusleken

Att leka sjukhus är ett sätt att träna på trygg omsorg. Låt barnen sätta sig på rad som i ett väntrum och sedan tänka ut olika skador och åkommor. Du som vuxen kan gå fram och fråga varje barn vad de har gjort, var de har ont och sedan fråga om du får titta, lyssna, känna, plåstra. Barnen har rätt att säga stopp och bli lyssnade på.



Rubens Barns dockor och tillbehör kan beställas från www.mickiofsweden.com

Bikupa

- Barn har rätt till information och delaktighet – att få möjlighet att påverka och bestämma
- När vuxna måste göra saker mot barns vilja är rätten till information och delaktighet ännu viktigare.
- Hur kan vi stärka barns delaktighet i situationer där vi måste gå emot deras vilja?

Frågor eller reflektioner?



Vad tar du med dig och vad blir ditt nästa steg?

Gå till menti.com och ange koden 4241 9953



RÄDDA BARNEN UTBILDAR VIKTIGA VUXNA

**KOM OCH PRATA
MED MIG OCH MINA
KOLLEGOR I VÅR
MONTER PÅ PLAN 3**

**Läs mer om våra utbildningar på
raddabarnenvalfard.se**

**DET FINNS INGA SVÅRA BARN MEN
DET FINNS BARN SOM HAR DET SVÅRT**

Viktiga vuxna gör skillnad!

Gå en av våra utbildningar för vuxna
som dagligen möter barn i sitt arbete

TACK!



Rädda Barnen