

# Stopp! Min kropp!

En vägledning för vuxna i hur vi kan prata med barn om kroppen, känslor och gränser.



**Rädda Barnen**

# STOPP! MIN KROPP!

SYFTET MED "Stopp! Min kropp!" är att göra ämnet mer pratbart för barn och vuxna. Barn ska förstå vad vuxna och andra barn får och inte får göra med deras kroppar. Barn ska veta att det aldrig är deras fel om något händer och de ska veta att de alltid kan prata med en vuxen vid behov.

Stopp! Min kropp! syftar inte till att barn själva ska stoppa kränkningar, våld eller övergrepp. Det ansvaret måste vuxna ta och kan aldrig läggas på ett barn. Men genom att göra ämnet pratbart blir det lättare för vuxenvärlden att veta vad barn behöver och upplever.

Genom att på olika kreativa sätt prata med barn om kroppen, känslor och gränser underlättar vi för barn att sätta ord på saker de är med om och tidigt be om hjälp vid behov.

# INTRODUKTION

ATT PRATA MED barn om kroppen, känslor och gränser kan kännas svårt. Man kanske är rädd för att skrämma barnet eller tycker ämnet känns pinsamt. Det kan också vara knepigt att hitta rätt ord att använda.

Men när vi pratar om kroppen och gränser med barn ger vi dem ökad självkänsla och trygghet i att kroppen är något värdefullt som de själva bestämmer över.

Barn är ofta nyfikna på sina och andras kroppar redan när de små. Det är normalt och bra, men det är också viktigt att sätta tydliga regler. Till exempel att det inte är okej för barn att röra vid eller visa sina privata kroppsdelar när som helst.

När barn blir äldre är det viktigt att vara där och prata med dem om relationer, samtycke och vad som är okej. Genom att bjuda in till samtal ökar vi sannolikheten att barn kommer till oss med frågor och ber om hjälp när något inte känns bra.

# ORDLISTA


**Privata områden** – Det finns ställen på kroppen som kallas privata. Det är snippan, snoppen och rumpan.

**Kroppsregler** – Kroppsregler är ett sätt att beskriva vad som är okej och inte okej. Du bestämmer över din kropp, särskilt dina privata områden. Ingen får göra din kropp illa. Du bestämmer vad som känns bra och inte bra. Ingen får fota eller filma privata delar på din kropp. Om du vill ta på eller krama en kompis måste du veta att det är okej.

**Bra och dåliga hemligheter** – Bra hemligheter är sådant som gör oss glada, pirriga och förväntansfulla. Bra hemligheter brukar vi inte berätta om. Dåliga hemligheter är sådant som ofta känns ledsamt, oroligt eller som kanske gör ont i magen att tänka på. Dåliga hemligheter får man berätta – även om någon sagt att du inte ska det. Att prata om bra och dåliga hemligheter är ett sätt att stärka barn i att våga berätta om de har

varit med om något som känns jobbigt även om någon har sagt att de inte får berätta om det.


**Samtycke** – Samtycke innebär att du får bestämma vad du gör med din kropp och att andra bestämmer över sin kropp. Det är viktigt att alltid försäkra sig om att andra vill. Om du vill göra något med någon annans kropp måste den andra samtycka. Det betyder att du måste veta att den andra vill och "tycker samma". För att veta om du har samtycke behöver du fråga. Du får inte muta, tjata eller hota. En person som inte svarar eller är tveksam har inte gett samtycke.



# DE YNGSTA BARNEN

- **Låt barnet vara med och göra sådant det klarar av**, som att tvätta sig eller klä på sig. Samtidigt kan du hjälpa barnet att sätta ord på privata områden som snippan, snoppen och rumpan.
- **Respektera barnets gränser** genom att fråga innan du ger det fysisk närhet som kramar eller pussar. Detta hjälper dem att känna sig trygga och bekväma i sina relationer.
- **Prata med barnet** om att säga ja och nej och att känna igen och säga ifrån om det känner sig obekväma med hur deras kropp behandlas. Prata även om kroppsregler för att hjälpa barnet att känna sig säkra i vad som är okej och inte och vad de ska göra om något inte känns rätt.

# BARN I SKOLÅLDERN

- **Låt barnet bestämma över sin kropp.** Säg till barnet att det har rätt att bestämma över sin egen kropp och säga nej om det inte vill.
  - **Hitta pratstunder.** Passa på att ta upp ämnet när det händer aktuella saker som tas upp i media eller när ni läst eller sett något på TV.
  - **Visa att du vill hjälpa.** Du kanske inte vet allt men ni kan problemlösa tillsammans. Säg till barnet att det alltid kan prata med dig om allt och att det är viktigt att säga till om något känns konstigt eller obehagligt.
- 

# TONÅRINGAR

- **Fortsätt prata och fråga.** Prata om det för att visa att du bryr dig och håll dig uppdaterad om ämnet. Om du pratar ofta brukar det kännas mindre svårt. Var intresserad av tonåringens tankar och ställ frågor. Kanske får du inte så många svar, men det är okej.
  - **Var medveten om problemen.** Förstå att sexuella övergrepp även kan hända mellan jämnåriga och var uppmärksam på detta. Tänk på att övergrepp kan ske på olika platser och även på nätet.
  - **Visa att du finns där och är intresserad.** Visa att du är engagerad och redo att lyssna när tonåringen vill prata. Ge den tryggheten att veta att hen kan prata med dig om allt, även om det är obekvämt.
- 



# OM DU ÄR OROLIG

- **Förstå din oro.** Innan du pratar med barnet, försök förstå vad det är som gör dig orolig. Utgå från en konkret händelse utan att pressa barnet med frågor. Undvik att dra förhastade slutsatser om sexuella övergrepp.
- **Var tillgänglig och stöttande.** När du pratar med barnet, visa att du finns där för att lyssna och hjälpa till.
- **Berätta att det är okej att berätta om något känns dåligt** och att det finns andra vuxna att prata med. Berätta också för barnet att det inte är hens fel och att det finns hjälp att få.

# VILL DU VETA MER?



Att prata med barn om kroppen, känslor och gränser kan kännas svårt. Många föräldrar undviker ämnet av rädsla för att skrämma eller för att det känns obekvämt. Att hitta rätt ord är en utmaning. Trots det är det viktigt att vara öppen med barnen. Genom att prata om rätten till sin egen kropp och gränser för vad som är okej och inte ger vi dem självkänsla och trygghet.

Skanna QR-koden eller gå in på [www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp](http://www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp) för att läsa mer.



**Rädda Barnen**