

# STOPP! MIN KROPP! - EN ÖVERSIKT



Rädda Barnen



## Stopp! Min kropp!

Rädda Barnen har under lång tid arbetat med barn som har varit utsatta för våld och sexuella övergrepp. I det arbetet märkte vi att många barn inte visste vad som var rätt och fel att göra mot deras kroppar. De saknade ofta ord för att prata om vad de hade varit utsatta för, vågade sällan prata med en vuxen och behöll därför ofta sina upplevelser för sig själva.

Många vuxna uttryckte också att de tyckte att det var svårt att prata om detta tema med barn. De kände sig osäkra på hur de skulle göra och undvek därför ofta ämnet.

2013 skapades därför materialet *"Stopp! Min Kropp! – en vägledning för vuxna i hur man pratar med barn om kroppen, gränser och sexuella övergrepp"*. Vägledningen fick en enorm spridning och den användes både inom förskola, skola och som guidning för föräldrar kring att samtala om ämnet med sina barn.

### Barn efterfrågar modiga vuxna!

Idag är Stopp! Min kropp! ett väletablerat begrepp hos både barn och vuxna – men fortfarande uppger barn ofta att de tycker att det pratas för lite om kroppen, gränser och känslor både hemma och i skolan. Det behöver vi ändra på, och Rädda Barnens material hjälper både vuxna och barn att komma igång!

Nedan kan du ta del av en översikt av det material som finns att jobba med både för barn och vuxna, för att underlätta samtal så att barn i ett tidigt skede kan få hjälp av vuxenvärlden när de behöver det.

### Vad är det vi vill uppnå?

Syftet med allt som görs kring "Stopp! Min kropp!" är att göra ämnet mer pratbart för barn och vuxna. Att barn ska förstå vad vuxna och andra barn får och inte får göra med deras kroppar, att det aldrig är barnets fel om något händer samt att de ska veta att de alltid kan prata med en vuxen vid behov.

Genom att på olika kreativa sätt prata med barn om kroppen, gränser och sexuella övergrepp tror vi att barn lättare kan sätta ord på saker de är med om och underlätta för barn att tidigt be om hjälp.

Materialet syftar inte till att barn själva ska stoppa kränkningar och sexuella övergrepp. Det ansvaret kan aldrig ligga på ett barn utan är alltid vuxnas ansvar, men genom att göra ämnet pratbart kan vuxenvärlden lättare veta vad barn behöver och upplever. På det sättet hoppas Rädda Barnen att vi tidigare kan hjälpa barn som riskerar att bli utsatta på olika sätt men också medvetandegöra för barn vad de får och inte får göra mot varandra.

## Stopp! Min kropp! - vägledning

Tips och råd om hur vi vuxna kan börja prata med barn i olika åldrar om kroppslig integritet, sexualitet och sexuella övergrepp.

Exempel på innehåll:

- Prata med de minsta barnen
- Barn i skolåldern och kroppen
- Tonåringar och sexualitet
- Barn och internet
- Om du som vuxen är orolig för ett barn

Vägledningen finns också på engelska.



## #nätsmart - vägledning

Vägledningen #Nätsmart handlar om hur du som vuxen kan prata med barn i olika åldrar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp på nätet.

Det här innehåller #nätsmart:

- Om övergrepp på nätet: hur vanligt är det, hur kan det gå till, och vad kan jag göra som vuxen?
- Barns relation till nätet: om nyfikenhet, pirr och lust, porr, exponering, förbud och jakten på likes och spridande av bilder.
- Tips för hur du kan prata med små barn, skolbarn eller tonåringar.
- Lista på ställen du kan vända dig till om du behöver hjälp.



## Om ett barn berättar



Att arbeta med Stopp! Min kropp! innebär ibland att barn berättar om olika erfarenheter av utsatthet. Här finns tips på hur du kan hantera det, eller om du känner oro för ett barn.

# Skolmaterial för lågstadiet

## Stopp! Min kropp!

# I SKOLAN

Skolmaterialet till lågstadiet består av sex korta filmer med olika teman samt tillhörande arbetsmaterial i form av faktablad, arbetsblad och frågekort.

Materialen har tagits fram av socionomer och psykologer på Rädda Barnen tillsammans med referensgrupper av lärare som arbetar i skolan, och ska vara användbart och tydligt för skolpersonal och samtidigt lärorikt och spännande för barnen. Det är enkelt och pedagogiskt och ska kunna användas direkt av skolpersonal utan att de ska behöva gå någon speciell utbildning i materialet. Det passar även i andra sammanhang såsom socialtjänst, barn och ungdomspsykiatri eller annan verksamhet som möter barn i åldern 7-9 år. Filmerna finns även som teckenspråkstolkade.



1. **Lätta och jobbiga känslor:** Syftet med temat är att beskriva och berätta om känslolivet. Att vi kan känna olika känslor samtidigt och att de kan ändras snabbt. Till exempel att något först kan kännas pirrigt och bra, men efter en stund jobbigt och äckligt.



2. **Min alldeles egna kropp;** Ett tema som stärker barnens upplevelse av att bestämma över sin egen kropp. De får lära sig att sätta namn på sina privata kroppsdelar och en ökad förståelse för vad som är okej och inte okej.



3. **Stopp! Min kropp!:** Barn som lär sig lyssna på andras signaler lär sig också att lyssna på sina egna känslor och att sätta gränser för sig själv. Temat belyser vikten av att förstå gränser och integritet – både egen och andras. Innebörden av begreppet samtycke förklaras.



4. **Det här är förbjudet:** Temat berör uttrycket sexuella övergrepp och vad det betyder. Att det är fel och olagligt, att det aldrig är barnets fel och att vuxna finns för att skydda och hjälpa dem.



5. **Bra och dåliga hemligheter:** Temat lyfter bra och dåliga hemligheter och att barn alltid får berätta om dåliga hemligheter för vuxna – även om de lovat att inte säga något. I materialet finns även förslag på vilka barnen kan vända sig till vid behov



6. **Trygg på nätet:** Nätet är en stor del av barns vardag. I detta tema får barnen information om saker som kan hända kopplat till kroppen och gränser på nätet samt hur de kan hantera detta. Vikten av att våga ta hjälp av en vuxen om något obehagligt händer betonas.



**Stopp! Min kropp! – spelet** - Kliv in i Stopp! Min kropp! - världen. Spelet ger barnen möjlighet att vara superhjälpare och lösa de olika uppdragen tillsammans med lejonet Lage, Charlie och de andra karaktärerna från Stopp! Min kropp!

## Material till barn i förskolan

### Lilla Stopp! Min kropp! och Rubens barn



Det här materialet syftar till att stödja samtal och lekar kring kroppen och samtycke. Att prata med små barn om kroppen och gränser hjälper barn att bli medvetna om kroppens värde och hur de säger eller visar ja och nej. Genom att prata, sjunga sånger, läsa böcker och leka lekar får barn hjälp att utveckla sin förståelse för känslor, privata områden, kroppsgränser och samtycke. Leken kan också hjälpa barn att sätta ord på saker de är med om och kan underlätta för barn att tidigt be om hjälp.

Materialet är uppbyggt utifrån fem teman:

- 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

Rädda Barnen har lång erfarenhet av att arbeta med barn kring kroppen och gränser. Vi har gett ut boken Lilla Stopp! Min kropp! i samarbete med Åsa Karsin och Bonnier Carlsen och samarbetar även med Micki Leksaker och Rubens Baby för att möjliggöra lekvänligt och pedagogiskt material.

Lilla Stopp! min kropp! har fokus på att barn ska förstå vad vuxna och andra barn får och inte får göra med deras kroppar, att det aldrig är barnets fel om något händer samt att de ska veta att de alltid kan prata med en vuxen vid behov.

Det går lika bra att använda materialet i hemmet eller i annan verksamhet som möter barn i förskoleålder.

#### Stopp! Min kropp!-låten

Lyssna, titta och sjung med till Stopp! Min kropp!-låten som framförs av Stopp! Min Kropp!-kören feautering Yankho. Text & Musik: Åsa Karsin, Staffan Lindström & Rädda Barnen. Se [musikvideon](#), [lyssna på Stopp! Min kropp!-låten](#) och [ladda ner texten](#).

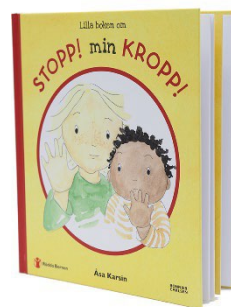


# BÖCKER TILL BARN

## Från förskoleålder och uppåt!

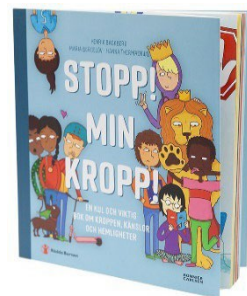
### Lilla boken om Stopp! Min kropp!

Lilla boken om Stopp! Min kropp! är en första bok om ämnen som integritet, samtycke, att våga att säga stopp och förstå när någon säger nej. Den riktar sig till barn i förskoleåldern och handlar om händelser i både hemmet och på förskolan.



### Stopp! Min kropp! En kul och viktig bok om kroppen, känslor och hemligheter

Stopp! Min kropp! – boken för lågstadiet handlar om pirriga känslor, parkour och bra hemlisar. Det är en angelägen och lättläst bok om integritet och samtycke för barn. Boken består av olika teman med spännande berättelser och kluriga fakta och frågor där barn och vuxna kan prata om bokens budskap tillsammans.



Båda böckerna går att beställa på [adlibris.se](http://adlibris.se) och [bokus.se](http://bokus.se) och har gjorts i samarbete med Bonnier.

### Okej med dig? Lilla boken om samtycke

Hur vet vi att kompiserna vill kramas eller leka? I boken "Okej med dig?" får barn och vuxna träna på att fråga efter och läsa av andras signaler.

Boken innehåller situationer som barn lätt kan känna igen sig i, för att starta samtal mellan barn och vuxna om rättigheter, gränser och vikten av att fråga först. På ett lekfullt sätt lyfts vikten av ömsesidighet och rätten till kroppslig integritet vilka är viktiga pusselbitar i bygget av en samtyckeskultur och respektfulla relationer.

Boken "Okej med dig?" är ett samarbete mellan Make Equal, Rädda Barnen och författaren Åsa Karsin och riktar sig till barn i förskoleålder.

Alla böckerna går att beställa på [adlibris.se](http://adlibris.se) och [bokus.se](http://bokus.se) och har gjorts i samarbete med Bonnier.



Stopp! Min kropp! på fritiden vänder sig till barn mellan 7 och 12 år. Materialet kan hjälpa dig som ledare inom idrott eller annan fritidsverksamhet att tala med barnen om frågor som känslor, privata områden och samtycke.

**Stopp! Min kropp! på fritiden består av:**

- Film
- Handledning för vuxna
- Arbetsmaterial för barn och unga

För vuxna finns även en inspelad föreläsning om materialet och hur ni som förening kan arbeta med frågorna.

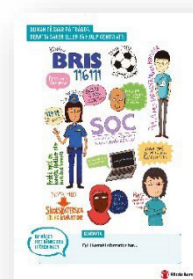


## Film för barn



Den animerade filmen berör olika ämnen. Till exempel kroppsregler, privata områden, samtycke och vem barn kan prata med när något har hänt eller inte känns bra. Filmen passar att se vid exempelvis en samling eller vid en aktivitet.

## Arbetsmaterial för barn



Arbetsblad med kroppsregler och trygghetsregler att arbeta med på fritiden. Aktivitetsblad och affisch om var barn kan vända sig. Sista bilden finns både i a4 och a3 för att skriva ut i större form

# Stopp! Min kropp! på webben

[www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp](http://www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp)

[www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/stopp-min-kropp/stopp-min-kropp-veckan/](http://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/stopp-min-kropp/stopp-min-kropp-veckan/)

Rädda Barnen · Stöd & kunskap · Stopp min kropp

## STOPP! MIN KROPP!

Stopp! Min kropp! är ett verktyg för barn och vuxna att prata om kroppen, gränser och sexuella övergrepp, både i verkliga livet och på nätet. Det är en del av Rädda Barnens arbete för barn utsatta för våld och övergrepp - i förebyggande syfte men även hur man kan agera när något har hänt.



I FÖRSKOLAN



I LÅGSTADIET



PÅ FRITIDEN



PÅ NÄTET

## Kahoot- quiz

Här kan barn spela en Kahoot-quiz om vad som är okej och inte okej på nätet. De får också tips på vad man kan göra och hur man ska tänka när man hänger på nätet.



## Kroppsregler på flera språk



## Tips-film

Tips till barn om vad man kan göra när något känns knasigt på nätet.



Rädda Barnen