



Rädda Barnen

STOPP! MIN KROPP! PÅ FRITIDEN

HANDLEDNING





HEJ!

Först av allt: Tack! För att du använder det här materialet och för att du insett hur viktigt det är.

När vi frågar barn tycker de ofta att det pratas för lite om kroppen, gränser och känslor – både hemma, på fritiden och i skolan. Det betyder att du – i egenskap av ledare och vuxen – kan agera förebild och spela en avgörande roll för barns trygghet. Ett sätt att är att så tidigt som möjligt hjälpa dem att bli medvetna om kroppens värde och hur man säger eller visar ja och nej. Då kan du ge dem en trygghet för vad som känns bra och rätt.



OM STOPP! MIN KROPP! PÅ FRITIDEN

Stopp! Min kropp! på fritiden vänder sig till barn mellan 7 och 12 år och passar att se vid exempelvis en samling eller vid en aktivitet. Filmen hjälper dig som ledare inom idrott eller annan fritidsverksamhet att tala med barnen om frågor som känslor, privata områden och samtycke.

Materialet består av en animerad film som berör olika ämnen. Till exempel *kroppsg regler, privata områden, samtycke och vem barn kan prata med när något har hänt eller inte känns bra*. Till filmen, som är några minuter, finns diskussionsfrågor, arbetsblad och affischer som riktar sig både till barnen och er vuxna.

GENOM ATT NI PRATAR OM DE HÄR FRÅGORNA VILL VI ATT ALLA BARN SKA VETA:

1. Vad som är okej och inte
2. Vem de kan prata med
3. Att det är okej att berätta
4. Att det aldrig är barns fel
5. Att barn har rätt att inte utsättas för våld och övergrepp

FÖRBEREDELSE

Filmen och materialet är mycket enkelt att använda. Genom att läsa de här förberedelserna har du allt som behövs för att komma igång.

En del i att skapa en tryggare miljö i föreningen är att ha en handlingsplan om någon känner oro eller misstänker att ett barn far illa.

INNAN BARNEN SER FILMEN REKOMMENDERAR VI ATT NI:

- Noggrant läser hela handledningen – inklusive frågorna till barn (sid 7-8) och vuxna (sid 9).
- Säkerställer att det finns rutiner för hur föreningen och ni ledare agerar vid oro för att ett barn far illa. (Om rutiner saknas använd *Checklista vid oro för ett barn*, se länk nedan)
- Bestämmer vem som ska vara föreningens kontaktperson om barn eller vuxna vill prata om något som inte känns bra. Skriv namnet på affischen med rubriken ”Du kan få svar på frågor..”.
- Tänker igenom hur ni ska bemöta ett barn som eventuellt berättar något. Se rubriken *Att tänka på om ett barn berättar* på sidan 10.
- Vid behov fördjupar er i ämnet. Se länk nedan.
- Kommunicerar med styrelse, föräldrar och på sociala medier/webb att ni jobbar med det här viktiga ämnet (text finns att hämta på länken nedan).

Här hittar du checklistan och annat material:

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/trygg-verksamhet/>

SE FILMEN OCH DISKUTERA MED BARNEN

När du jobbar med materialet tillsammans med barnen behöver ni gott om tid för samtal. Detta är särskilt viktigt för att barnen ska känna att du är en bra lyssnare. Se till att vara minst två vuxna, då finns möjlighet att prata ostört med ett barn om det skulle behövas.

NI BEHÖVER:

- En plats att sitta och rita eller skriva på
- Dator (eller annat) där du kan visa filmen (finns på <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/trygg-verksamhet/>)
- Pennor
- Skriv ut några exemplar av *kroppsregler*, *trygghetsregler* och "Du kan få svar på frågor...". Min hjälpande hand skrivs ut till alla deltagare.



Inled med att berätta för barnen varför ni i föreningen gör det här. Om du vill ha hjälp att förklara kan du använda texten tidigare i handledningen som underlag.

Här kommer några *förslag* på frågor att använda vid samtal efter att ni har sett filmen.

Tänk på att gå igenom samtalsregler först. Till exempel att alla får komma till tals och prata till punkt.

I FILMEN PRATAR DE OM PRIVATA OMRÅDEN OCH SAMTYCKE

1. Vad tyckte barnen om filmen?
2. Vilka är barns privata områden?
3. Vad kan barn göra om någon tar på eller fotar deras privata områden fast man inte vill?
4. Vad betyder samtycke?
5. Finns det något tillfälle i våra aktiviteter när barn eller ledare behöver fråga om samtycke?

TITTA TILLSAMMANS PÅ AFFISCHEN MED KROPPSREGLER

1. Läs igenom de fem kroppsreglerna och prata om vad de betyder.
2. Innebär kroppsreglerna något speciellt för barn i vår förening?
3. Innebär kroppsreglerna något speciellt för ledare och föräldrar i vår förening?



Använd det tomma arbetsbladet och formulera vilka trygghetsregler som gäller för er. Här finns möjlighet att lägga in det som ni kan ha bestämt sedan tidigare och nya idéer som kommit.

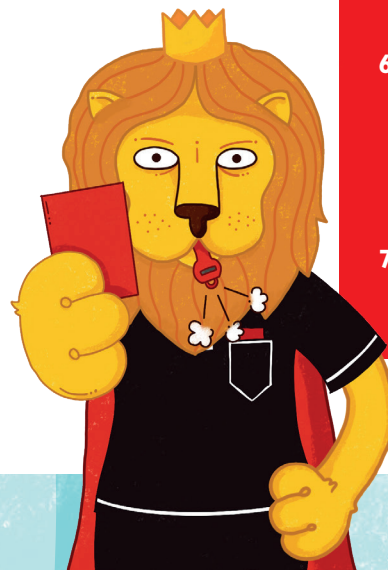
Bestäm var ni ska sätta upp *kroppsreglerna* och *trygghetsreglerna* (fysiskt och online) så alla i föreningen vet vad som gäller. Tänk på att både barn och vuxna ska kunna se den.

I FILMEN PRATAR DE OM VART BARN KAN VÄNDA SIG OM NÅGOT INTE KÄNNS BRA

1. Titta på affischen med rubriken "Du kan få svar på frågor..." och prata om vart barnen kan vända sig. Gå igenom vem i föreningen de ska kontakta om något inte känns bra.
2. Låt barnen jobba med "den hjälpsande handen": ett arbetsblad där barnen kan skriva vilka personer de känner att de kan vända sig till om något inte känns bra.



Läs gärna vägledningen till Stopp! Min kropp! I den finns information om hur du som vuxen kan prata med barn i olika åldrar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp.
www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/stopp-min-kropp/



EXEMPEL PÅ FRÅGOR ATT DISKUTERA TILL EXEMPEL VID EN LEDARTRÄFF – EFTER ATT NI SETT FILMEN TILLSAMMANS MED BARNEN

1. Vad säger barnen om kroppsregler? Är det något vi vuxna behöver jobba vidare med?
2. Hur kan föreningen jobba med att sprida kunskap och informera om kroppsregler?
3. Behöver föreningen förändra något i sitt sätt att jobba med anledning av kroppsreglerna?
4. Finns det miljöer eller sammanhang där vi särskilt måste prata om våra kroppsregler? (Omklädningsrum, läger, sociala medier)
5. Hur kan föreningen informera om vart barn och vuxna kan vända sig om det är något som inte känns bra? Använd gärna affischen med rubriken "Du kan få svar på frågor..."
6. Hur kan ledare öka sina kunskaper i att se och agera om ett barn far illa?
<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/trygg-verksamhet/>
7. Hur kan föreningen jobba återkommande med Stopp! Min kropp!?

KROPPSREGLER

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ATT TÄNKA PÅ OM ETT BARN BERÄTTAR

Ibland berättar barn saker som kan göra dig orolig. Tänk då på att inte lova något som du inte kan hålla, till exempel *att du inte kommer berätta för någon*.

Du kommer förmodligen att känna att du inte vill svika ett förtroende, genom att exempelvis föra informationen vidare genom att göra en orosanmälan till socialtjänsten. Men tänk då på att det är vuxnas ansvar att se till att barn inte far illa, vi måste agera när vi känner oro för ett barn.

Om ett barn berättar något som gör dig orolig – var vaksam på dina egna reaktioner. Visa att du klarar av att ta emot barnets berättelse. Du kommer långt genom att lyssna, ställa några öppna och bekräftande frågor och inte ifrågasätta eller avbryta. Stärk barnet och visa att du som vuxen tycker att det gjort rätt som berättat. Prata tillsammans om hur ni ska gå vidare så att barnet kan må bättre igen.

DU ÄR EN VIKTIG VUXEN!

- Våga prata om svåra ämnen
- Våga agera vid oro för ett barn
- Våga hantera när något har hänt
- Våga underlätta för barn att berätta

NÄR DET FINNS ORO

Det är viktigt att alltid ta oro för ett barn på allvar. Men ibland är det svårt att veta exakt vad som har hänt. När ska man egentligen vara orolig?

Ingen förväntar sig att du som ledare ska vara någon expert. Utgå från din kännedom om barnet. Lita på din magkänsla och agera utifrån den. Att bry sig är aldrig fel.

Gör såhär om du känner oro för eller misstänker att ett barn far illa:

Ring socialtjänsten i din kommun och berätta. De finns för att skydda barnen och hjälpa familjer. Du kan välja att ringa anonymt, för att få råd och hjälp om hur du ska agera.

Prata med barnet och fråga hur han eller hon mår. Visa att du bryr dig och är öppen för att lyssna, vad barnet än vill prata om.

Om föreningen saknar rutiner för hur ni ska agera vid oro för att ett barn far illa, använd [checklistan på webben](#).

För mer information om oro för ett barn, läs på webben [oro för ett barn](#).

Brott anmäls till polisen 112 (akut) eller 114 114

Vid oro för ett barn, kontakta socialtjänsten i kommunen.

Om det uppstår frågor eller funderingar om *Stopp! Min kropp! på fritiden*, kontakta Rädda Barnens växel 08-698 90 00. Fråga efter någon som arbetar med frågorna.

© Rädda Barnen 2021

Illustrationer: Maria Borgelöv.

Formgivning och layout: Länge Leve kommunikation.

Rädda Barnen är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden folkrörelse, som kämpar för barns rättigheter i Sverige och i världen.



Rädda Barnen