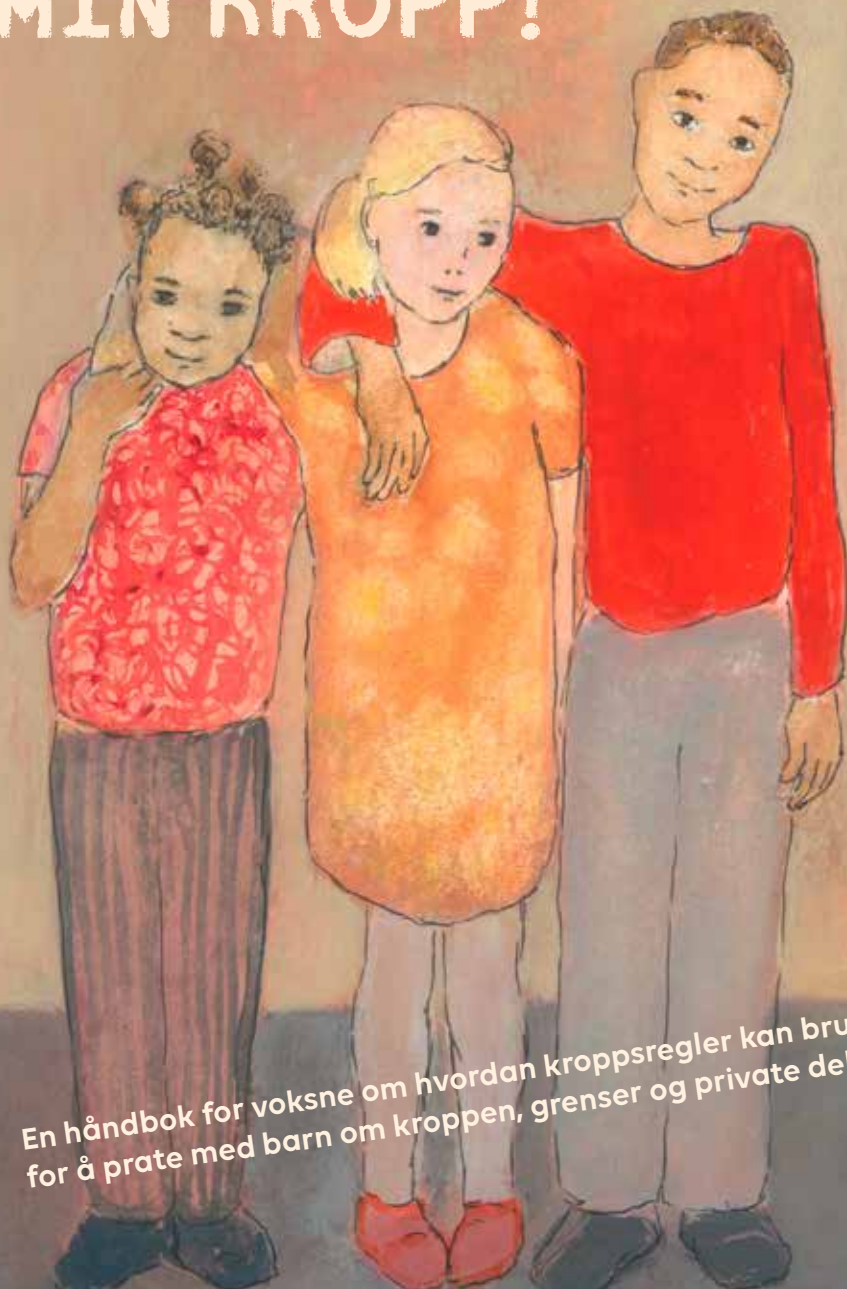


STOPP! MIN KROPP!



En håndbok for voksne om hvordan kroppsregler kan brukes
for å prate med barn om kroppen, grenser og private deler.

VI VOKSNE ER FLINKE TIL Å FORKLARE BARN
MANGE REGLER, MEN MANGE SYNES DET ER VANSKELIG
Å SNAKKE MED BARN OM REGLER SOM GJELDER FOR
KROPPEN, SEKSUALITET OG KROPPENS PRIVATE OMRÅDER.
VI HAR LAGET NOEN KORT MED KROPPSREGLER,
SLIK AT DET SKAL BLI LETTERE Å PRATE MED BARN
OM DETTE.

Ved å prate om disse temaene ufarliggjør vi, og skaper naturlighet rundt kropp, grenser og seksualitet. Barn har en naturlig nysgjerrighet, som kan oppmuntres ved bruk av kortene.

Barn er på forskjellig modningsnivå. Ved å la barna undre seg, stille spørsmål og diskutere seg i mellom, er det lettere å treffe barnas utviklingsnivå.

Det er viktig at barn tidlig lærer hva som er lov og ikke, når det gjelder grenser rundt deres egen kropp. Ved å bli kjent med grensene rundt kroppen, blir det trygt med nærhet og selvfølelsen styrkes.

Det er fint å ha snakket om temaet følelser før en snakker om kroppsreglene.

Det kan også være lurt å finne en måte å introdusere kroppsreglene på, som dere tenker passer til den aktuelle barnegruppa, kanskje ved bruk av dukker, rollespill eller en historie de allerede kjenner til.

Når dere har pratet med barn om kroppsreglene, er det mulig å gjøre noen enkle øvelser. På de neste sidene presenterer vi fire forslag til øvelser.

Massasje og positiv berøring

Barna setter seg sammen to og to, det ene barnet foran det andre, ansiktene vendt samme vei. Start med at barnet bak spør barnet foran om den andre VIL ha massasje. Avtal regel om "tommel opp" for god berøring og "tommel ned" for ubehagelig berøring.

Typer massasje:

Klesklypen

Form tommel og pekefinger til en klesklype og berør nakke og skuldre ved å klype forsiktig.

Bjørnetramp

Press med hendene, begynn lengst nede på korsryggen og press med en hånd om gangen oppover til skuldrene.

Rutsjebane

Før hendene raskt nedover på utsiden av hver arm.

Fjær

Dra med fingrene lett over ryggen og armene.

Regn

Trykk med fingrene over ryggen som regn som drypper.

Øvelse i å si nei til negativ berøring

Denne øvelsen går ut på å tørre å sette grenser, selv om noen maser. Den handler også om å øve seg på å være tydelig.

En voksen eller et av barna holder noe man kan dytte borti andre med, for eksempel en fjær. Den som har fjæra gir de andre støt. Øv på å si kraftig "NEI!". De voksne kan gjerne være forbilder og sette tydelige grenser, rope ut "Nei!", "Det er min kropp!", "Om du ikke slutter sier jeg ifra til en voksen!" Denne leken kan gjøres ute og inne gjennom dagen.

Øvelse i å løse dilemma

Her er tre dilemma dere kan drøfte med barna. Barna kan beskrive følelser og foreslå løsninger.

- Emma og Even får besøk av tante. Emma gleder seg og gir tante en klem. Even er flau og har ikke lyst til å gi klem. Må Even gi tante en klem? Kan han gjøre noe annet enn å gi klem?
- Emma og Even leker kile-lek. Det er kjempegøy, men etter en stund har ikke Emma lyst til å leke mer. Hvordan kan Emma si til Even at hun ikke har lyst mer? Må Even slutte når han fortsatt synes det er gøy?
- Onkel tar bilde av deg mens du leker i bassenget i hagen. Du synes det er flaut at han tar bilde av deg. Hva kan du gjøre?

Kroppsreglene som quiz-lek

Når man har gått gjennom kroppsreglene kan det være gøy å bruke innholdet i reglene som en quiz-lek.

- Hvem bestemmer over kroppen din?
- Hva kan en gjøre hvis en vil ha en klem?
- Hvor er de private kroppsdelene?
- Hvem kan ta på de private kroppsdelene?
- Hva er en hemmelighet?
- Hvem kan barn si fra til?
- Hvorfor er det bra å snakke om dumme ting en har opplevd?
- Dersom noen bryter kroppsreglene, hvem sin skyld er det?
- Hva kan du gjøre hvis en voksen eller et barn gjør slik at du får vondt, blir lei deg eller redd?
- Hvis du vil kysse, klemme eller kile, må du spørre om det er greit?




KROPPSREGEL 2

Ingen skal ta på dine private deler uten at du vil det.

Ingen skal ta bilder av dine private deler.

Ingen skal putte noe i munnen din uten at du vil.

 **STATENS BARNEHUS**
Utenlandskontor

Krisestand **Temaløse**

9



Hva gjør du om et barn forteller noe som gir deg mistanke om at det blir utsatt for vold eller overgrep?

- Ta barnet til side og be det fortelle fritt, uten press. For eksempel si: "Du sa noe om at noen har gjort noe med kroppen din som du ikke likte. Fortell om det."
- Skriv ned hvordan du spør og hva som blir fortalt ordrett. Du kan spørre når hendelsen skjedde sist gang. Bruk åpne spørsmål, for eksempel er det bedre å spørre om "Hva skjedde da?" i stedet for "Slo hun deg?"
- Om barnet lurer på hvorfor du spør, si at du vil hjelpe.
- Ikke lov at du ikke skal si det til noen.
- Fortsett å notere etterhvert som du observerer eller snakker med barnet. Skriv gjerne ned andre ting som sinnstilstand, adferd eller endringer du har lagt merke til.
- Du skal ikke være alene med mistanken. Henvend deg til nærmeste ansvarlige leder. Ved behov, hvis du f.eks. ikke blir lyttet til eller den mistenkte er leder, gå til ledernivå over eller drøft med politi, barnevern eller Statens barnehus.
- Antatt mistenkt skal ikke konfronteres med mistanken, med tanke på bevisforspillelse eller sanksjoner mot barnet.
- Dersom mistanken ikke rettes mot foreldre/pårørende skal leder sørge for at de blir informert om mistanken, gjerne i samråd med politiet.
- Om den mistenkte er ansatt, skal leder drøfte fremgangsmåten med politiet.

Etter en idé fra BUP traumaeenheten Stockholm.
Kroppskortene er utviklet i samarbeid mellom
Statens barnehus Tromsø, Statens barnehus Kristiansand,
Strai barnehage, Kristiansand og Tusselfløyen
friluftsbarnhage, Tromsø.

Kroppskortene og håndboken kan lastes ned
fra nettsidene til Statens barnehus.



STATENS BARNEHUS
Et tverrfaglig kompetansehus

Kristiansand

Tromsø