



Kroppsreglerna
gäller både
i verkliga livet
och på nätet

KROPPSREGLER

- 1** **DU BESTÄMMER ÖVER DIN KROPP**
och andra bestämmer över sina kroppar.
- 2** Du bestämmer vem som får krama dig, pussa dig eller göra något med din kropp.
- 3** Ingen får röra dina **PRIVATA OMRÅDEN** (snoppen, snippan och rumpan) på ett sätt som du inte förstår. Ibland kan vuxna, till exempel föräldrar eller en doktor, behöva göra det. Då ska de förklara vad de gör och varför.
- 4** Ingen får tvinga dig att ta på snoppen, snippan, rumpan eller bröstet. Varken på dig själv eller på andra.
- 5** Ingen får fotografera eller filma dina privata områden. Ingen får dela eller sprida såna bilder.



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN 

Alla människor har massor
av olika känslor inom sig.

Känslor är lite som moln
som kommer och går: vissa
är nästan osynliga och vissa
är jättestarka som åskmoln.



RÄDD



irriterad

SUR

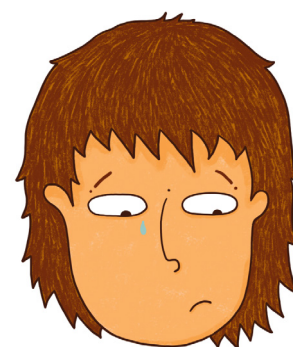
UTTRÅKAD



LEDSEN



ARG



nyfiken

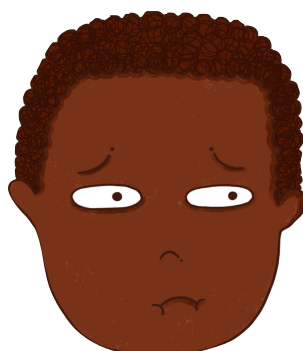
lugn



RASANDE



orolig



OLYCKLIG



PIGG

förvånad

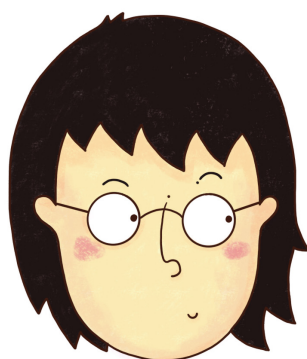


äcklad

SKAMSEN



glad



pirrig

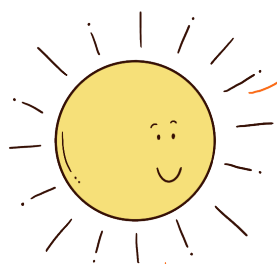
Vilka KÄNSLOR känner du igen?
Kommer du på FLER?



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN



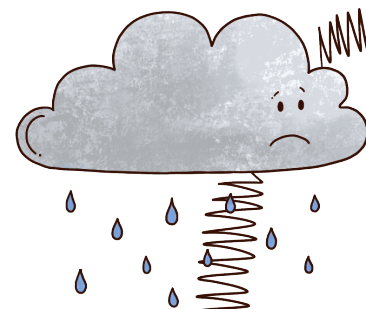


BRA

hemligheter är sånt som känns bra och är roligt att tänka på. Ofta känns det pirrigt eller som om någon kittlar på insidan av magen. Såna hemlisar är det okej att inte berätta om för någon vuxen.

Att vara kär, att planera en överraskning eller att ha en hemlig klubb är exempel på bra hemligheter.

En bra hemlighet kan få fortsätta bara vara din egen hemlis om du vill.



DÅLIGA

hemligheter är sånt som känns jobbigt och gör dig orolig eller ledsen. Kanske skäms du eller anklagar dig själv för något som har hänt. Ofta känns det som en knut eller en sten i magen eller halsen.

Exempel på dåliga hemligheter: att ha det jobbigt hemma, att du gjort något du ångrar, att någon hotat dig, att någon gjort dig illa eller brutit mot dina kroppsregler.

Dåliga hemligheter **får** du berätta, även om någon säger att du inte får. Vänd dig till en vuxen som du litar på. Inget barn ska behöva ha en dålig hemlis.

KOM IHÅG!

Det finns hemligheter som varken är bra eller dåliga och som du inte behöver berätta. Som att du råkade prutta på bussen.

Om du tror att någon har en dålig hemlighet – våga fråga. Vill personen inte prata, fråga igen en annan gång eller be en vuxen att fråga istället.



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN

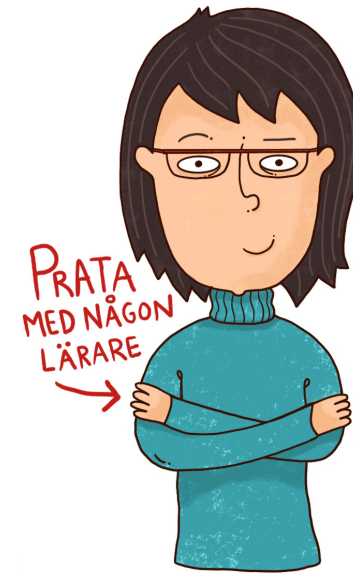




PRATA
MED
FRITIDS-
LEDARE

PRATA MED
↓
**SKOLSKÖTERSKA
ELLER KURATOR**

Prata med
ledare på din
fritidsaktivitet



PRATA
MED NÅGON
LÄRARE

VEM KAN DU PRATA MED?

SOC

Kontakta Socialtjänsten
www.kollpasoc.se



PRATA MED
EN SLÄKTING
Som moster,
farfar, äldre syskon
eller kusin.

Prata med en
kompis, förälder eller
förälders kompis



RING POLISEN

114 14

om något farligt
eller olagligt har hänt

112

om något farligt eller
olagligt pågår just nu

RING

BRIS
116111

PRATA MED
GRANNAR

PRATA MED FÖRÄLDER/BONUS FÖRÄLDER



Få information på
www.jagvillveta.se



Rädda Barnen

BONNIER
CARLSEN

