

STOPP! min KROPP!



SYFTE:

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 vikten av 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.

TILL DIG SOM ÄR VUXEN

Vi på Rädda Barnen hoppas att *Lilla boken om Stopp! Min kropp!* ska vara till hjälp i samtal med små barn om kroppen och kroppens privata områden. Om vi vuxna från start pratar med barn om trygg närhet och gränser för den hjälper vi barn att bli medvetna om kroppens värde och hur de säger eller visar ja och nej. Samtidigt underlättar vi för de barn som trots allt blir utsatta för fysiska kränkningar eller sexuella övergrepp att kunna berätta.



Trygg närhet

Det är bra med kramar och fysisk omsorg! Små barn behöver vuxnas trygga famnar för att bli tröstade, komma till ro och känna närhet. Meningen med Stopp! Min kropp! är inte att vuxna ska krama barn mindre. Men det är viktigt att fundera på vilka signaler vi sänder till små barn vad gäller fysisk kontakt med andra människor. Hur beter vi oss när släktingar, pedagoger, vänner eller främmande personer vill krama och pussa det lilla barnet? Kanske uppmuntrar vi det ibland utan att vara säkra på barnets vilja?

En grundläggande känsla som vi föräldrar, pedagoger, släktingar och andra vuxna kan förmedla till små barn är att de är med och bestämmer över sina egna kroppar. Även när barnet är väldigt litet och behöver mycket hjälp är det viktigt att känna delaktighet i det som sker med kroppen. Det är en bra grogrund för en sund och stark självkänsla, men också för empati med andra. Barn som känner sitt eget värde förstår också andras värde bättre.

Tvinga aldrig barn att kramas, pussas eller sitta i någons knä. Erbjud istället olika möjligheter till kroppskontakt och hör med barnet: *Vill du sitta här hos mig? Får jag klappa dig?* Då hjälper vi barnet att förstå att det inte måste vara nära andra människor om det inte vill. Därmed låter vi barnet själv känna efter om det vill eller ej och visar att trygg närhet innebär möjlighet att sätta gränser.

Privata områden

Små barn är ofta nyfikna på sin egen och andras kroppar. Det är bra och något som vi ska uppmuntra. Samtidigt är det viktigt att vara tydlig med vissa mer eller mindre uttalade regler och koder.

Vi låter till exempel inte små barn röra vid eller visa sina privata kroppsdelar i vilket sammanhang som helst. Vi markerar att det finns områden på kroppen som är extra känsliga, som ska hanteras med respekt och varsamhet. Vi drar tydliga gränser gällande våra egna kroppar. Även om vi har en nära fysisk kontakt med barnet så markerar vi tidigt att det finns gränser också för den.

Små barn behöver få upptäcka och utforska sin kropp. Det kan fylla olika funktioner för olika barn och i olika situationer.

Barn vidrör sina egna privata områden för att bli lugna och för att det känns skönt och ibland för att det känns pirrigt. Att små barn utforskar sin egen kropp och ibland leker kroppslekar med andra barn är en naturlig del av deras utveckling. Så länge alla inblandade är jämnåriga och jämbördiga och tycker det känns okej finns ingen anledning till oro. Men om något av barnen uttrycker att det känns obehagligt eller går över gränsen är det viktigt att ingripa som vuxen. Vuxna kan också behöva hjälpa små barn som fastnar i sin nyfikenhet för kroppen eller i att vidröra sina egna privata delar genom att avleda och erbjuda annan stimulans.

Kroppsregler och samtycke

Prata gärna med små barn om hur viktigt det är att lyssna på andra människor och att respektera vad de säger och vill. I dessa samtal visar vi barn vad kroppsregler och samtycke innebär.

Det är en utmaning att hjälpa ett litet barn som vill själv samtidigt som det inte klarar det. Låt gärna små barn försöka göra saker som de delvis klarar av på egen hand, som att äta, tvätta sig och klä på sig. Ibland måste du som vuxen gå emot barnets vilja, som till exempel vid nödvändigt blöjbyte eller vård. Då behöver du sätta ord på varför du gör så och bekräfta att det kan kännas obehagligt. Gör du det hjälper du barnet att förstå sina egna känslor och på sikt att bli bra på att känna efter själv hur det upplever olika situationer.

Någon gång i 4–5 årsåldern kan det vara dags att prata om att det tyvärr finns människor, både små och stora, som ibland gör saker med barn och deras kroppar som de inte vill eller gillar. Förklara att om någon gör, eller vill göra, något med våra kroppar som vi själva inte vill eller förstår så får vi säga nej och berätta för andra vuxna. Tyvärr är det vanligt, när små barn utsätts för sexuella övergrepp, att det görs av någon de känner och kanske tycker om. Därför behöver barn lära sig att det är okej att säga nej även till människor de tycker om, till exempel när ett äldre syskon vill leka en lek barnet själv inte vill. Kroppsreglerna kan hjälpa barn att sätta ord på vad som är okej och inte.

Använd gärna Rädda Barnens förslag på kroppsregler, men kom ihåg att det även går fint att formulera egna utifrån barnets behov.

Bra och dåliga hemligheter

Skälen är många till att våga prata öppet med små barn om rätten till den egna kroppen. Även om vi snubblar på orden, känner oss obekväma och får börja om, så gör vi de små barnen en stor tjänst genom att försöka tidigt. När vi lyfter frågor om kroppslig integritet och avdramatiserar sådant som rör kroppen så stärker vi barns trygghet. Dessutom ökar vi sannolikheten för att barnet kommer till oss för hjälp om något händer. En vuxen som visat sig "pratbar" brukar vara lättare att gå till igen.

Det är tyvärr vanligt att små barn får tillsägelser från både vuxna och andra barn att inte berätta för någon annan vid olika former av utsatt-
het. Att prata om bra och dåliga hemligheter är ett sätt att stärka barn i att våga berätta om otäcka saker som de har varit med om även om någon har sagt att de inte får berätta.

Prata med de små barnen om skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter. Bra hemligheter är sådant som gör oss glada, pirriga och förväntansfulla. Låt barnen komma på exempel. Prata med barnen om att bra hemligheter brukar vi inte berätta om och det känns okej. Lyft sedan dåliga hemligheter. Dåliga hemligheter är sådant som ofta känns ledsamt och oroligt att tänka på. Kanske gör det ont i magen att bära på den dåliga hemligheten. Hjälpt barnen med exempel utifrån denna bok. Upplys om att dåliga hemligheter får man berätta om för andra – även om någon sagt att du inte ska det.

