

# ALLA HAR RÄTT ATT BESTÄMMA ÖVER SIN EGEN KROPP

## KUNSKAP, FÄRDIGHETER OCH ATTITYDER FÖR BARN



NAMN PÅ KROPPENS DELAR

### VAD BARN BEHÖVER VETA

Berätta för barnet om alla kroppsdelar.  
Lär barnet namnen på alla kroppsdelar.

**Bekanta er tillsammans med kroppen: titta på bilder, rita och lek.**

### VAD BARN BEHÖVER KUNNA

Barnet vet att man får tala med vuxna och med andra barn om alla delar av kroppen.

Barnet kan tala om sin egen kropp.

Barnet lär sig de vanligaste orden på de olika kroppsdelarna.

### HUR BARN SER SIN EGEN KROPP

Alla delar av människokroppen är lika bra.

Det är viktigt att tycka om sin kropp och att ta hand om den.

Alla kroppar är lika bra.

Det är bra att det finns många olika slags kroppar.



BADDRÄKTS-REGELN

### VAD BARN BEHÖVER VETA

Berätta för barnet att de kroppsdelar som finns under baddräkten är privata.

Barnet bestämmer själv vem som får röra vid de kroppsdelarna.

Om man inte ger lov till det får ingen annan röra vid, se på eller tala om de delar av kroppen som finns under baddräkten.

**Bekanta dig med baddräktens regel tillsammans med barnet: titta på bilder, rita och lek.**

### VAD BARN BEHÖVER KUNNA

Barnet vet vilka delar av kroppen som är privata.

De vet att man inte måste visa de privata delarna för någon annan, om man inte vill.

Barnet vet att en annan person får se på eller röra vid de kroppsdelar som finns under baddräkten bara om båda två tycker att det är tillåtet och trevligt.

Barnet kan baddräktens regel, och kan säga nej om någon bryter mot den regeln.

### HUR BARN SER SIN EGEN KROPP

Vissa kroppsdelar är speciella och privata.

Man ska och får skydda de delarna.

Man visar inte de privata kroppsdelarna för alla, trots att de är fina och värdefulla.



REGLER OM HUR MAN RÖR VID VARANDRA

### VAD BARN BEHÖVER VETA

Berätta för barnet om olika sätt att röra vid varandra.

Man får röra vid någon annan bara om han eller hon vill det och det känns bra för båda.

Det får inte göra ont eller kännas obehagligt då man rör vid varandra.

Var och en vet själv bäst om det känns bra när någon rör vid en.

Var och en bestämmer själv om man vill att någon rör vid en.

När man rör vid varandra på ett bra sätt är det ingen hemlighet.

**När man rör vid varandra på ett bra sätt känns det tryggt och bra.**

**När man rör vid varandra på ett dåligt sätt kan det göra ont, vara skrämmande eller få en på dåligt humör.**

### VAD BARN BEHÖVER KUNNA

Barnet vet att man ber om lov, innan man rör vid någon annan.

Man ska fråga innan man till exempel pussar någon eller rör vid de privata delarna av någons kropp.

Barnet vet skillnaden mellan olika sätt att röra vid varandra.

Barnet ska känna igen sina egna olika känslor.

Barnet kan säga nej, om hon eller han inte vill att någon rör vid henne eller honom.

När ett barn säger nej respekteras det av andra.

### HUR BARN SER SIN EGEN KROPP

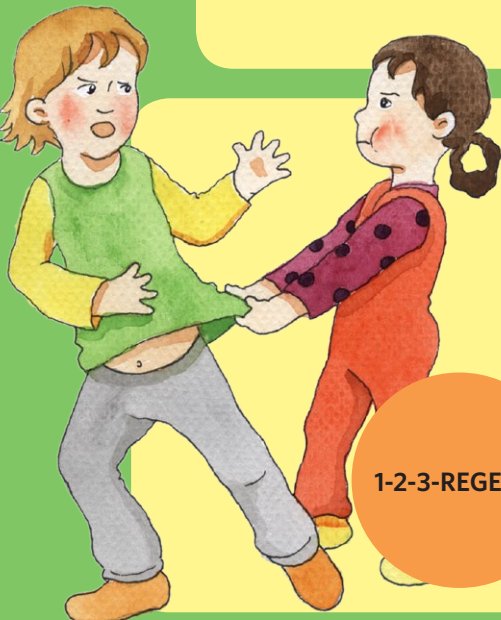
Barnet bestämmer själv vem som får röra vid hans eller hennes kropp.

Det är viktigt att alltid respektera andras kroppar.

Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp och det ska respekteras.

Ingen får säga något fult om någon annans kropp.

Elaka kommentarer sårar och kan få andra att må dåligt.



1-2-3-REGELN

### VAD BARN BEHÖVER VETA

Lär barnet den här 1-2-3-regeln: **Om en situation eller beröring känns otrevlig:**

1. Säg NEJ.
2. Gå bort.
3. Berätta vad som har hänt för en vuxen som du litar på.

### VAD BARN BEHÖVER KUNNA

Barnet vet vad hon eller han ska göra om en situation är skrämmande eller känns obehaglig.

Barnet kan säga nej till beröring eller närhet som känns obehagligt.

Barnet vet hur han eller hon ber om hjälp.

### HUR BARN SER SIN EGEN KROPP

Barnet får försvara sig.

Vuxna hjälper barnet att använda 1-2-3-regeln.

Barnet kan be vuxna om hjälp.

Om en beröring har känts obehaglig, är det bra att berätta om det för en trygg vuxen.