

KIP-BESÄTTNINGEN LÄR SIG OM KROPPENS GRÄNSER

I UPPGIFTERNA FUNDERAS DET OCKSÅ OM
BRA OCH DÅLIGA HEMLIGHETER.
DIN HJÄLP BEHÖVS!



Suojellaan Lapsia
Skydda Barn



Soca, Waaba, Tuka och Maco pratar om olika kroppsdelar och deras viktiga uppgifter.

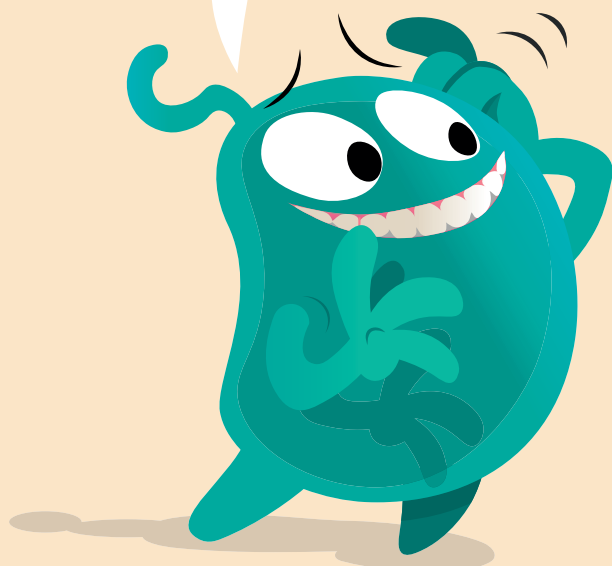


Min tentakel är ljuvlig och lockig.
Med hjälp av den kan jag känna saker.



Jag har tre ben. Med hjälp av dem kan jag springa och lyckas i tävlingar!

Mitt huvud är en viktig kroppsdel eftersom min hjärna finns där.
Med min hjärna kan jag lära mig nya saker.



Mina händer är otroligt viktiga för med dem kan jag bygga många fina saker.



Min kropp är liten och lätt.
Jag kan enkelt hitta bra gömställen.



Vi förbereder oss för att hjälpa Kip-besättningen.
Innan vi börjar kan du tänka på dina egna
kroppsdelar och deras viktiga uppgifter.
Rita dem eller skriv om dem på den här sidan. Du kan rita
en eller flera kroppsdelar.



Kip-besättningen spelar fotboll.



Maco blir irriterad och knuffar Tuka. Tuka skadar sin hand och blir ledsen.



Waaba skyndar sig över och hjälper Tuka stiga upp.



Kom, så visar vi din hand till en vuxen. Vi kan lägga ett plåster på det.

Maco förstår att han gjorde fel då han skadade Tuka. Han ber henne om ursäkt. Snart är de glada igen, och de fortsätter med att spela fotboll.



Förlåt att jag skadade dig, Tuka.

Vi kan fortsätta spela nu!

KIP-BESÄTTNINGENS TIPS FÖR ATT ÖVA PÅ KROPPENS GRÄNSER:



Om Tuka ibland känner skam eller rädsla använder hon sin kropp som stöd och föreställer sig själv som en superhjälte. Hon rätar på ryggen, tittar upp och lägger sina händer på sina höfter. I den här positionen känner hon sig självsäker.



Socas tips är, att om någon rör dig på ett sätt som känns dåligt eller fel, kan du säga NEJ!, gå iväg och berätta om händelsen till trygga vuxna.



En bra beröring ska ge dig en trygg känsla, och det är aldrig en hemlighet.

Waaba vet att det är viktigt att ta hand om sin kropp. Hon tycker om utomhusaktiviteter, hon rör på sig och äter hälsosam mat. Vi kan också ta hand om vårt psyke. När Waaba står framför spegeln säger hon högt åt sig själv: "Jag är viktig och min kropp är fantastisk!"



"Om någon visar mig konstiga eller obehagliga bilder eller videor på en digital apparat, eller om någon ber mig skicka bilder på mig själv, berättar jag alltid om det till trygga vuxna."



NU SKA VI LEKA MED KIP-BESÄTTNINGEN!

Klipp ut karaktärernas bilder. Bilderna kan limmas fast på exempelvis toalettpappersrullar så att de blir pinndockor. Lek med Kip-besättningen så att de använder sina olika kroppsdelar. Du kan också låta karaktärerna fundera tillsammans på hur de kan öva på sina egna kroppars gränser. Kom ihåg att berätta åt karaktärerna att alla kroppsdelar är viktiga, och att alla har rätten att säga NEJ då en situation inte känns bra för en själv.

Kip-besättningen önskar alla barn en glad lekstund!



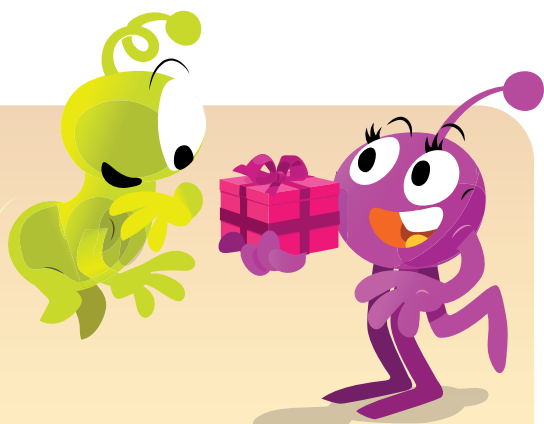




HEMLIGHETER KAN BEVARAS ELLER DELAS

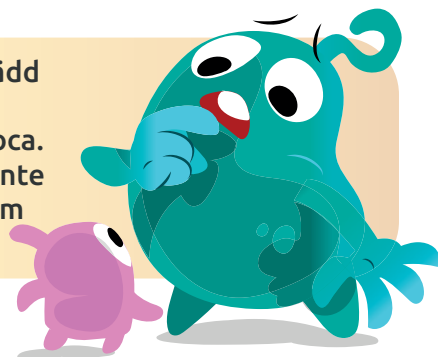
Bra hemligheter kan bevaras. Man behöver inte berätta om dem eftersom de inte skadar andra, de är ofta roliga överraskningar som andra får höra om senare. Dåliga hemligheter är sådana som man ska berätta om. De kan väcka känslor som oro, rädsla eller skam. Sådana hemligheter kan man alltid berätta om för så många trygga vuxna som nödvändigt, tills man får hjälp.

Kip-besättningen funderar ifall de följande hemligheterna är bra hemligheter, som kan bevaras, eller dåliga hemligheter, som man ska berätta om till en trygg vuxen. Dra ett streck mellan varje bild och antingen bra eller dålig hemlighet.



Tuka har köpt en födelsedagsgåva åt Maco och berättar om den till Waaba. Tuka ber Waaba att inte avslöja hemligheten åt Maco.

Den lilla varelsen är rädd för att gå hem, och berättar om det för Soca. Den lilla varelsen vill inte att någon annan vet om hemligheten.



Soca har fått konstiga bilder på sin telefon, och bilderna väcker skam hos honom. Personen som skickade bilderna låter arg då hen säger att Soca inte får berätta om dem för någon.

**BRA
HEMLIGHET**

**DÅLIG
HEMLIGHET**



Maco har byggt en fin ny konstruktion. Han vill bevara den som en hemlighet och visa den för andra först när den är klar.

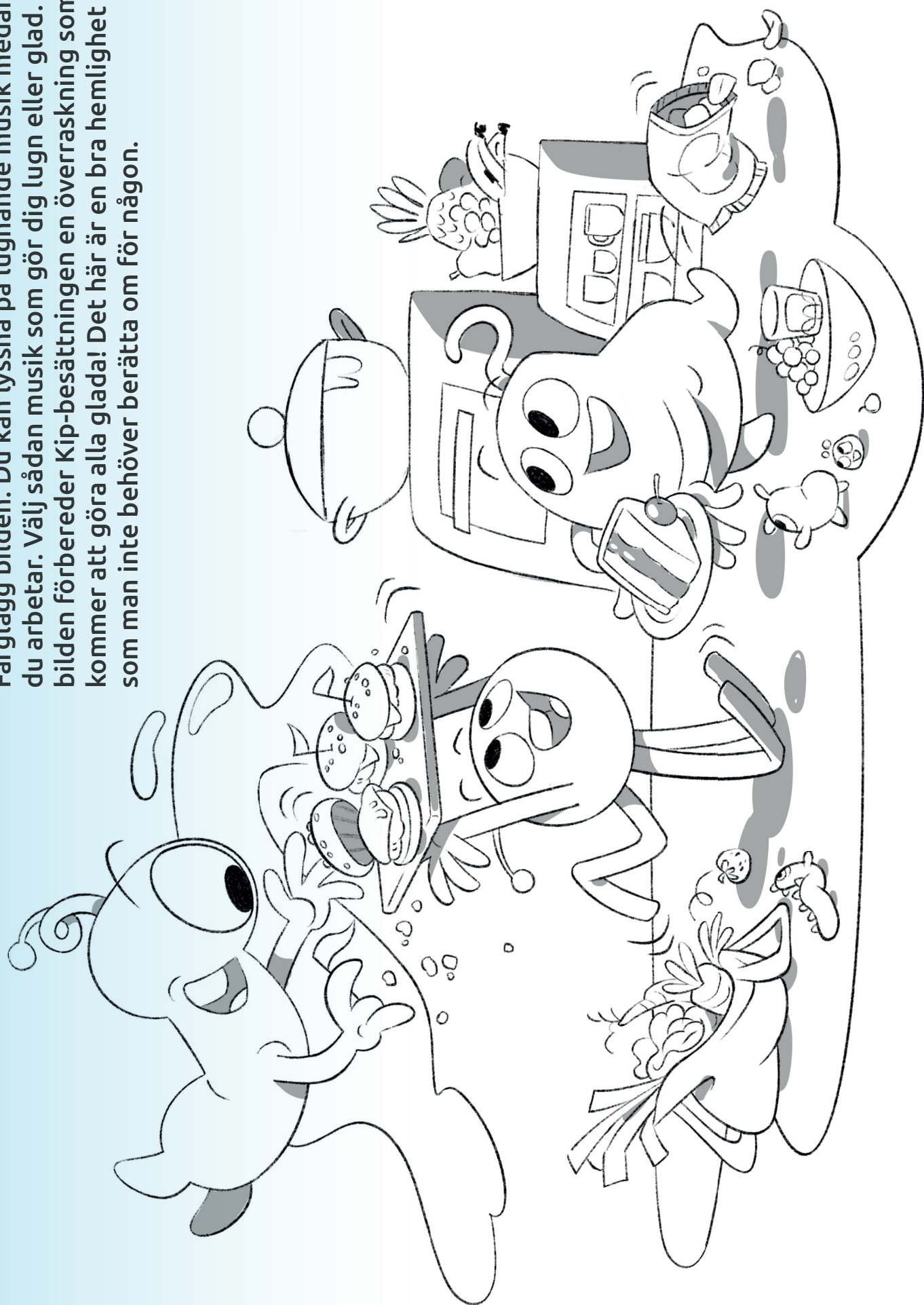


Waaba berättar för Tuka vem hon är förtjust i. Tuka lovar att inte berätta om hemligheten för någon.





Färglägg bilden. Du kan lyssna på lugnande musik medan du arbetar. Välj sådan musik som gör dig lugn eller glad. I bilden förbereder Kip-besättningen en överraskning som kommer att göra alla glada! Det här är en bra hemlighet som man inte behöver berätta om för någon.





DIN HJÄLP BEHÖVS!

Något konstigt och obehagligt har hänt åt den här lilla varelsen. Ingen trygg vän eller vuxen vet om den lilla varelsens tunga hemlighet. Rita eller skriv om hur man skulle kunna trösta varelsen, och hur den skulle kunna få hjälp. Du kan använda Kip-besättningens råd som stöd.



Det här uppgiftshäftet är lämpligt för 4-9-åriga barn. Barn kan läsa den själva eller tillsammans med en vuxen.

Berättelsen och uppgifterna ger barnet en chans att tänka på kroppens gränser. En vuxen lyssnar och kan stöda barnet ifall temat väcker oro. Det är viktigt för barn att veta att vi alla har olika, lika värdefulla kroppar.

Det är också viktigt för barn att veta vad de kan göra ifall någon överskrider deras kroppsliga gränser.

Alla barn har rätt till kroppsfred.



Suojellaan Lapsia
Skydda Barn

