

Lilla boken om samtycke i förskolan

Okej med dig?



Åsa Karsin

MAKE
EQUAL

JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN



Rädda Barnen

Åsa Karsin är bilderboksskapare och har gjort ett stort antal böcker för barn. Ett ofta återkommande tema i hennes berättelser är känslor. Hon har en unik förmåga att i text och bild lyfta fram frågor som berör.

Okej med dig? finansieras av medel från Jämställdhetsmyndigheten och har tagits fram av Make Equal i samarbete med Åsa Karsin och Rädda Barnen.

Okej med dig?

Lilla boken om samtycke i förskolan



Åsa Karsin

Vill du kanske ge någon en puss? Hålla hand?
Då är det viktigt att veta hur den andra känner.
Ett bra sätt att ta reda på det är att fråga.



Och det är lika viktigt att lyssna på svaret.

Leka roliga lekar.
Det ser kul ut.
Vill vara med.



Okej med dig?





Nej.
Jag vill vara själv.



När någon säger nej
kan det kännas jobbigt.

Du blir kanske besviken,
ledsen, arg.
Det är okej.
Du får känna så.

Men du måste ändå
lyssna på svaret.
Fast det inte är det
svaret du vill ha.



Att sitta nära. Mysa. Vilja kramas.
Då gäller det att veta om den andra också vill.



Okej med dig?

Ja. Det vill jag.
Massa kramar.



Att tycka samma. Det är samtycke.



Att kittlas.
Då är det svårt att låta bli att skratta.
Först kanske det är kul.
Sen kan det bli för mycket.



Okej med dig?



Nej. Stopp min kropp!
Det är inte roligt längre.



Ska vi göra något annat istället?



Ibland ska hela förskolan göra något tillsammans.
Vill alla vara med?



Nej.
Jag vill inte vara med.
Jag vill sitta hos dig.



Det går lika bra.
Du måste inte vara med.

Att leka doktor kan vara spännande och kul.
Titta under kläder. Kanske på magen.



Okej med dig?



Vet inte...
Känns inte bra.

Du kanske vill att jag undersöker
din arm i stället?
Vi kan låtsas att den är bruten.



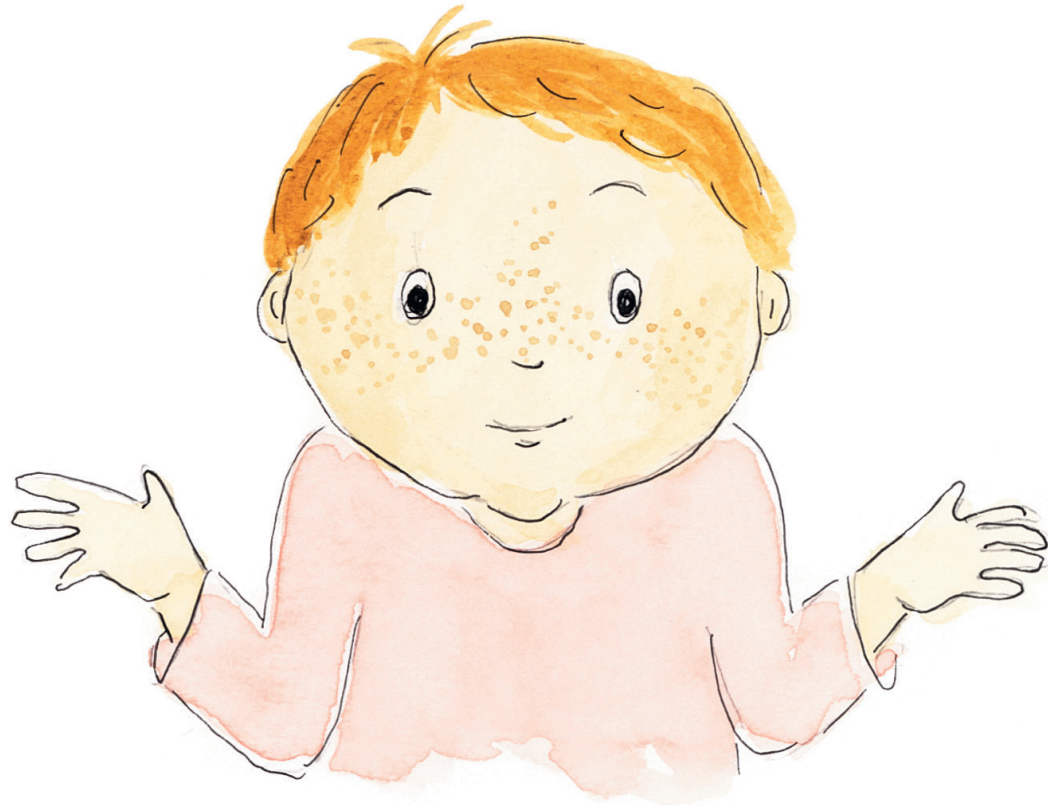
Ibland vet man inte hur man känner.
Då är det svårt att svara.
Eller så vågar man inte svara.
Kanske säger man ingenting då.
Rycker på axlarna.
Tittar åt ett annat håll.
Låtsas inte höra.



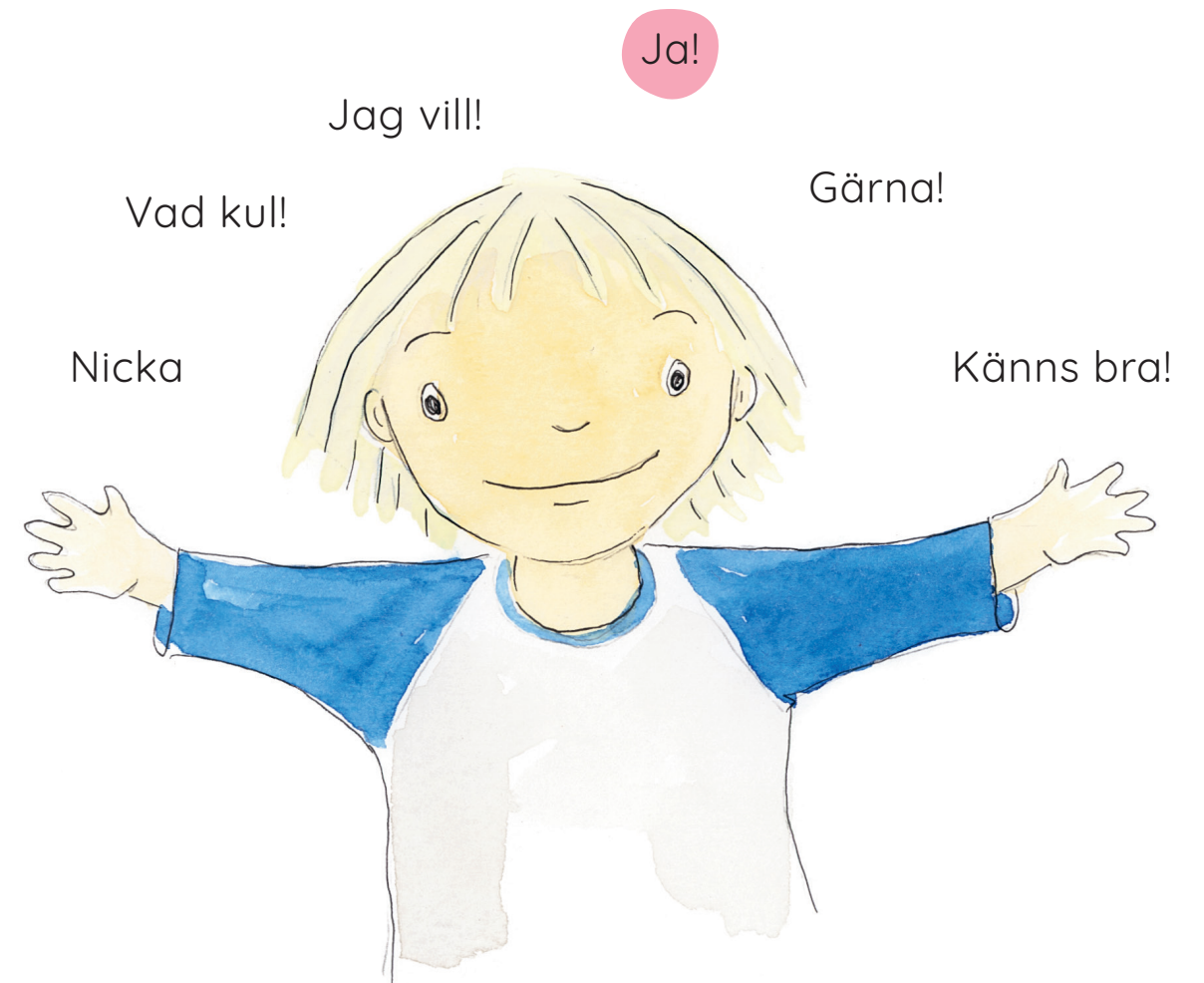
Då får man inte fortsätta.
Om man inte säkert vet att svaret är JA
så är svaret NEJ.



Okej med dig?



Det är väldigt viktigt att lyssna på
och respektera svaret.
Det finns många olika svar.

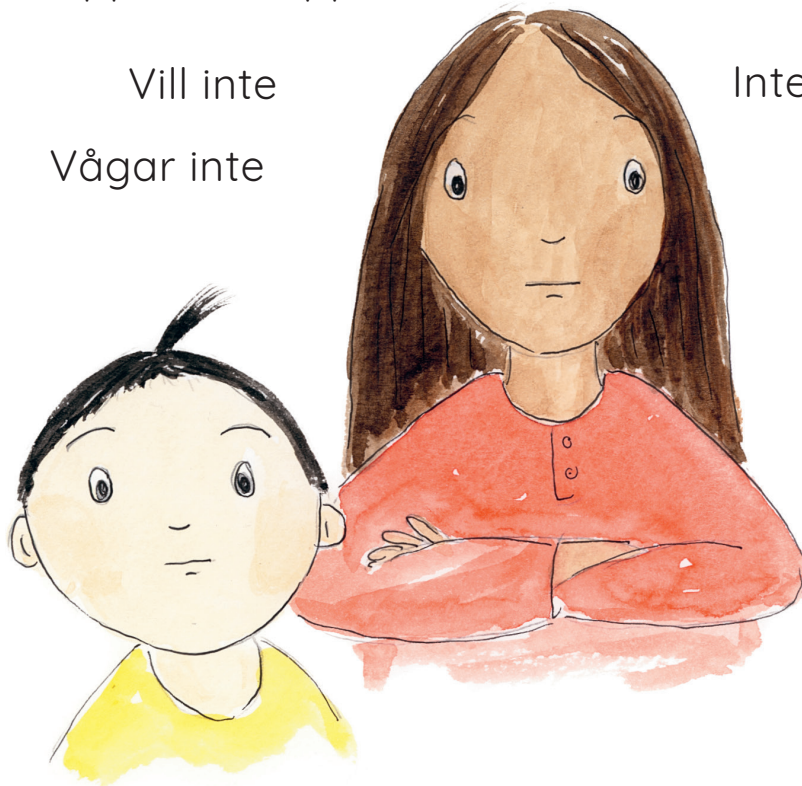


Nej

Stopp min kropp!

Vill inte

Vågar inte



Skaka på huvudet

Inte roligt

Känns inte bra



Vet inte

Rycker på axlarna

Tyst

Låtsas inte höra

Kanske

Tittar bort



OKEJ MED DIG? – Ramsa

Okej med dig?

JA.

Då blir jag glad.

Okej med dig?

NEJ.

Då lyssnar jag på dig.

Okej med dig?

VET EJ.

Då gör vi en annan grej.

Okej med dig?



JA.

Då blir jag glad.

Okej med dig?



NEJ.



Då lyssnar jag på dig.

Okej med dig?



VET EJ.



Då gör vi en annan grej.



Det finns flera olika sätt att säga ja, nej och kanske på. Vi kan kalla det för ja-signaler, nej-signaler och kanske-signaler. Ibland är det svårt att uttrycka sina signaler med ord, därför är det viktigt att träna på att förstå andras signaler så som ansiktsuttryck och kroppsspråk. Vi kan också träna på att lära känna våra egna.

Testa genom att ställa dig framför en spegel och visa hur just du ser ut och vad du säger när du menar ja, nej och kanske.

Ur: "Lilla boken om Stopp!
Min kropp!"
av Åsa Karsin i samarbete
med Rädda Barnen

Alla bestämmer över sin egen kropp

Tänk på kroppen som ett land
där du är kung eller drottning!

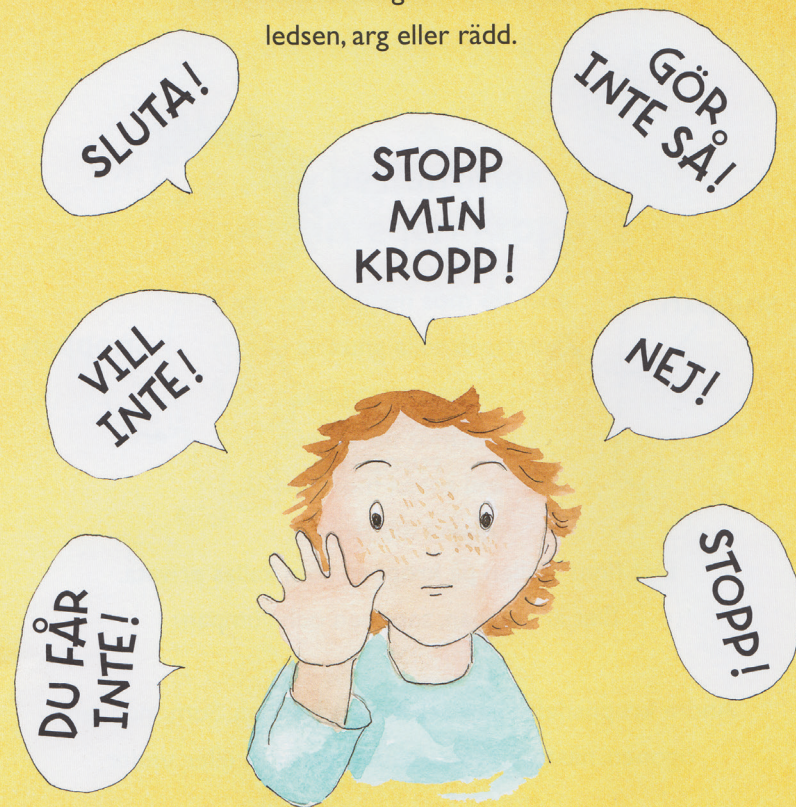
Din kropp är din.

Det är du som vet
vad som känns bra
för just din kropp.

Precis samma sak gäller för andra.
De bestämmer också över sina kroppar precis som
du gör över din. Bra va?!

Ur: "Lilla boken om Stopp!
Min kropp!"
av Åsa Karsin i samarbete
med Rädda Barnen

När någon säger Stopp min kropp
eller nej, sluta, jag vill inte. Då får du
inte fortsätta. Då gör du den andra
ledsen, arg eller rädd.



Ur: "Lilla boken om Stopp!
Min kropp!"
av Åsa Karsin i samarbete
med Rädda Barnen



Samtycke

Du får bestämma vad du gör med din kropp
och andra bestämmer över sina kroppar.

Om du vill göra något med någon annans kropp,
måste den andra samtycka, det betyder att du måste
veta att den andra vill och "tycker samma".

För att veta om någon annan tycker samma
måste du fråga och lyssna på svaret.
Du får inte tjata eller hota.

Precis som det finns många sätt att svara ja, nej och kanske på så finns det flera sätt att fråga hur andra känner.

Hur brukar du fråga om någon annan vill?



Till dig som vuxen!

En samtyckeskultur möjliggörs av att vi stärker oss i att känna efter vad som känns bra i den egna magen, men vi behöver även lära oss att läsa av hur det känns i andras magar. För att lyckas med detta på förskolan behöver vi hjälpas åt och träna tillsammans. Alla vuxna har möjlighet att tillsammans med barn i sin omgivning öva på samtycke. Som med så mycket annat handlar det om att vara en förebild, att visa hur och att utmana barnen i olika sociala kontexter och interaktioner. Rädda Barnens "Stopp! Min Kropp!" fokuserar på att stärka barns kroppsliga integritet – till exempel vad som känns bra och inte, vilka stoppsignaler som finns och vad som är rätt och fel. Med "Okej med dig?" får vuxna hjälpa barn och sig själva att bli bättre på att känna av andras signaler. Boken blir ett komplement som möjliggör och underlättar relationer - och stärker samtycke.

Det här med samtycke låter enkelt men kan vara klurigt, därför behöver vi träna! Det var mot den bakgrunden som vi tog fram denna bok – för att kunna läsa för, och träna med, barnen. På vår hemsida – www.okejmeddig.se – finns även filmer och affischer samt en handledning, en ramsa och annat stödmaterial som ni kan använda.

Även om det kan kännas läskigt och ovant att prata med små barn om kroppslig integritet och samtycke, så har vi inget val. Det är genom att vi vuxna pratar om saker som trygg närhet och gränsdragningar som vi hjälper till att stärka barns medvetenhet om sina och andras kroppsliga integritet samt hur de kan skapa fungerande och respektfulla relationer med andra människor. På samma gång stöttar vi också de barn som faktiskt blir utsatta för kränkningar och övergrepp att kunna berätta och på så sätt få hjälp.

Våra bästa vuxen-tips:

• Lev som du lär!

Kramar och fysisk kontakt är bra och nödvändigt. Arbetet med samtycke och kroppslig integritet handlar inte om att vuxna och barn ska kramas mindre. Däremot handlar det om vilka signaler kring fysisk kontakt och närhet som vi sänder ut. Vad vi vill förmedla är att barn är med och bestämmer över sina egna kroppar – och att de ska få en förståelse för att andra bestämmer över sina. Därför bör vi inte tvinga barn att exempelvis pussas, kramas eller sitta i någons knä, utan istället endast erbjuda möjligheten, för att sedan höra med barnet vad hen själv vill. "Vill du sitta hos mig?", "Har du en kram till mig idag?" eller "Får jag klappa dig?".

• Allt annat än ett ja är ett nej!

Lika viktigt som det är att efterfråga samtycke är det

att också läsa av och känna in andras signaler. Varken vuxna eller barn lyckas alltid tydligt förmedla ett tydligt negativt svar när de inte vill eller vågar något. Att vara uppmärksam på tvekande kanske-signaler som exempelvis tystnad och undvikande beteenden är därför en viktig tränings sak.

• Samtycke är en färskvara!

Vad någon vill göra och vad som känns bra i magen kan snabbt ändras. En lek som känns rolig och bra kan snabbt förändras till något tråkigt, läskigt eller rent av obehagligt. Vad som känns okej med mig (och dig!) är därför en färskvara! Barn behöver träna på att känna av hur det känns för andra, och kan då behöva fråga





på nytt, igen och kanske igen och igen. Det är viktigt att komma ihåg att bara för att någon sagt ja en gång betyder det inte att det alltid är okej.

• **Saker som “måste” göras!**

Det finns saker som barn måste göra – i barngrupp på förskolan likväl som i hemmamiljö. Därför behöver vi vara tydliga med vilka saker och aktiviteter där “okej med dig?” inte hör hemma – oavsett om det handlar om att borsta tänderna, byta blöja eller att gå i led under en utflykt. Som vuxen kan man däremot fundera kring om det finns delar av dessa nödvändiga aktiviteter som barnen kan få bestämma över så att de kan känna sig trygga i upplevelsen. Kan de få välja vilken tandborste de borstar med eller kanske om det ska göras nu eller om tjugo minuter? Det kan också vara hjälpsamt att sätta ord på

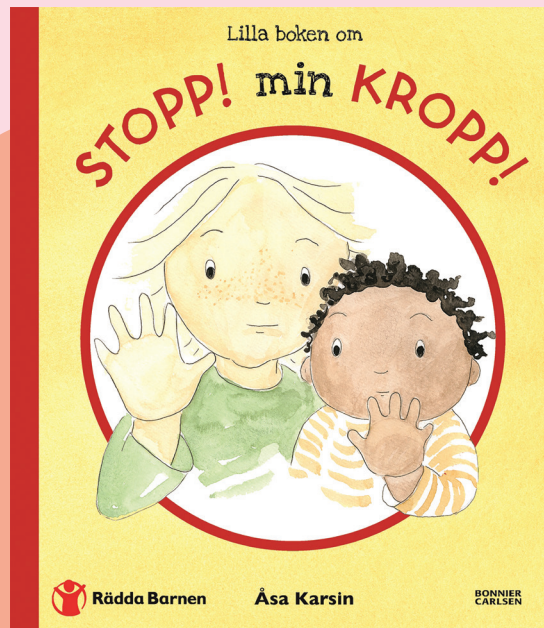
varför ni behöver göra det som barnet inte vill och bekräfta att du förstår att det kan kännas obehagligt. Det är viktigt att påminna sig om att inte fråga om lov ifall barnet egentligen inte har någon valmöjlighet eftersom vi då riskerar att lära barn att deras röst inte lyssnas på eller att det är okej att köra över någon annans åsikter.

• **Saker barn inte kan samtycka till!**

I arbetet med samtyckeskultur och vad som känns okej behöver vi vuxna vara tydliga med att det finns saker barn inte kan samtycka till. Det kan bland annat handla om att använda våld i lekar, men det kan även handla om saker som vuxna tar initiativ till och utsätter barn för – som exempelvis sexuella övergrepp och kränkningar. Här

är det särskilt viktigt att vara tydlig med att skulden alltid ligger hos den som utsätter – så att inget barn tror att hen har del i skulden, exempelvis om hen inte protesterade tydligt nog eller först sa ”ja” Ett tips för att stötta barn som är eller som ni tror kan vara utsatta är att prata om skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter.

Det här var några exempel på saker som vuxna kan tänka på kopplat till samtycke i barns närhet. En viktig del i alla former av förändringsarbete är att fylla på med kunskap och ibland även utmana sig själv. Stort tack för att du som vuxen engagerar dig och agerar förebild kring samtycke och barns integritet!



**Tips! Rädda Barnens
“Lilla boken om Stopp! Min kropp!”
är ett bra komplement!**

I “Lilla boken om Stopp! Min kropp!” kan små barn lära sig om integritet och samtycke på ett lekfullt sätt. Boken tar upp händelser i både hemmet och på förskolan som yngre barn lätt kan känna igen sig i. Den är ett bra stöd för barn och vuxna i samtal om kroppen och gränsdragningar.

Läs mer eller köp boken på:
raddabarnen.se/rad-och-kunskap/stopp-min-kropp/lilla-boken-om-stopp-min-kropp/

På hemsidan www.okejmeddig.se finns en pedagogisk handledning, en ramsa med tillhörande melodi samt filmer, affischer och annat nyttigt material på temat samtycke i förskolan.



OKEJ MED DIG, LILLA BOKEN OM SAMTYCKE I FÖRSKOLAN

Kontakt: info@makeequal.se

© Text: Make Equal 2021

© Illustrationer: Åsa Karsin 2021

Namnidé: Berit Östensson

Finansiering: Jämställdhetsmyndigheten

Repro: Utgiven av Make Equal

Tryckt av: Livonia Print 2021

Första upplagan

ISBN: 978-91-519-9194-8

www.makeequal.se



Okej
med dig?

Lilla boken om samtycke i förskolan

Samtycke bygger kortfattat på att vilja samma sak. Ett bra sätt att ta reda på vad andra vill är att fråga "okej med dig?".

Med den här boken får barn och vuxna träna på att fråga efter samtycke och läsa av andras signaler. Ett viktigt steg för att bygga en samtyckeskultur och respektfulla relationer.

MAKE
EQUAL

Vi gör vad vi heter. Make Equal är lösningsfokuserade jämlikhetsexperten som jobbar med metoder och verktyg för praktiskt jämlikhetsarbete. Vi flyttar fokus till hur alla kan vara en del av lösningen.

ISBN 978-91-519-9194-8



9 789151 991948 >