

SUPERHJÄLTE INOM INTEGRITETSKUNSKAPER

Övningar för barn och föräldrar



ISBN 978-952-7094-76-1

2:a upplagan (pdf)

Skribenter, Tryggt Uleåborg-projekt:

Tiia Brockman, projektkoordinator
Iida-Maria Bimberg, projektkoordinator
Satu-Maaria Toppinen, projektkoordinator
Arttu Kuivala, projektkoordinator
Minna Viinikka, projektforskare

Publikationens titel:

Superhjälte inom integritetskunskaper – Övningar för barn och föräldrar

Utgivare:

Tryggt Uleåborg-projekt, bildnings- och kulturtjänster i Uleåborgs stad, PB 17, 90015 Uleåborgs stad

Utgivningsår:

2022

Tryckeri:

Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy

Brytning och grafisk design:

Advertising Kioski Oy

Publikationen är en del av Tryggt Uleåborg-projektet för främjandet av säkerhetsfostran för barn och unga som finansieras av undervisnings- och kulturministeriet.



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INFORMATION OM INTEGRITETSKUNSKAPER OCH ÖVNINGAR 4

| | |
|--|---|
| Hur kan du stödja barns socio-emotionella färdigheter? | 5 |
| Hur kan du stödja barn i integritetsfärdigheter? | 6 |
| Hur kan du stödja barn i integritetskunskaper i digitala medier? | 7 |

INSTRUKTIONER FÖR SAMTAL MED BARNET 8

| | |
|--|----|
| Att bearbeta illustrationerna tillsammans med barnet | 8 |
| Att klara av förvirrande situationer | 10 |
| Svarsalternativ för att hantera förvirrande situationer | 11 |
| Att hantera hotfulla situationer på Internet | 12 |
| Svarsalternativ för att hantera hotfulla situationer på Internet | 13 |
| Integritetsregler på nätet | 14 |

INSTRUKTIONER FÖR FÖRÄLDRAR 15

| | |
|--------------------------------|----|
| Medier i barnets vardag | 16 |
| Tips för en smidig medievardag | 17 |
| Instruktioner för en vuxen | 18 |

SUPERHJÄLTE INOM INTEGRITETSKUNSKAPER - ÖVNING GER FÄRDIGHET 19

| | |
|-------------------------------------|----|
| Hur används övningar? | 19 |
| Mina styrkor | 20 |
| Mina trygga vuxna | 21 |
| Detta gillar jag | 22 |
| Grönt eller rött ljus? | 23 |
| Spelregler för användning av medier | 24 |
| Illustrationer | 25 |
| Känslotermometer | 27 |
| Känslospel | 29 |

KÄLLOR 31

INFORMATION OM INTEGRITETSKUNSKAPER OCH ÖVNINGAR

Med hjälp av integritetskunskaper lär sig barnet att identifiera farliga situationer och hantera dem

Det är vuxnas uppgift att ge barn den omsorg, skydd och trygghet de behöver. Men barn behöver också själva kunskaper och färdigheter för att kunna ta hand om sin säkerhet. Integritetskunskaper ger barn verktyg att hantera hotfulla situationer och bidrar till barns välbefinnande. Genom att öva på digitala säkerhetsfärdigheter lär sig barnet att navigera tryggt och säkert på Internet och sociala medier.

När barnet känner sig värdefullt och viktigt, vill hen försvara sig själv

Integritetsarbetet stärker barnets självkänsla, socio-emotionella färdigheter och integritetskunskaper i digitala medier samt hjälper barnet att klara av vardagen. Integritetsarbetet stärker barnets egna resurser och känslan av att man är värdefull och viktig. Barnet lär sig att det förtjänar ett bra bemötande och har rätt att växa upp och leva tryggt, även i digitala miljöer.

Integritetsarbetet har som mål att förebygga mobbning, trakasserier och våld mot barn och unga

Mobbning, trakasserier och våld förekommer i både fysiska och digitala miljöer. Det förekommer både i relationerna mellan barn och mellan vuxna och barn. Internet och sociala medier har också gjort det möjligt att allt yngre barn blir kontaktade på ett manipulativt sätt, och fenomenet blir allt mer utbrett. Integritetsarbetet främjar barns färdigheter att försvara sig själva och sina gränser i situationer där det förekommer mobbning, våld, trakasserier och gromning.

Vuxna har alltid ansvar för barns säkerhet

Vuxna har alltid ansvar för barns säkerhet, även om integritetsarbetet ger även barn kompetens att agera i hotfulla situationer. Därför går integritetsarbetet ut på att barn alltid ska dela sina problem med en trygg vuxen.

Superhjälte inom integritetskunskaper - övning ger färdighet

Syftet med detta övningshäfte är att ge föräldrar information om integritetskunskaper samt verktyg att diskutera det med sina barn. I övningshäftet finns många övningar som man gör tillsammans med barnet. På det sättet är det lättare att prata om fenomenet och bli en superhjälte inom integritetskunskaper!



HUR KAN DU STÖDJA BARNS SOCIO-EMOTIONELLA FÄRDIGHETER?

Att prata om känslor gör gott för alla

Det är viktigt att uttrycka för barn att alla känslor är värdefulla. Att uttrycka känslor i ord och visa acceptans av barnets känslor är viktigt för barnets välbefinnande. Det är viktigt för ett barn att lära sig att ta sina egna känslor på allvar och att lita på sin egen inre varningsklocka. Då vågar man lyssna på sig själv och försvara sina gränser i situationer där man blir tråkigt behandlad. När en vuxen identifierar och uttrycker sina känslor i ord, lär barnet sig känslomässiga färdigheter av denne. Den genuint positiva och accepterande attityden hos en vuxen till olika känslor spelar en viktig roll i utövandet av känslomässiga färdigheter.

Viktigt att stärka positiva känslor

Positiva känslor, som glädje, tillfredsställelse och entusiasm, är känsliga och kräver bekräftelse. Att lägga märke till, uttrycka och värna om positiva känslor ökar välbefinnandet hos barn, vuxna och hela familjen. Positiva känslor bidrar till uthållighet och inlärning. Positiva känslor hjälper också att hantera svåra känslor.

En svår känsla blir mindre tung att bära när man kan dela den med någon

Svåra känslor som ilska och rädsla är starka känslor och därför är det svårare att släppa taget om dem. Ändå ska svåra känslor inte förnekas utan det är viktigt att lära sig förstå och hantera dem. Det är viktigt för ett barn att lära sig att känslor varar inte mer än ett ögonblick eller två och sedan försvinner de. Känslor bär med sig värdefull information om vad som är bra för oss och vad som inte är det. Det är ändå inte meningen att känslorna får styra vårt beteende hur som helst. Det är viktigt att komma ihåg att jobbiga känslor ofta lindras när barnet upplever att man blir hörd och förstådd.

Man kan lära sig social kompetens

Riktlinjer för god interaktion är: var intresserad, respektera, lyssna, fråga och uppmuntra. Det lönar sig att träna med barn på att ställa frågor samt förmågan att upprätthålla en konversation och visa intresse för andras tankar. God social kompetens hjälper oss att etablera och behålla vänskapsrelationer, hantera konflikter samt söka och ta emot hjälp och stöd.

Att uttrycka sig bestämt hjälper att försvara sina gränser

Det är viktigt för ett barn att lära sig att uttrycka sin åsikt och vilja på ett tydligt och modigt sätt. Vi kan inte läsa varandras tankar, och därmed hjälper bestämda uttryck oss att försvara våra gränser. Förmågan och modet att uttrycka sina tankar, behov och känslor spelar en viktig roll för ett barns välbefinnande. Dessa önskemål och behov som uttrycks bestämt blir också bättre hörda och beaktade. Det förbättrar också förmågan att hantera vardagen.



HUR KAN DU STÖDJA BARN I INTEGRITETSFÄRDIGHETER?

Det viktigaste sättet att hantera vardagen är att lära sig integritetsregler

När barnet känner att en situation är skrämmande och jobbig eller skapar ångest, har man alltid rätt att säga NEJ, gå bort från situationen och berätta om det för en trygg vuxen. Detta kallas för integritetsregler. Situationer som hotar säkerheten är till exempel obehagliga ord, handlingar eller beröring av ett annat barn eller en vuxen. Lär barnet att i sådana situationer följa de integritetsreglerna som barnet tagit del av.

Beröring med grönt och rött ljus

Det är viktigt att lära sig att alla har rätt att sätta sina egna gränser. Trevlig beröring som får en att känna sig bra och trygg är en beröring med grönt ljus. Beröring som tar ont, känns jobbig och får en att känna sig otrygg är en beröring med rött ljus. Sånt behöver man aldrig gå med på och till sådant kan och måste man säga NEJ till.



Goda och dåliga hemligheter

Det är viktigt att barn lär sig att en beröring med rött ljus som känns otrevlig inte ska hållas hemligt. Ingen har rätt att kräva det. Det är alltid rätt att berätta för en trygg vuxen om det. Goda hemligheter är sådana som känns spännande men på ett trevligt sätt, till exempel födelsedagsövertaskningar. En dålig hemlighet får en att känna sig olycklig och skrämmd. Det är också något man alltid ska berätta för en trygg vuxen. Det bör också betonas att beröring av rött ljus av en annan aldrig är barnets fel.

Baddräcksregeln

Baddräcksregeln innebär att varje barn har sina egna privata områden under baddräkten som ingen annan får röra vid utan barnets samtycke. Det är också viktigt att berätta för barnet att munnen och bröstvårtorna är privata områden. Utöver baddräcksregeln behöver ett barn veta att ingen har rätt att prata om deras privata områden utan deras samtycke. Man har rätt att försvara sina gränser. Det gör att barnet kan skydda sig från saker som är skadliga för dem.

Trygg vardag och vuxenansvar

Integritetsfärdigheter är något man övar tillsammans med barnet, men ansvaret ligger alltid hos den vuxne. Om barnet i en verklig situation inte vet hur man ska agera enligt integritetsreglerna för säkerhet, bör barnet inte bära skulden för det. För att stärka integritetsfärdigheter behöver barn mycket trygghet. Trygghet består av varma möten utan brådska tillsammans med barnet, en accepterande blick, en lätt och uppskattande beröring och gemensamma samtal. När en vuxen lyssnar och är intresserad av barnet, stärks barnets självkänsla och självförtroende. Barnet lär sig att man har rätt att leva i trygghet och bli väl bemött.

HUR KAN DU STÖDJA BARN I INTEGRITETSKUNSKAPER I DIGITALA MEDIER?

Fråga om barnets digitala liv dagligen

Det är viktigt att visa intresse för vad barnet gör med digitala verktyg och medier. Bra frågor att ställa är till exempel: Vad såg du på nätet idag? Hurdana spel spelade du? Vem pratade du med på sociala medier? Såg du något skrämmande på nätet? Var det något som du funderar över?

Berätta för ditt barn att det finns människor på nätet som inte är det de säger sig vara

Det är viktigt att man som fostrare är medveten om att det förekommer trakasserier, mobbning och även kriminell verksamhet mot barn på nätet. Det är viktigt att berätta för barnet att på nätet kan en person vara något annat än på riktigt. Barnet behöver påminnas om att man aldrig behöver svara på främmande människors frågor på sociala medier eller i spel.

Berätta för ditt barn att det kan finnas läskigt innehåll på nätet

Barnet behöver vägledning och färdigheter för att navigera tryggt i digitala miljöer. Förutom de glada sakerna förknippade med den digitala världen bör barnet få veta att det också finns läskigt och obehagligt innehåll på nätet. Det är vuxnas ansvar att informera barnet om åldersgränserna och att övervaka att åldersgränserna följs. Uppmana barnet att berätta omedelbart för en trygg vuxen ifall man upplever eller ser något som är förvirrande, oroande eller skrämmande.

Lär barnet om integritetsregler på nätet

Lär barnet hur man hanterar läskiga och hotfulla situationer online: stäng ner den digitala enheten eller appen och berätta för en vuxen. Det lönar sig också att lära barnet hur man tar en skärmdump.

Det gör att ett meddelande eller en bild kan sparas om man behöver brottsanmäla det.

Visa hur man gör och vägled

Den vuxne ska lära barnet hur man skyddar personlig information och lösenord. Den vuxne visar till vem bilder och videor kan delas och hur man betar sig på nätet. Den vuxne kan föregå med exempel och visa hur man använder digitala enheter och navigerar på sociala medier. Det finns mycket gott med den digitala världen och de digitala enheterna låter barn lära sig nya och trevliga saker med vänner. Men en vuxen kan inte lämna ett barn ensamt i den digitala världen.



INSTRUKTIONER FÖR SAMTAL MED BARNET

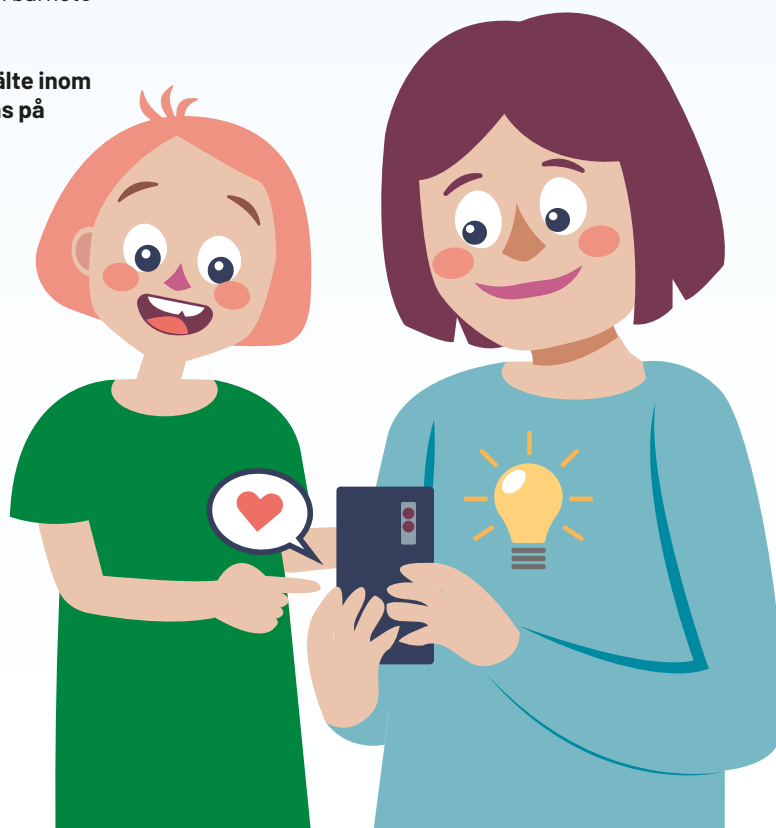
HUR KAN JAG BEARBETA ILLUSTRATIONERNA MED BARNET?

I det här kapitlet har vi illustrerat integritetsreglerna för hotfulla situationer både i fysiska och digitala miljöer. Gå igenom dem regelbundet med ditt barn så att barnet kan hantera hotfulla situationer i enlighet med dem. Det är också viktigt att öva dessa tillsammans.

Öva ditt barn att säga NEJ och göra det bestämt samt att uttrycka sin åsikt och vilja. Uppmuntra barnet att säga tydligt: "Jag gillar det här." Träna med barnet att säga modigt: "Jag gillar inte det här." Lär er också hur man i olika vardagliga situationer säger vad man vill och inte vill.

Förutom integritetsreglerna innehåller detta kapitel illustrationer som beskriver integritetsfärdigheter i vardagliga situationer och i anslutning till integritetskunskaper i digitala medier. På sidan intill finns lösningsförslag på situationerna. Du kan använda dem som hjälp när du diskuterar med ditt barn om bilder och barnets tankar kring de olika situationerna.

En elektronisk version av övningshäftet Superhjärte inom integritetskunskaper och allt övrigt material finns på adressen turvataitokasvatus.fi





**BERÄTTA FÖR EN
TRYGG VUXEN**

ATT HANTERA FÖRVIRRANDE SITUATIONER

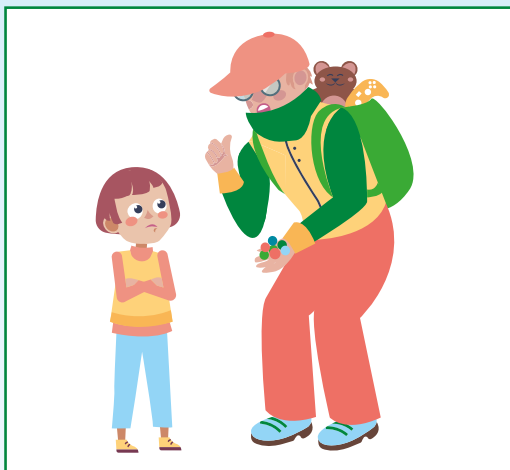


BILD 1. En okänd person ber eller övertalar dig att följa med eller ber om hjälp.



BILD 2. Du är ensam hemma och någon vill komma in.



BILD 3. En person som du inte känner följer dig.



BILD 4. Någon rör dig på ett sätt som känns obehagligt.



BILD 5. Ett annat barn mobbar dig eller rör dig på ett sätt som du inte gillar.

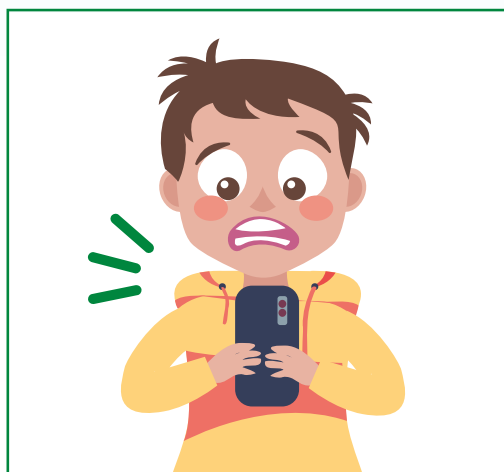


BILD 6. YDu får förbryllande eller otrevliga meddelanden eller samtal.

SVARSALTERNATIV FÖR ATT HANTERA FÖRVIRRANDE SITUATIONER

BILD 1. En okänd person ber eller övertalar dig att följa med eller ber om hjälp.

Om någon som du inte känner ber dig följa med, till exempel in till en byggnad, ett hem, en sidogata eller skogen, eller ber dig om hjälp, följ integritetsreglerna. Även om den okända personen lockar dig med någon typ av belöning, följ inte personen. En okänd vuxen kan vid behov be en annan vuxen om hjälp. Om en okänd person frågar dig ditt namn eller din adress ska du inte berätta det. Berätta om situationen för en trygg vuxen.

BILD 3. En person som du inte känner följer dig.

Om du blir förföljd, spring! Gå till exempel in en butik i närheten eller till ditt hem. Gå till en trygg plats där det finns andra människor. Berätta om händelsen för en trygg vuxen.

BILD 5. Ett annat barn mobbar eller rör vid dig på ett sätt som du inte gillar

Säg NEJ! Om ett annat barn mobbar eller rör vid dig på ett sätt som du inte gillar, innebär det rött ljus. Det är du som bestämmer hur du vill bli berörd och bemött. Du har rätt att säga NEJ eller SLUTA. Berätta om situationen för en trygg vuxen. Den vuxne hjälper dig.

BILD 2. Du är ensam hemma och någon vill komma in.

Om en okänd person vill komma hem till dig när du är ensam, öppna inte dörren. Ring en trygg vuxen och be om hjälp.

BILD 4. Någon rör dig på ett sätt som känns obehaglig.

Att röra en annan person på ett sätt som känns obehagligt är lika med rött ljus. Det är beröring man inte behöver acceptera. Du kanske gillar personen även om du inte gillar hur hen rör vid dig. Om en person du känner och står dig nära rör vid dina privata kroppsdelar på ett obekvämt eller förvirrande sätt eller försöker övertala dig att röra vid sig själv, är det beröring som innebär rött ljus. I sådana situationer ska man säga NEJ eller SLUTA, även om det är en bekant person och en vuxen eller ett äldre barn. I sådana situationer behöver man inte lyda.

Om den andra inte slutar utan fortsätter trots att man förbjudit det, gå bort från situationen och berätta om det inträffade för en trygg vuxen. Berätta även om du blivit tillsagd att inte berätta om händelsen eller hotad. Man behöver inte hålla det som en hemlighet. Det är vuxnas uppgift att hjälpa och få slut på det. Berätta så länge och till så många tills någon lyssnar och tror dig!

BILD 6. Du får förbryllande eller otrevliga meddelanden eller samtal.

Svara inte på meddelanden eller samtal. Spara meddelanden och visa dem för en trygg vuxen. En vuxen hjälper dig att få slut på det. Den vuxne kontaktar den som ansvarar för appen och vid behov polisen.

ATT HANTERA HOTFULLA SITUATIONER PÅ INTERNET



BILD 1. Någon visar dig läskiga bilder, videor eller spel



BILD 2. Du råkar hamna på en webbplats som skrämmar, upprör eller förvirrar dig



BILD 3. Någon skickar dig otrevliga eller förbryllande meddelanden



BILD 4. Du eller någon annan blir mobbad eller trakasserad på nätet

SVARSALTERNATIV FÖR ATT HANTERA HOTFULLA SITUATIONER PÅ INTERNET

BILD 1. Någon visar dig läskiga bilder, videor eller spel

Gå bort från situationen och säg att du inte vill se dem!

BILD 2. Du råkar hamna på en webbplats som skrämmer, upprör eller förvirrar dig

Lämna webbplatsen! Berätta till en trygg vuxen!

BILD 3. Någon skickar dig otrevliga eller förbryllande meddelanden

Lita inte för mycket på bekanta som du lärt känna online! Sluta samtalet om det börjar kännas misstänkt eller obekvämt. Berätta för en trygg vuxen om någon du känner skickar dig meddelanden eller bilder.

BILD 4. DU ELLER NÅGON ANNAN BLIR MOBBAD ELLER TRAKASSERAD PÅ NÄTET

Svara inte på mobbningsmeddelanden utan visa dem för en trygg vuxen! Om någon ber dig att skicka lättklädda bilder på dig själv, gör inte det.



INTEGRITETSREGLER PÅ NÄTET

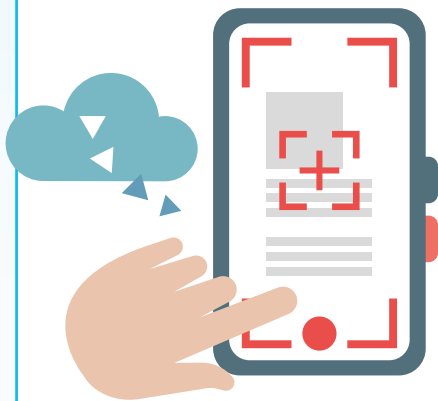
DESSA TVÅ ÄR DET VIKTIGT ATT BARNET KAN SJÄLV



Stäng ner apparaten



Berätta för en trygg vuxen.



Spara meddelanden, bilder eller videor genom att ta en skärmdump på dem.



Blockera personen från att kontakta dig genom inställningarna på din telefon och sociala medier. Rapportera personen till de som är ansvariga för webbplatsen eller appen.



Kontakta polisen vid behov tillsammans med en vuxen.

INSTRUKTIONER FÖR FÖRÄLDRAR

Medierna är på många sätt med i våra barns vardag. I detta kapitel hittar du tips som bidrar till barns välbefinnande och en smidig digital vardag samt riktlinjer för vuxna.

Läs riktlinjerna noggrant. Sidan innehåller tydliga riktlinjer om hur man ska agera i situationer som utgör ett hot mot barns säkerhet. Sidan innehåller även information om vem

man ska kontakta och varifrån man kan få stöd om ett barns säkerhet är hotad.

Om barnet berättar att hen varit med om mobbning, trakasserier eller våld, var lugn, lyssna och visa stöd. Skyll inte på barnet utan säg att det som hänt inte är barnets fel. Ansvaret ligger alltid hos den vuxne.



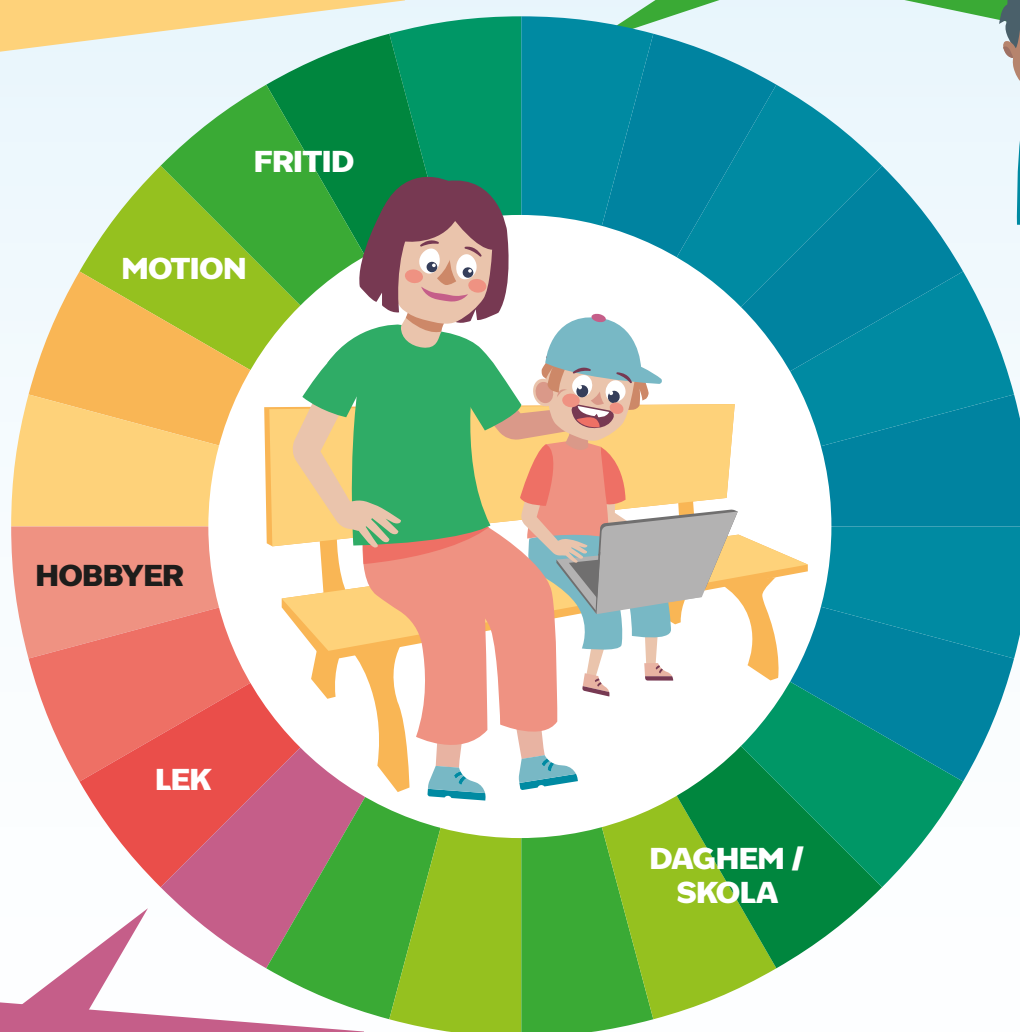
MEDIER I BARNETS VARDAG

ANVÄNDNING AV MEDIER

När man spelar och använder medier är det bra att fästa uppmärksamhet vid ergonomin och hålla pauser regelbundet.

TILLSAMMANS MED FAMILJEN OCH KOMPISAR

Det lönar sig att stötta barnets vänskapsrelationer. Vänner och gruppsamhörighet är viktigt.



MÅLTIDER

Under gemensamma måltider kan man prata tillsammans och dela dagens upplevelser utan digitala apparater.



LÄGGDAGS

Det är bra att freda kvällsrutinerna och tiden strax innan läggdags från digitala aktiviteter för att säkerställa tillräcklig vila och god sömn.





TIPS FÖR EN SMIDIG MEDIEVARDAG

Sättet att använda medier utformas tidigt

- Fundera tillsammans med ditt barn över lämpliga gränser för spelande och annan medieanvändning
- Var rättvis och konsekvent när du begränsar ditt barns medieanvändning
- Fundera också på din egen medieanvändning och det exempel du ger
- Erbjud en varierad vardag och ge ditt barn möjlighet till olika aktiviteter och hobbyer
- Stöd barnets mediekunskaper, självuttryck och säker medieanvändning
- Ta reda på åldersgränser och se till att medieinnehållet är lämpligt för åldern
- Hjälpa barnet att förstå integritet och publicitet i digitala miljöer

Gemensamma stunder i digitala miljöer är viktiga

- Var intresserad av hur ditt barn använder medier
- Bekanta dig regelbundet med ditt barns spelande och användning av olika medier
- Försök hitta ett lämpligt sätt för er att tillbringa trevliga stunder tillsammans med medier
- Be ditt barn visa upp sina kunskaper och fundera tillsammans på hur barnet kan dela och visa sina intressen i medier
- Visa stöd om ditt barn stöter på något tråkigt eller jobbigt
- Visa intresse för ditt barns meningsfulla medieupplevelser och -erfarenheter



KÄLLOR:

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>. Hänvisning 10.6.2021.

Mannerheim League for Child Welfare. (2020) Media mukana lapsen arjessa - Vinkkejä sujuvaan media-arkeen. URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Hänvisning 10.6.2021.

INSTRUKTIONER FÖR EN VUXEN

Om barnet berättar för dig att hen upplevt mobbning, trakasserier eller våld

Håll dig lugn, skyll inte på barnet

När det är fråga om ens eget barn, kommer känslorna lätt på ytan. Undvik ställa frågan "varför". Barn skyller ofta på sig själva och tänker: "Varför var jag så dum!" Ansvar för det som hänt ligger alltid hos den vuxne. En vuxen kan lindra ett barns känsla av skuld och underlägsenhet till exempel genom att säga: "När man är barn, kan man inte veta allt. Detta är inte ditt fel. Ansvar ligger alltid hos den vuxne."

Lyssna och stötta, bli inte ensam med tankar och känslor

Tro på vad barnet säger. Lyssna mera och tala mindre. Fundera tillsammans på vad som kan göras åt saken eller hur det kan undvikas i framtiden. Kom ihåg att ge barnet beröm för att hen berättade om det.

Följ instruktionerna nedan.

Instruktioner för situationer som utgör ett hot mot säkerhet

Om ditt barn blir trakasserad, mobbad eller på annat sätt utsatt till exempel genom meddelanden och/eller bilder:

SPARA meddelanden, bilder eller videor genom att ta en skärmdump på dem.

BLOCKERA personen genom att ändra på inställningarna på telefonen eller sociala medier

ANGE personen till den som är ansvarig för webbplatsen eller appen

KONTAKTA polisen om du misstänker ett brott

BE OM STÖD

SUPPORT

Var kan man göra en anmälan?

Brådskande hjälp: **NÖDNUMMER 112**

Om du misstänker ett brott mot dig själv eller en nära anhörig: **ELEKTRONISK BROTTSANMÄLAN** på adressen poliisi.fi/sv/gor-en-brottsanmalan eller på den närmaste polisstationen (i brådskande fall)

Du kan lämna ett nättips till polisen om fall som inte är brådskande och gäller misstänkt material eller fenomen på adressen poliisi.fi/sv/nattips

Du kan också kontakta polisen i sociala medier på adressen poliisi.fi/sv/sociala-medier

Du kan anmäla grooming och sexuellt material om barn eller unga på webben på adressen pelastakaalapset.fi/nettivihje

Var kan man få stöd?

Elefvårdspersonal

Social- och krisjouren i Uleåborg, tel. 044 703 6235

Barn- och ungdomspsykiatriska arbetsgruppen i Uleåborg, tel. 044 703 5919

Social- och hälsovårdstjänster, t.ex. familjebarnrådgivning

Kriscenter i Uleåborg, mielenterveysseurat.fi/oulu/tukeajaapua/ tel. 044 369 0500

Brottsofferjouren, tel. 116006, riku.fi/nuoret

Telefontjänst för barn och unga, tel. 116 11

Be om hjälp elektroniskt från familjecentret i Uleåborg: <https://easiointi.ouka.fi/sosiaali-ja-perhepalvelut/pyyda-apua/>

SUPERHJÄLTE INOM INTEGRITETSKUNSKAPER - ÖVNING GER FÄRDIGHET

HUR ANVÄNDS ÖVNINGAR?

Mina styrkor

Skriv på linjerna det barnet är skickligt på och barnets styrkor. Barnet får rita en bild av sig själv i mitten. Ord som beskriver styrkor är till exempel uthållig, hjälpsam, energisk, tålmodig, empatisk, beslutsam, modig, schysst, ärlig och hänsynsfull.

Mina trygga vuxna

Diskutera tillsammans vilka är barnets trygga vuxna. Skriv barnets trygga vuxna i cirkelarna som ett skydds nät. Fundera tillsammans på svar på frågorna.

Detta gillar jag

Diskutera tillsammans vad barnet önskar när det vill göra saker tillsammans med en vuxen, eller vill ha tröst eller närhet. Barnet får färglägga samtidigt.

Grönt eller rött ljus?

Diskutera situationerna i uppgiften med hjälp av trafikljuset. Barnet färglägger cirkeln bredvid påståendet med grön färg när beröringen känns trevlig. Om beröringen känns tråkig eller obehaglig, färglägger barnet cirkeln med röd färg.



Spelregler för medieapparater

Fundera tillsammans på spelregler för olika medieapparater. Fundera även på andra trevliga fritidsaktiviteter och rita dem längst ner på sidan.



Illustrationer

Klipp ut och vid behov plasta in bilderna med kontaktplast. Bilderna kan förvaras i en liten låda och användas för att diskutera dagens händelser med barnet: Har du varit glad över något idag? Har någonting oroat dig? Bilder kan också användas för att identifiera och uttrycka känslor, till exempel när ett barn är argt.



Känslotermometer

Klipp ut och vid behov plasta in känslotermometern med kontaktplast. Fäst den på kylskåpsdörren eller på väggen i barnets rum. Med hjälp av känslotermometern är det enkelt att visa hur barnet och vuxna mår i olika situationer under dagen.

Känslospel

Spellet kan klippas ut ur häftet. Ta en tärning och placera ut så många spelbrickor som det finns spelare. Kasta tärning turvis och svara på frågan i rätt ruta.

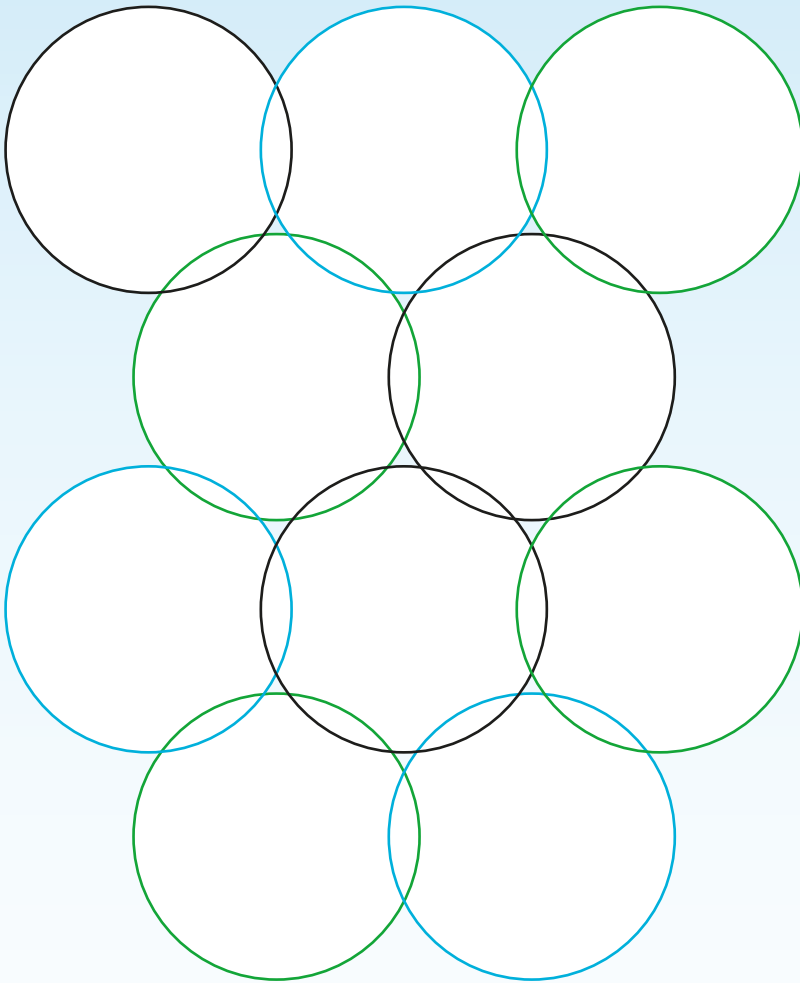
MINA STYRKOR

Rita dig själv i mitten och skriv dina styrkor runt bilden. Gör uppgiften tillsammans med en vuxen.



MINA TRYGGA VUXNA

Skriv i skyddsnätet trygga vuxna som finns i barnets liv och besvara frågorna.



HUR VISAR DE ATT DE BRYR SIG?

VEM SKULLE VARA DIN TRYGGA VUXENPERSON I FÖLJANDE SITUATIONER:

1. När du behöver hjälp med dina bekymmer, vem kan du gå till?

2. Vem kan du be om hjälp om du är ensam hemma och känner dig rädd?

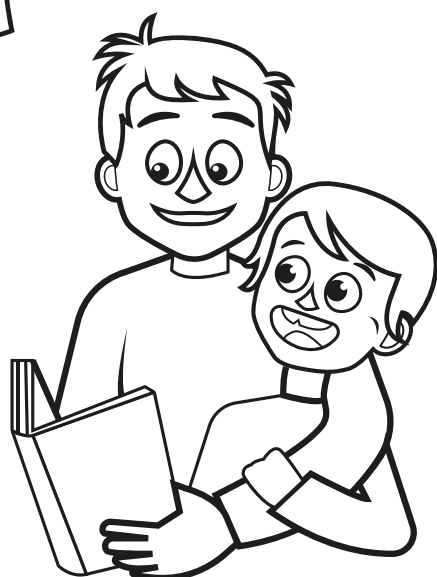
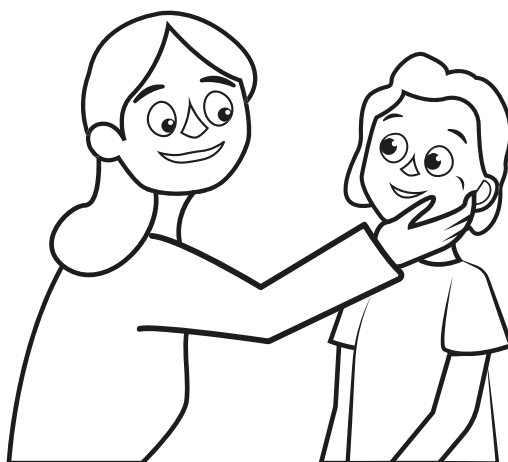
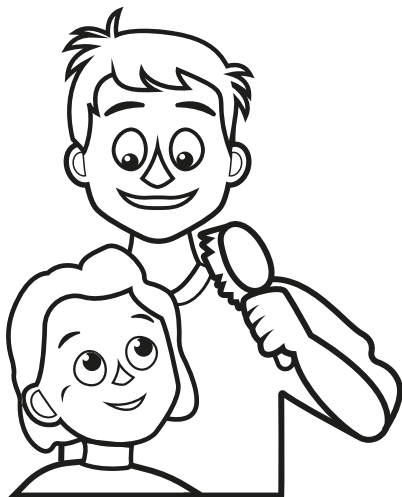
3. Vem kan hjälpa och stötta dig när du är ledsen?

4. Om du skadar dig hos en vän, vem hjälper dig?

5. Vem vill du dela dina glädjeämnen med?

DETTA GILLAR JAG

Färglägg de bilder och situationer du skulle vilja vara i när du vill vara tillsammans med en vuxen och känner att du behöver tröst och närhet.



GRÖNT ELLER RÖTT LJUS?

Färglägg lampan **grön** när du anser att beröringen känns trevlig.

Färglägg lampan **röd** när du anser att beröringen känns tråkig.



1. Din kompis knuffar dig i matkön.
2. En vuxen som du gillar vi brottas med dig trots att du inte vill.
3. Läkaren vaccinerar dig.
4. Du blir klappad på rumpan.
5. Din mamma smeker dig i håret.
6. Någon tar dig hårt i håret.
7. Din pappa ger dig en puss på kinden.
8. Hunden slickar dig i ansiktet.
9. Din kompis mamma/pappa ger dig en kram innan du går hem.
10. Din lillasyster biter dig.
11. Du blir slagen.
12. Din vän håller dig i handen.
13. _____
14. _____

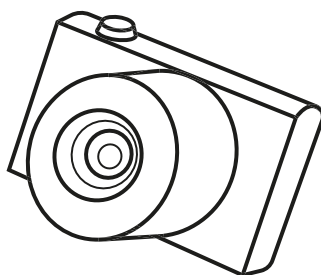
SPELREGLER FÖR ANVÄNDNING AV MEDIEAPPARATER

FÄRGLÄGG DE APPARATER DU ANVÄNDER.

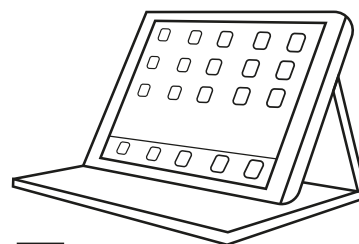
Kryssa för de enheter för vilka du har kommit överens om spelregler för användning.



DATOR



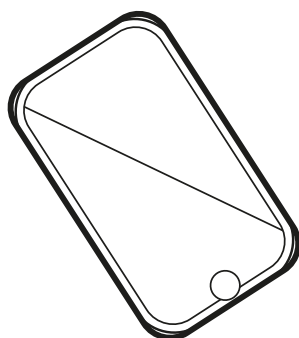
KAMERA



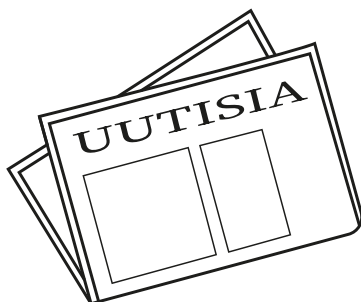
PADDA



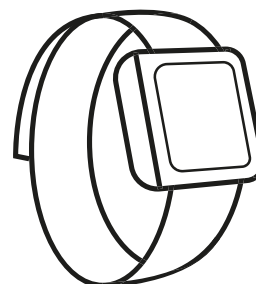
SPELKONSOL



SMARTTELEFON



TIDNING



AKTIVITETSARMBAND

RITA VAD DU GILLAR ATT GÖRA PÅ FRITIDEN

(hobby, lek, spel och hemsysslor).



KÄNSLOKORT





NÖJD

LEDSEN

**SKRÄMD
SPÄND
NERVÖS
FÖRSKRÄCKT**

**ARG
FÖRBANNAD
IRRITERAD**

**GENERAD
OSÄKER**

**IVRIG
FÖRTJUST**

**LUGN
TILLITTSFULL
ROFYLLD**

**FÖRVÅNAD
ÖVERRASKAD**

GLAD

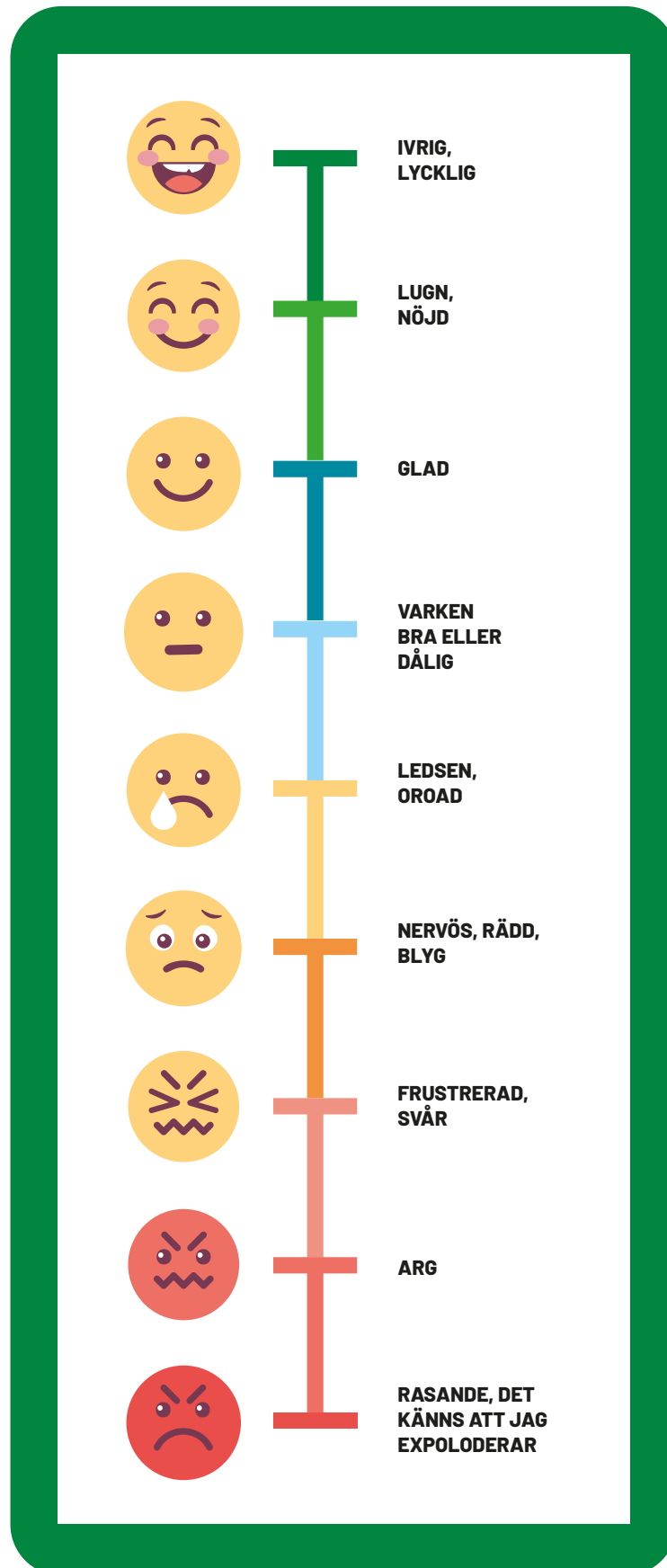
**MODIG
SJÄLVSÄKER
DRIFTIG**

OROAD

**HÅNFULL
AVUNDSJUK**

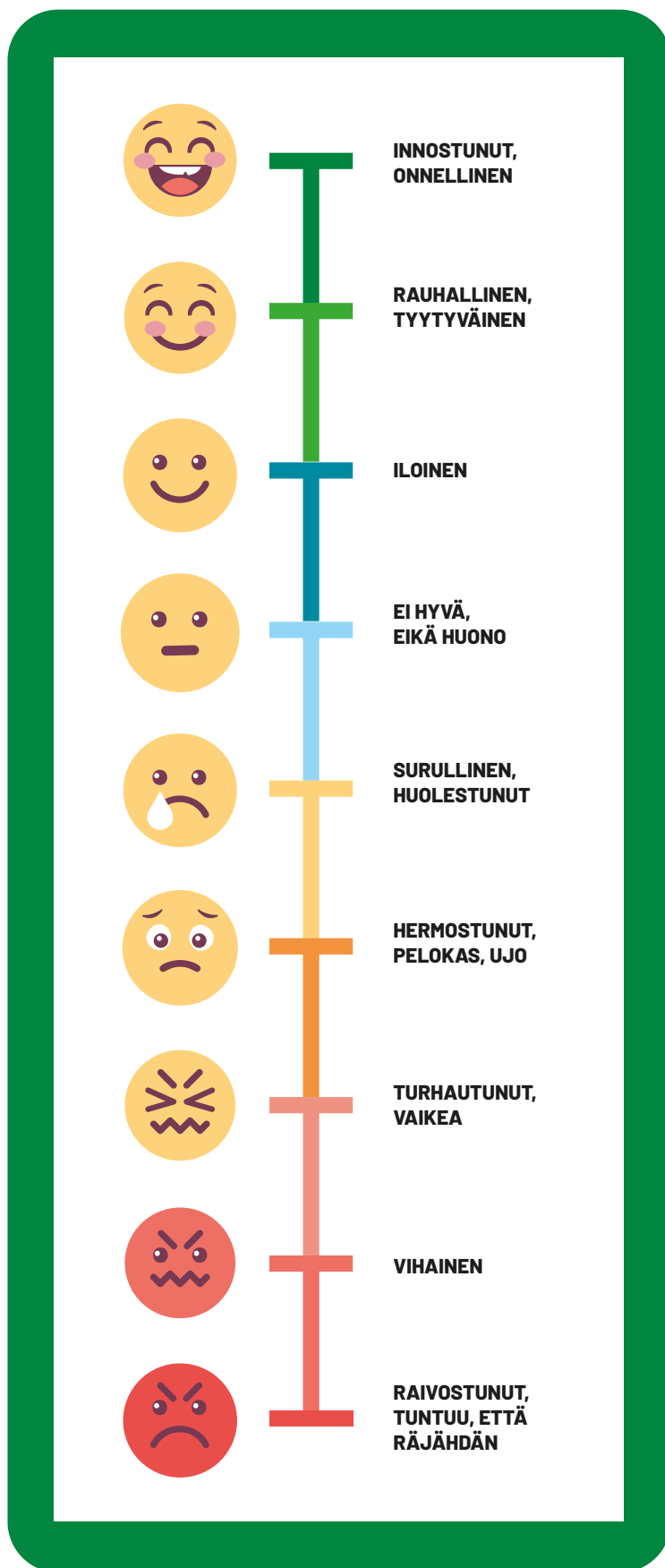


KÄNSLOTERMOMETER



Baserad på ett material från viitoturakkaus.fi

TUNNEMITTARI





EMOTIONAL

START

| | | | | |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Vad gör dig arg? | Vad gör dig orolig? | Vad får dig att le? | Vad gör dig uttråkad? | När har du det trevligt? |
| Vad gör dig arg? | Vad gör dig orolig? | Vad får dig att le? | Vad får dig uttråkad? | När har du det trevligt? |
| Vilken trevlig sak ser du framemot? | Vad får dig att känna trygghet? | Vad gillar du extra mycket? | Vad får dig att känna tacksamhet? | Vad får dig att känna tacksamhet? |
| Vad gör att du blir arg på din kompis? | Vad gör dig glad? | Vad känns inte trevligt? | Vad grämer dig? | När är du ledsen? |
| Vad gör dig fundersam? | När är allt bra? | Vad får dig att gråta? | Vad lugnar ner dig? | Vad lugnar ner dig? |
| Vad är du rädd för? | Vad har senast fått dig att känna att du lyckats bra? | Vad irriterar dig? | Har du någonsin blivit generad? | Har du någonsin blivit generad? |
| När har du skrattat så att tårarna rinner? | Vad har en annan person sagt eller gjort som har sårat dig? | Vad har du räddat? | Vad tröstar dig när du är ledsen? | Vad tröstar dig när du är ledsen? |

MÅL

Baserad på ett material från viitoturakkaus.fi



KÄLLOR

Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020) Kukoistava kasvatust: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela E. (2019) Sisu, tahto, itsetunto: Portaatt itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

EHYT ry. (2020). Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.

URL: <https://ehyt.fi/tuote/media-mukana-lapsen-arjessa/>.

Hänvisning 18.2.2022.

Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Turvataito- ja kehotunnekasvatuksen opetusmateriaali: Esiopetus. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_Esiopetus_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf.

Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 1-2. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_1-2luokka_A4_sahkoinen_29092021_1.pdf.

Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 3-4. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/26913058/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_29092021-1.pdf.

Kuivala, A. & Poijula, H. (2021) Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 5-6. Painatuspalvelut, Monetra Oulu Oy.

URL: https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/23160005/Turvallinen-Oulu_5-6luokka_A4_sahkoinen_25082021-2.pdf.

Lajunen, K., Ylenius-Lehtonen, M., & Andell, M. (2015). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd (THL).

Mannerheims barnskyddsförbund. (2020) Media mukana lapsen arjessa: Vinkkejä sujuvaan media-arkeen.

URL: <https://cdn.mll.fi/prod/2019/02/05094203/Media-mukana-lapsen-arjessa-EHYT-ja-MLL.pdf>. Hänvisning 18.2.2022.

Tenhunen, T., Andell, M., Ylenius-Lehtonen M., & Lajunen, K. (2019). Turvataidoilla turvaa. I verket: U. Korpilahti, H. Kettunen, E. Nuotio, S. Jokela, V.M. Nummi, & P. Lillsunde. (2019). Väikivallaton lapsuus: toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020-2025.

