



Kidpowers Säkerhets signaler

Följande Säkerhetssignaler visar grundläggande färdigheter och begrepp i Folksäkerhet i en mycket enkel form. Föräldrar, vårdgivare och personal kan använda dessa signaler, tillsammans med enkla gester och ord, för att snabbt och enkelt lära kraftfulla färdigheter och begrepp i personlig säkerhet.

Kidpowers Säkerhetssignaler skapades ursprungligen för att hjälpa lärare, familjemedlemmar och andra vårdgivare lära ut färdigheter och koncept i Folksäkerhet till personer med utvecklingsstörning som har begränsad tal - eller inget tal alls.

Sedan dess har våra Säkerhetssignaler visat sig användbara för många andra som vill ett enkelt sätt att komma ihåg nyckelkoncept i Folksäkerhet - inklusive personer med utvecklingsstörning, unga deltagare, elever på gymnasiet och företagsledare. Kidpowers Säkerhetssignaler är användbara för alla, överallt!

Mobbning, övergrepp och annat våld är viktiga hälsofrågor i vår tid. De goda nyheterna är att ett par enkla färdigheter i Folksäkerhet kan stoppa de flesta problem innan de blir farliga. Tusentals människor i alla åldrar och med olika förmågor har lärt sig och använt dessa kunskaper för att vara säkra.

Familjemedlemmar, lärare och yrkesverksamma kan ofta använda många varierande termer och idéer för att förklara säkerhet, vilket kan vara förvirrande. Kidpower säkerhetssignaler hjälper alla att vara tydliga, precisa och konsekventa så att färdigheterna utvecklas mer effektivt. De skapar ett gemensamt språk som gör det enkelt och roligt för alla, överallt, att använda samma ord, gester, och idéer kring att vara säker med andra.

Läs igenom följande sidor innan du lär ut dem till andra. Öva signalerna för att hjälpa dig att känna dig bekväm med rörelserna. Lär sedan ut dem till andra genom att göra dem tillsammans.

Du kan sätta vår Säkerhets signaler i sitt sammanhang genom att öva dem i relevanta situationer. Till exempel, säg, "När du känner att du börjar bli upprörd, använd din Lugna-Ned-Kraft (Gör Säkerhets signalen tillsammans)) för att hjälpa dig att hålla dig lugn så att du kan ta säkrare beslut." Kom ihåg att repetition är nyckeln till att lära sig en ny färdighet, så fortsätt öva tills du känner din elev har integrerat Säkerhetssignalen, och fortsätt sedan att öva när nya situationer uppstår.

Kidpower Teenpower Fullpower Sverige

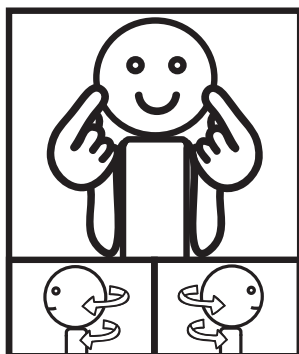
info@kidpower.se

www.kidpower.se

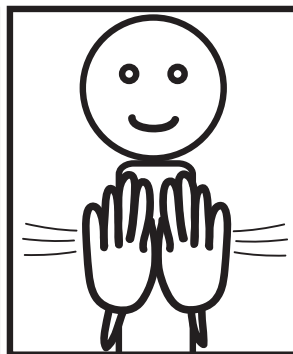
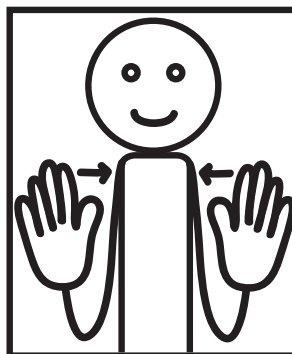
08-508 666 04

Säkerhetssignaler för Säkerhetsplaner

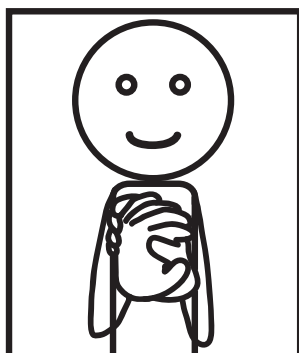
Det här är vår säkerhetsplan när vi går ut



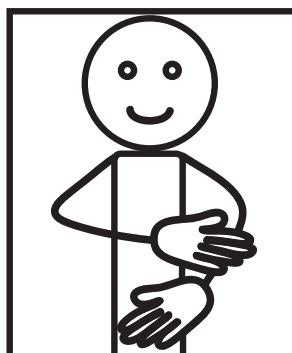
1. Vi är uppmärksamma. Titta åt alla håll så du kan vara uppmärksam på vad som händer omkring dig.



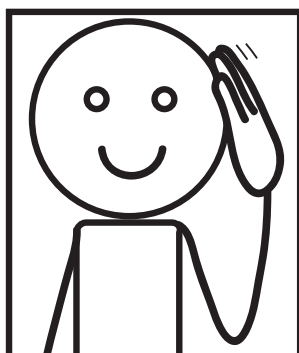
2. Vi håller ihop. När vi är ute bland folk, är vi säkrare när vi håller ihop.



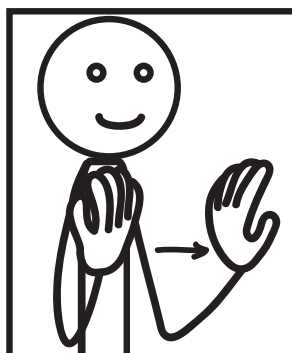
3. Vi väntar när vi behöver. Ibland måste vi vänta för att kunna följa säkerhetsreglerna.



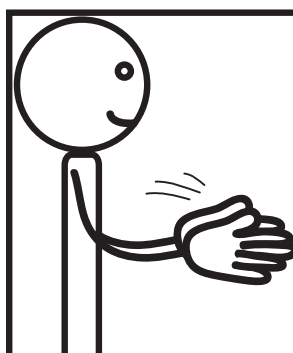
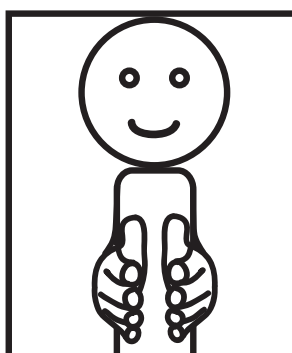
4. Vi kollar först. Kolla Först med de vuxna som bestämmer innan du ändrar på vad ni kom överens om kring VAR du skulle gå, VEM som är med dig, och VAD du gör.



5. Vi tänker först. Tänk Först innan du ändrar på dina planer.



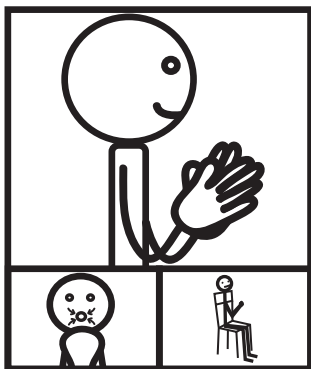
6. Vi flyttar oss bort (från problem). Om någon inte verkar säker, Flytta Dig Bort från den personen.



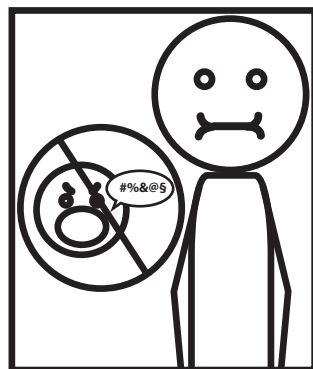
7. Vi skaffar hjälp (Hittar Säkerhet). Ta reda på hur du kan hitta Säkerhet så du kan gå och Skaffa Hjälp.

Kidpower Säkerhetskrafter för att ta hand om dina känslor och din kropp

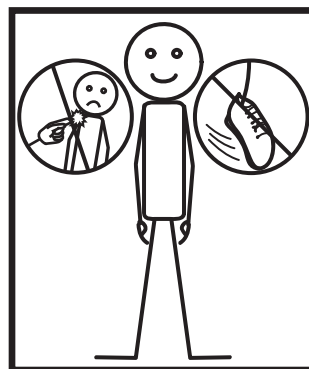
Om vi känner oss upprörda använder vi dessa krafter



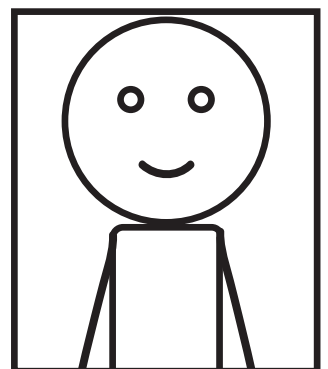
1. Lugna-Ned-Kraft. Pressa ihop dina handflator, ta ett långsamt, djupt andetag, sträck på dig.



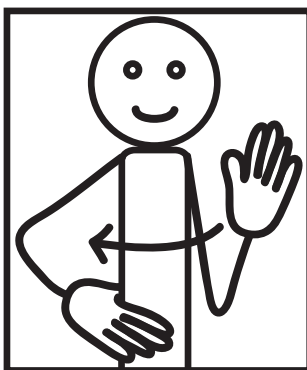
2. Stängda-Munnens-Kraft. Tryck ihop dina läppar för att stoppa dig själv från att använda din mun på ett sätt som inte är säkert.



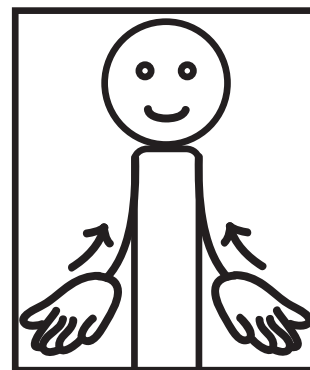
3. Händer-och-Fötter-Ned-Kraft. Använd din kraft att pressa händerna vid dina sidor och dina fötter på marken så att du inte gör illa eller besvärar någon med dina händer eller fötter.



4. Visa-Respektfullt-Självförtroende-Kraft. Agera som att du tror på dig själv och respekterar andra.



5. Soptunne-Kraft. Sätt en hand på höften och låtsas att hålet är din egen personliga soptunna. Använd andra handen för att fånga sårande ord och släng bort dem.

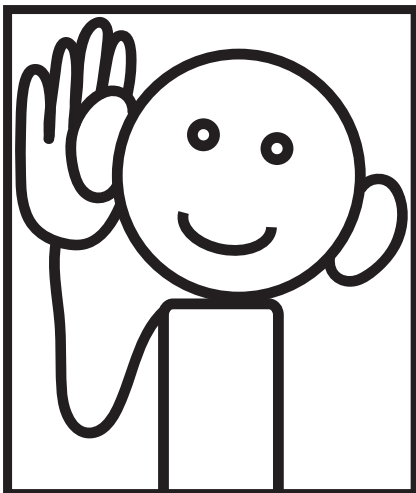


6. Hjärt-Kraft. Skopa upp snälla ord och ta in dem i ditt hjärta. Skydda ditt hjärta. Använd ditt hjärta för att vara snäll mot andra.

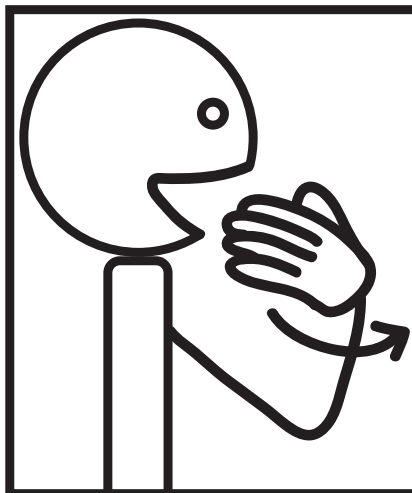


Kidpower Säkerhetskrafter för att bygga bättre relationer

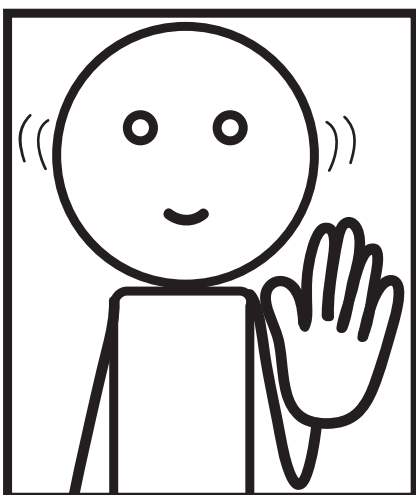
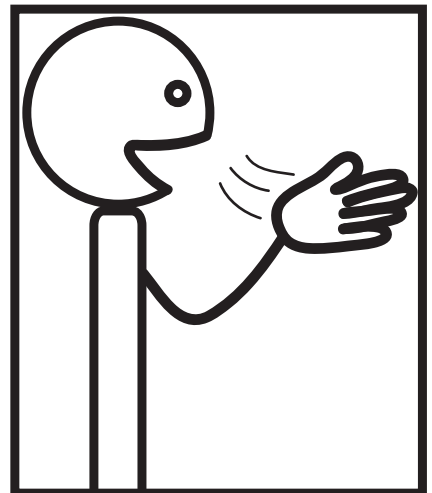
Vi har roligare - och har mindre problem - med andra om vi använder dessa säkerhetskrafter



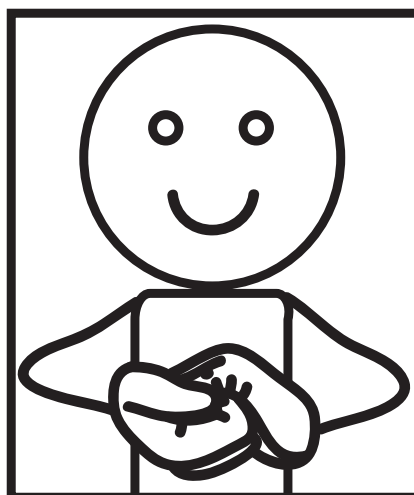
1. Lyssnings-Kraft. Att lyssna på andra hjälper dig att lära dig och förstå saker.



2. Tala-Om-Kraft. Tala om för andra vad du vill och inte vill.



3. Nej-Tack-Kraft. Även om du verkligen gillar någon kan du säga, "Nej tack!" till vad som helst som gör dig eller andra mindre säkra.



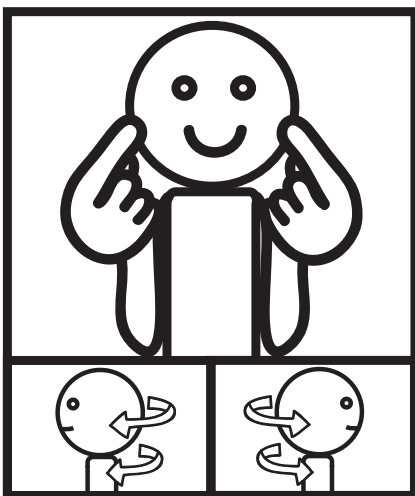
4. Samarbetskraft. När vi samarbetar med varandra fungerar det bättre för alla.



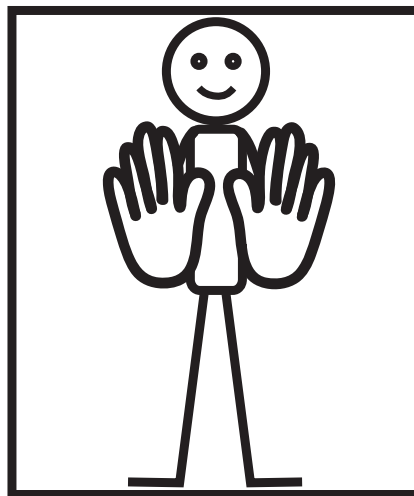
5. Uppskattnings-Kraft (Hurra-Kraft). När vi klappar och hurrar för andra kommunicerar vi att vi bryr oss om vad de gör.

Kidpower Säkerhetskrafter för att ta hand om din säkerhet

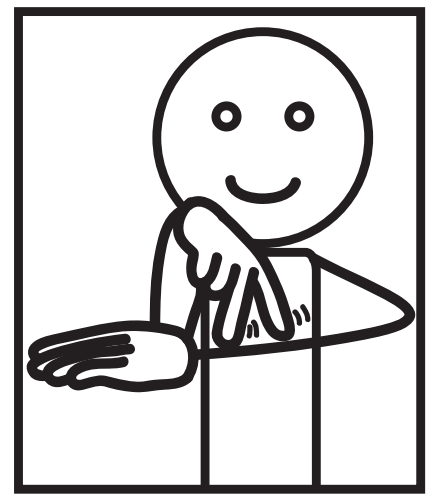
Om någon beter sig på ett sätt som känns farligt eller otryggt, kan vi göra säkrare val genom att använda dessa säkerhetskrafter



1. Uppmärksamhets-Kraft. Titta åt alla håll så du kan vara uppmärksam på vad som händer omkring dig.



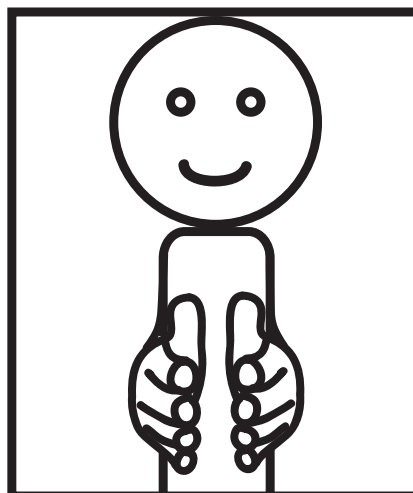
2. Stopp-Kraft. Om någon försöker besvära dig kan du använda händerna som en mur och säga, "STOPP!"



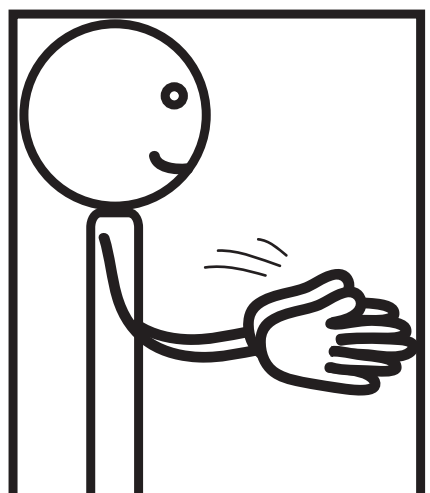
3. Gå-Ivåg-Kraft. Låtsas att fingrarna är ben som går iväg från något, någon eller några som är ett problem.



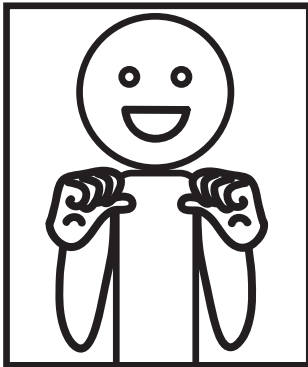
4. Rulla-Ivåg-Kraft. Om du använder hjul, kan du rulla iväg från problem!



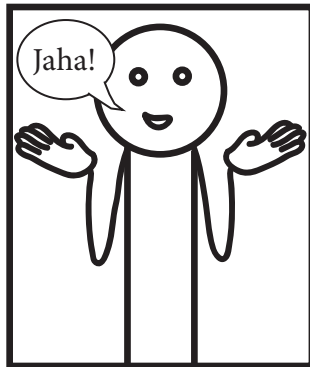
5. Skaffa-Hjälp-Kraft. När du ser ett säkerhetsproblem skaffa hjälp.



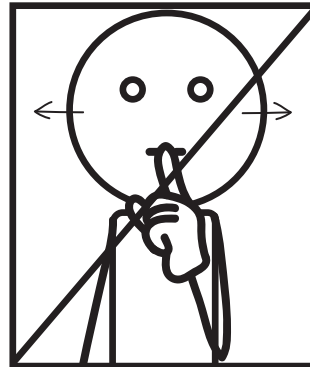
Säkerhetssignaler för samtycke och gränser kring fysisk kontakt



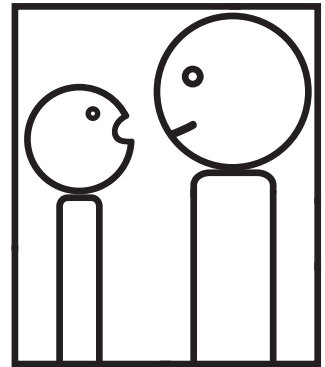
1. Vi tillhör oss själva.



2. Vissa saker är inte ett val

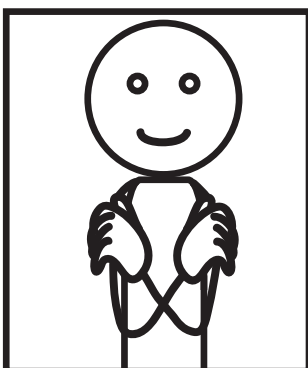


3. Problem ska inte vara en hemlighet

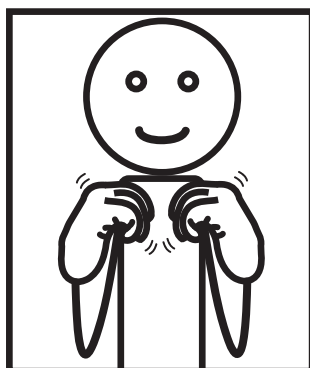


4. Forstått berätta tills du får hjälp. En hand säger till den andra handen, "Jag behöver hjälp". Den andra handen säger "Jag ska hjälpa dig".

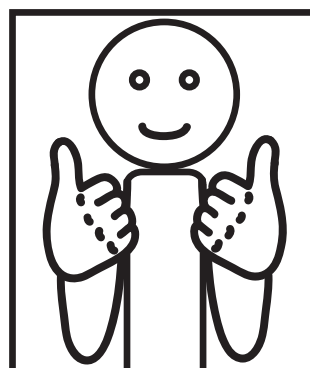
Fysisk kontakt och lekar för att ha roligt, retas eller visa att man tycker om någon ska vara:



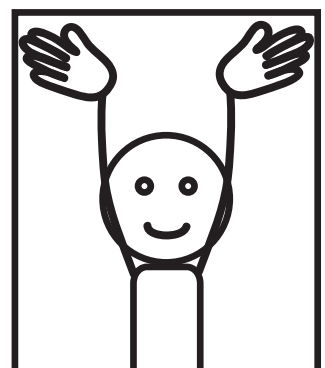
1. Säkert.



2. Okej med varje person. Låtsas att händerna är små huvuden som nickar och håller med varandra.



3. Tillåtet med de vuxna som bestämmer.



4. Alla kan veta. Fysisk kontakt och lekar ska inte vara en hemlighet.