

kidpower[®]

målarbok

ANVÄND DIN STOPP-KRAFT

MIN TUR!



STOPP! Slit inte!
Du kan använda
den när jag är klar.

Använd din Stopp-kraft genom att göra ett staket med dina händer och med en stark, tydlig röst säga "STOPP"

Av Irene van der Zande

Illustrerat och översatt av Amanda Golert

Besök vår hemsida

www.kidpower.se

Köp *Lilla Säkerhetsboken*
för yngre barn för mer
berättelser och övningar

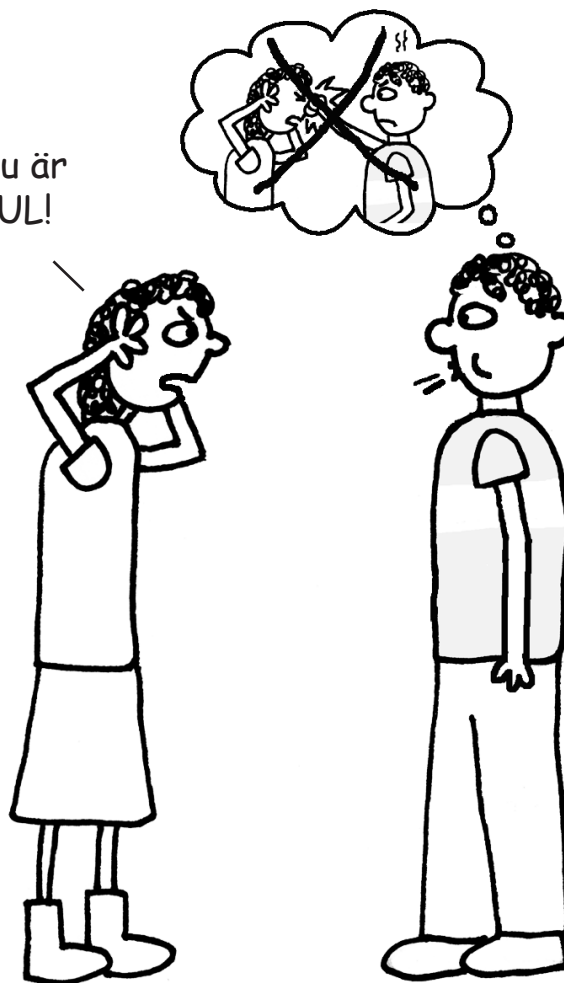
kidpower[®]
kidpower teenpower fullpower sverige

08-508 666 04 | info@kidpower.se | www.kidpower.se

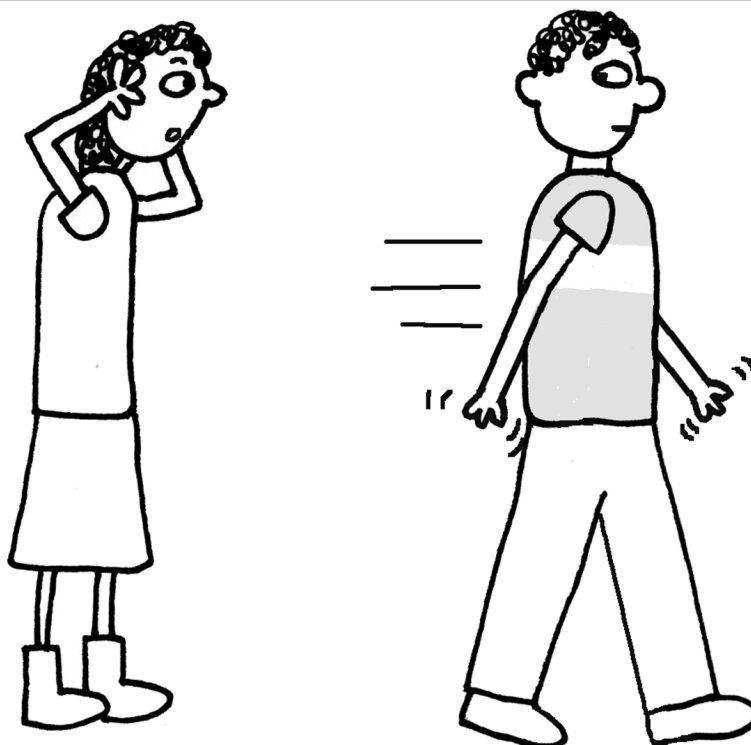
Hur man använder Händerna-ned-kraft och Gå-iväg-kraft för att undvika ett bråk

När någon är elak kan jag andas och komma ihåg att använda **Händerna-ned-kraft**. Jag kan känna för att slå men stoppar mig själv.

Du är FUL!

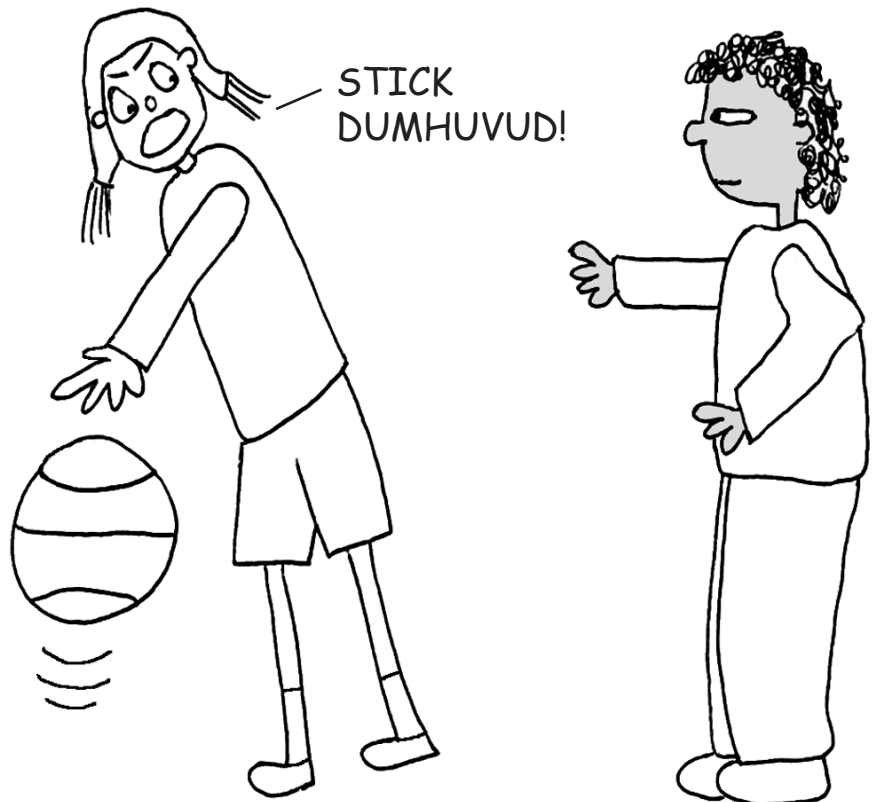


Jag kan använda min **Gå-iväg-kraft** för att vara säker. Jag behöver inte stanna nära någon som betar sig elakt.



Kidpowers Soptunna

Istället för att ta in sårande ord i ditt hjärta - tänk dig att du fångar dem istället...



...sedan sätt handen på höften. Tänk dig att hålet är din *Kidpower Soptunna*. Ta orden du fångat, släng dem i din Soptunna, och säg något bra till dig själv.

Jag är SMART!

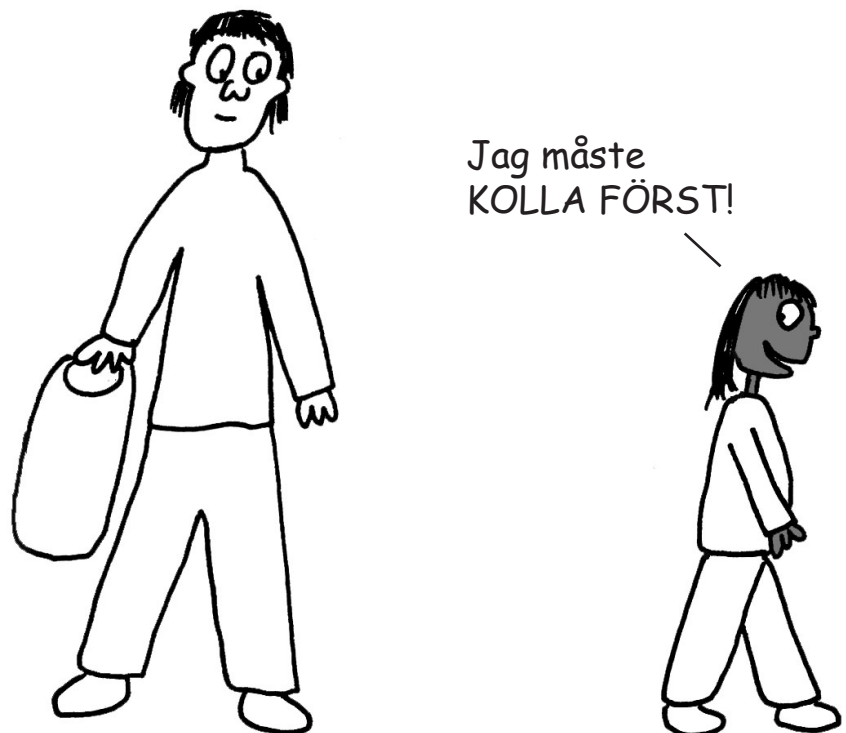


Kolla Först för att vara trygg och säker

Om du är ute och leker där du bor och din granne frågar om du vill se hennes kattungar...



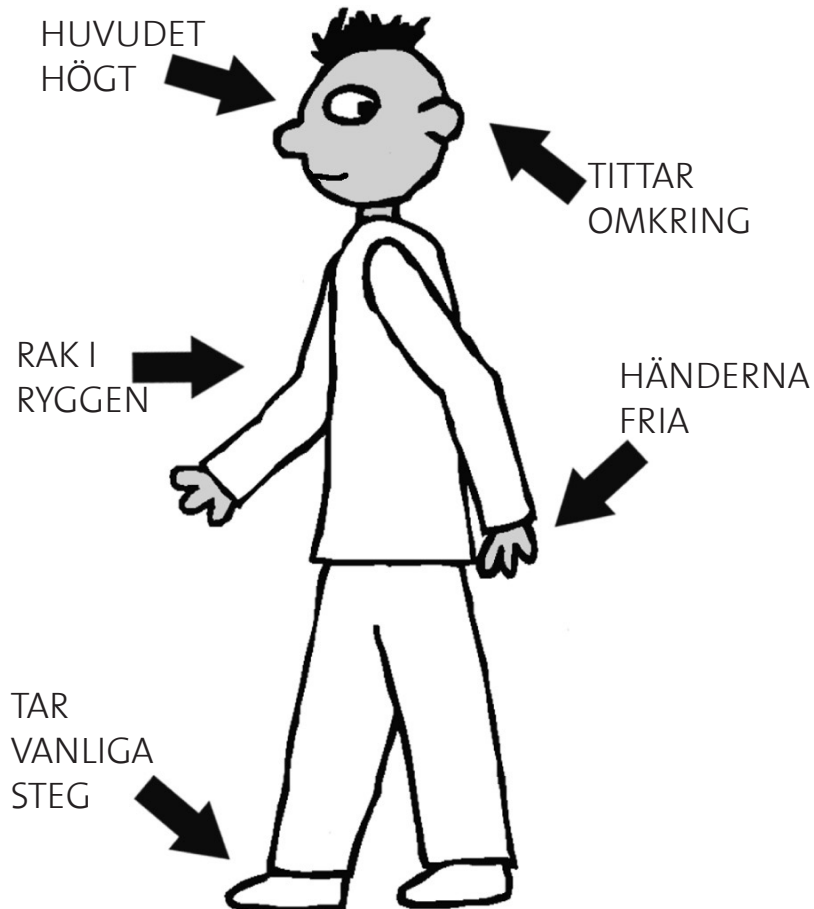
Gå iväg och **Kolla Först** med den vuxna som bestämmer hemma. Ditt jobb är att **Kolla Först** innan du ändrar på planen. Dina vuxna kan bestämma om det är ok att gå hem till din granne.



Att visa lugn, uppmärksamhet och ett respektfullt självförtroende

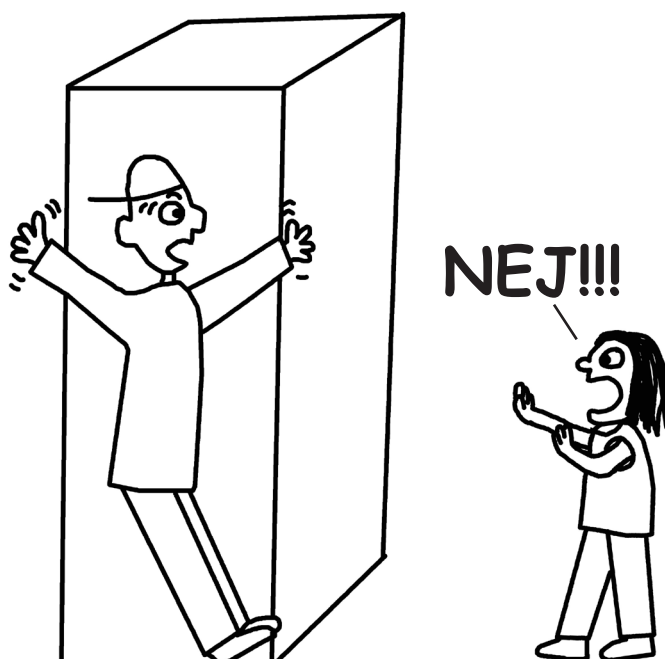
Andra lyssnar mer på dig och besvärar dig mindre när du är **uppmärksam, lugn och visar självförtroende**.

Upp med huvudet, sträck på dig, dra bak axlarna. Vrid på huvudet och titta runt.



Om någon skrämmer dig skrik NEJ!

Din röst kan hjälpa dig vara trygg och säker. Om någon skrämmer dig, skrik "NEJ!" och spring och skaffa hjälp.



Fysisk kontakt eller lekar för att ha kul eller visa att man tycker om någon ska vara ett val

Bägges val. Den här fysiska kontakten är ok för det är bägges val.



Om du inte vill ha fysiskt kontakt säger du ifrån med en stark och tydlig röst

Inte bägges val. Flickan måste sluta kittla sin vän för hon tycker inte om det.

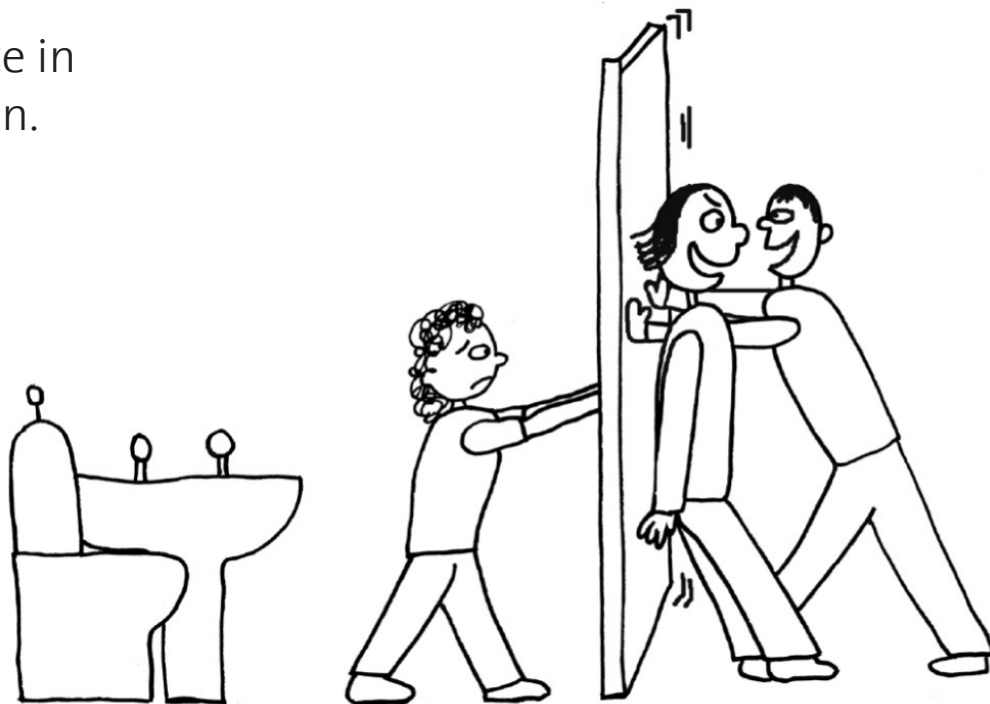
Hi hi hi
hi hi hi!



Snälla sluta.
Jag tycker inte om den här leken!

När någon gör något som får dig att må dåligt, fortsätt berätta tills du får hjälp. Om du har ett problem fortsätt berätta tills du får hjälp, även om du måste berätta för hundra personer, tills du får den hjälp du behöver

Några barn låste in mig på toaletten. Jag var rädd.



Jag berättar för min lärare. Hon lyssnar. Hon förstår och ska hjälpa mig.

Oj då! Tack för att du berättade. Jag ska se till att du känner dig trygg och säker i skolan.

Några barn låste in mig på toaletten igår. Jag var rädd.



Var är Säkerhet?

Säkerhet är där det finns en vuxen som kan hjälpa dig. I skolan kan till exempel en lärare eller rektorn vara Säkerhet.



Gör en Säkerhetsplan i fall att du tappar bort din vuxen i affären

Om du tappar bort din vuxen, stå still, sträck på dig och ropa på din vuxen med en stark och tydlig röst. Om du fortfarande inte kan hitta din vuxen gå till kassan och avbryt den som jobbar där. Berätta att du tappat bort din vuxen och behöver hjälp.



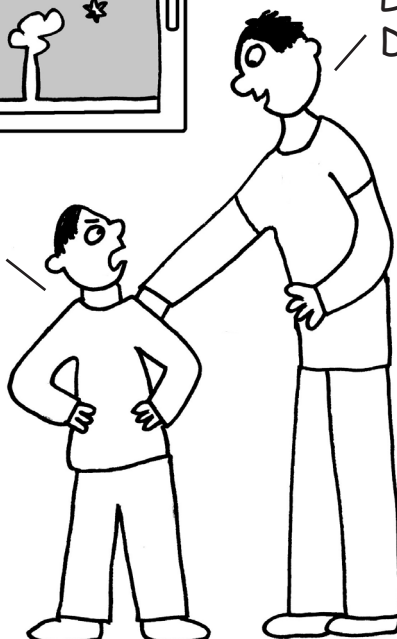
Vissa saker som du måste göra är inte ett val

Att gå och lägga sig är inte ett val.



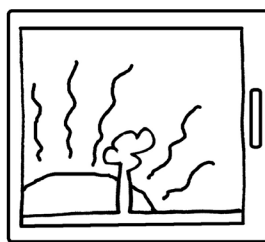
Ledsen, du måste.
Det är sent.

Jag VILL INTE
gå och lägga mig!



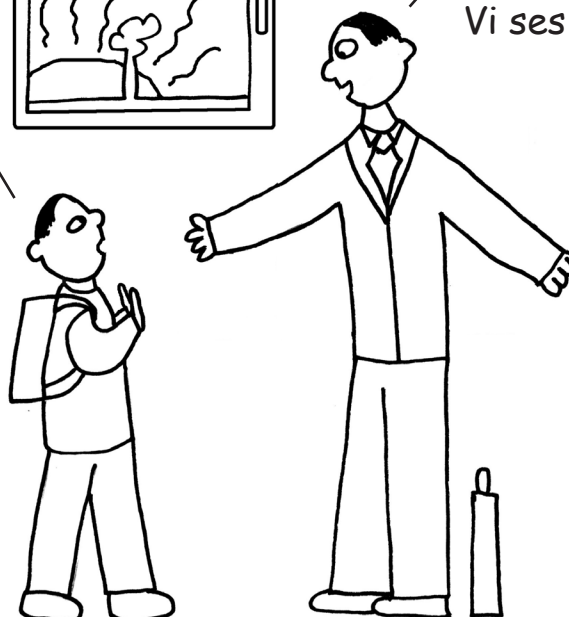
Fysisk kontakt för att visa att man tycker om någon är ett val

Att ge kramar ska vara ett val.



OK, du bestämmer
om vi ska kramas.
Vi ses ikväll!

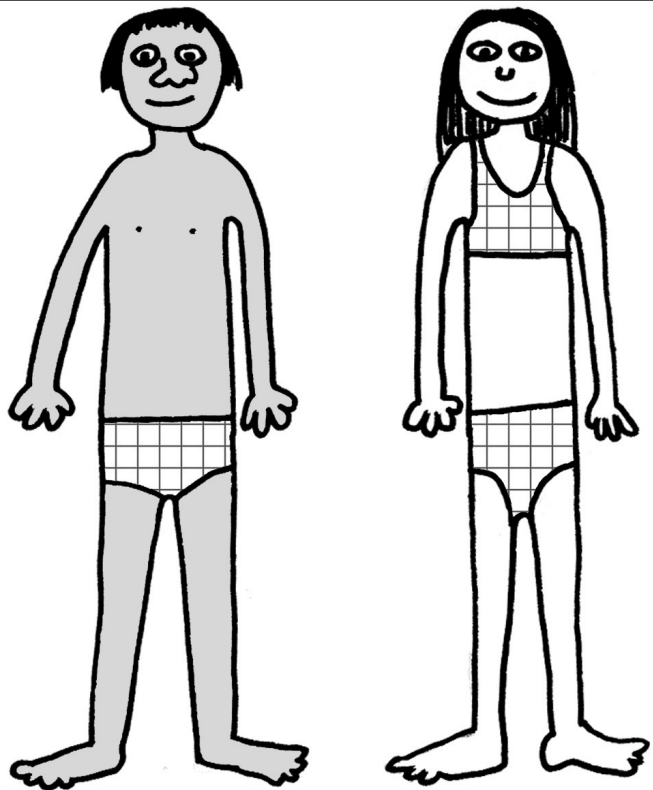
Ingen kram!



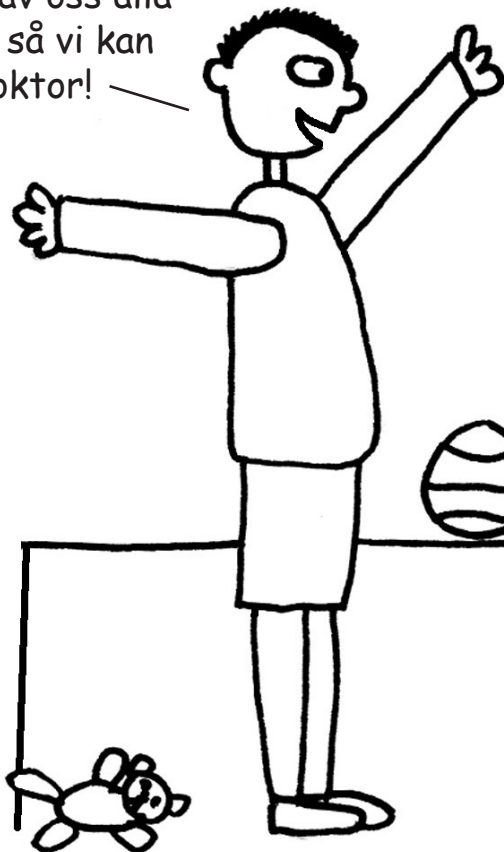
Säkerhetsregler om att ta på privata kroppsdelar

Privata kroppsdelar är de delarna av kroppen som kan täckas av badkläder.

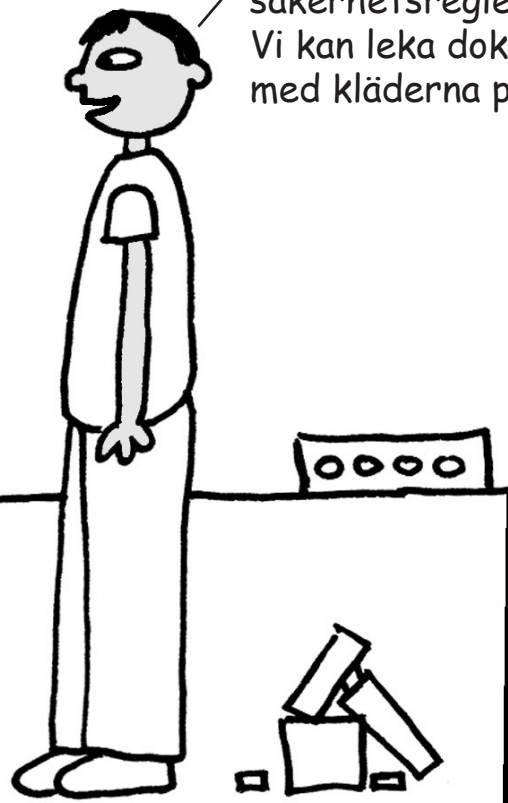
För att leka eller retas ska andra inte röra dina privata kroppsdelar. De ska inte be dig ta på deras privata kroppsdelar heller.



Vi tar av oss alla kläder så vi kan leka doktor!



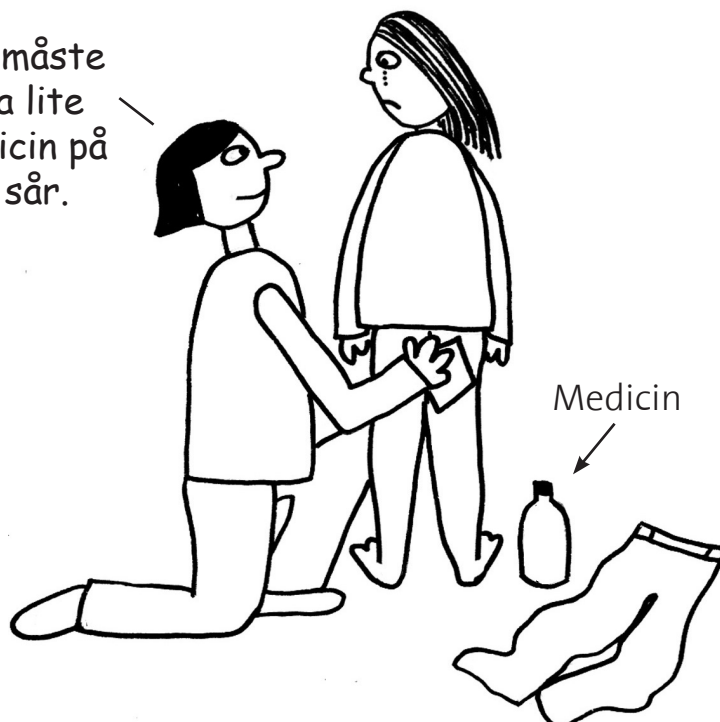
Det är emot våra säkerhetsregler. Vi kan leka doktor med kläderna på.



Fysisk kontakt för hälsa och säkerhet är inte ett val

Ibland måste vuxna ta på barns privata kroppsdelar för att hjälpa dem, även om barnet inte gillar det.

Jag måste lägga lite medicin på ditt sår.



Fysisk kontakt ska aldrig **NÅGONSIN** behöva vara en hemlighet

All sorts fysisk kontakt ska *aldrig någonsin* behöva vara en hemlighet. Du ska alltid kunna prata om saker du inte gillar.

Mamma hade medicin på min stjärt idag. Jag tyckte inte om det!

Tack för att du berättade. Jag är ledsen du inte tyckte om det.



Ta emot komplimanger

Komplimanger är bra ord. De ska inte vara i soptunnan. Vi kan ta in komplimanger i vårt hjärta och säga, "Tack!"

Jag ÄLSKAR dig
mitt kära barnbarn!

TACK!
Jag älskar dig med!





Kidpowers tjänster och resurser

Kidpower Teenpower Fullpower International®, känt som Kidpower®, är en internationell icke-vinstdrivande organisation och ledare i att undervisa färdigheter i personlig säkerhet för att förebygga våld till barn, ungdomar och vuxna, inklusive de med särskilda behov. Kidpower rekommenderas av experter över hela världen för att ha en positiv, färdighetsbaserad metod för att förebygga mobbning, övergrepp mot barn, bortrövande och andra typer av våld.

Istället för att använda rädsla för att lära barn och ungdomar om faror, gör Kidpower Metoden™ det roligt att lära sig att vara trygg och säker. Våra färdigheter och vanor förbereder människor i alla åldrar, oavsett förmåga, att utveckla sunda relationer, öka sitt självförtroende, och ta hand om sin känslomässiga och fysiska säkerhet.

Sedan starten 1989 har Kidpower tjänat mer än två miljoner människor i alla åldrar och i många olika kulturer runt om i världen. Vi erbjuder pedagogiska resurser, konsultationer och utbildningar genom våra cirka 20 center och kontor runt om i världen.

Titta på våra hemsidor www.kidpower.se och www.kidpower.org för bland annat:

- Gratis on-line bibliotek med **artiklar** och **e-nyhetsbrev**.
- **Lilla Säkerhetsboken för yngre barn**. En handbok för vuxna som vill lära ut folksäkerhet till yngre barn på svenska samt flera andra publikationer på engelska på den internationella hemsidan.
- Information om våra tjänster.

Upphovsrätt och restriktioner

Copyright © 2013 Irene van der Zande. Licenserad till Kidpower Teenpower Fullpower International och Kidpower Teenpower Fullpower Sverige för översättning, publikation och anpassning.

Tillstånd ges endast för att skriva ut en kopia för individuellt personligt bruk.

För tillstånd att använda denna publikation för andra ändamål vänligen kontakta Kidpower Sverige: 08-508 666 04 eller info@kidpower.se.