

INTEGRITETSSTÄRKANDE LEKTIONSUNDERLAG

Anpassad grundskola

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

TILL DIG SOM ÄR LÄRARE,



Integritetsstärkande lektionsunderlag går igenom, ämne för ämne och årskurs för årskurs, hur du som är lärare kan undervisa dina elever i kroppslig integritet, för att förebygga sexuellt våld. Allt material är fritt att använda, och är skapat inom ramen för skolans styrdokument av experter, lärare och elever. Du kan snabbt hoppa till ditt ämnesområde och årskurs genom listan nedan.

Integritetsstärkande lektionsunderlag för anpassad skola, har en väldigt blandad elevgrupp med olika behov och förkunskaper. Du som pedagog väljer vad som passar dina elever bäst - se vårt material som inspiration.

Lycka till! /Treskabinoll

Detta är en del av det Arvsfondsfinansierade projektet Grundskolebrevet. Projektet är kostnadsfritt för alla svenska grundskolor, med syfte att motverka sexuella övergrepp mot barn.

Treskabinoll grundades av Elaine Eksvärd, som själv är överlevare av sexuella övergrepp i barndomen. Vi är en ideell organisation som arbetar för att alla barn ska få en trygg barndom - fri från sexuella övergrepp.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Bild åk 1-3

Bild åk 4-6

Bild åk 7-9

Engelska åk 1-3

Engelska åk 4-6

Engelska åk 7-9

Hem- och konsumentkunskap åk 1-6

Hem- och konsumentkunskap åk 7-9

Idrott och hälsa åk 1-6

Idrott och hälsa åk 7-9

Matematik 1-9

Modersmål åk 1-3

Modersmål åk 4-6

Modersmål åk 7-9

Modersmål Finska, Jiddisch, Meänkieli, Romani åk 1-3

Modersmål Finska, Jiddisch, Meänkieli, Romani åk 4-6

Modersmål Finska, Jiddisch, Meänkieli, Romani åk 7-9

Musik åk 1-3

Musik åk 4-6

Musik åk 7-9

Naturorienterande ämnen åk 1-3

Naturorienterande ämnen åk 4-6

Naturorienterande ämnen åk 7-9

Samhällsorienterande ämnen åk 1-3

Samhällsorienterande ämnen åk 4-6

Samhällsorienterande ämnen åk 7-9

Slöjd åk 1-3

Slöjd åk 4-6

Slöjd åk 7-9

Svenska åk 1-3

Svenska åk 4-6

Svenska åk 7-9

Svenska som andraspråk åk 1-3

Svenska som andraspråk åk 4-6

Svenska som andraspråk åk 7-9

Teknik åk 1-3

Teknik åk 4-6

Teknik åk 7-9

Slöjd åk 1-3

Slöjd åk 4-6

Slöjd åk 7-9

Svenska åk 1-3

Svenska åk 4-6

Svenska åk 7-9

Svenska som andraspråk åk 1-3

Svenska som andraspråk åk 4-6

Svenska som andraspråk åk 7-9

Teknik åk 1-3

Teknik åk 4-6

Teknik åk 7-9

BILD

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet bild finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Kunskaper om bilder och bildkommunikation är betydelsefulla för att kunna uttrycka egna åsikter och delta aktivt i samhällslivet.

De ska också ges möjligheter att utveckla förståelse för hur bildbudskap utformas i olika medier. Därigenom ges eleverna förutsättningar att kritiskt granska olika typer av bilder samt uttrycka åsikter och tankar med hjälp av bildens ord och begrepp.

Centralt innehåll

- Etiska frågor som kan uppstå vid framställning och användning av bilder i olika sammanhang.
- Bilder som behandlar normer och stereotyper. Hur bilderna är utformade

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnen utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

Gå igenom;

- betydelsen av privata kroppsdelar
- att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det.
- situationer när kroppslig integritet är en gråzon, exempel undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m. Utgå från situationer som eleverna känner igen och möter i sin vardag.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att kommunicera "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej"
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis i relation till framställning och användning av bilder. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att kommunicera ja/nej.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

För att närma sig att problematisera olika bildframställningar kopplat till integritet kan man börja med kunskap om privata kroppsdelar.

Används förslagsvis materialet till Stopp! Min kropp! och kommunicera med eleverna om att alla har rätt att bestämma över sin kropp.

Frågeställningar att belysa:

- Vad betyder privata kroppsdelar?
- Vilka kroppsdelar är privata?
- Vilka kroppsdelar var och en tycker att det okej att visa?
- Är det olika i olika sammanhang?

Vi kan rekommendera våra affischer där man kan gå igenom privata kroppsdelar och eleverna kan sätta grön bock eller rött kryss för de kroppsdelar de tycker är okej att exponera i bilder osv.

Inventera tillsammans med eleverna vilken typ av bilder de kommer i kontakt med. Exempelvis reklam, sociala medier, osv.

Fördjupa perspektivet genom att samtala om hur bilder påverkar människor.

02

05

Kommunicera med eleverna om samtycke utifrån elevernas förutsättningar.

Det är viktigt att belysa att samtycke behövs i alla relationer, oavsett om man vill leka med någon eller krama någon.

Koppla detta till ämnet genom att exempelvis:

- Kommunicera om samtycke innan man fotar någon eller lägger ut en bild.
- Måla symboler för samtycke eller inte samtycke.

Inventera med eleverna olika sätt som man kan ta reda på om man har samtycke från en annan person. Träna konkret på dessa exempel.

Exempelvis:

- Att fråga om någon vill leka.
- Att söka samtycke om man vill fota någon.
- Att fråga om någon vill ha en kram.

06

BILD

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet bild finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat:

Ämnets syfte

Kunskaper om bilder och bildkommunikation är betydelsefulla för att kunna uttrycka egna åsikter och delta aktivt i samhällslivet.

De ska också ges möjligheter att utveckla förståelse för hur bildbudskap utformas i olika medier. Därigenom ges eleverna förutsättningar att kritiskt granska olika typer av bilder samt uttrycka åsikter och tankar med hjälp av bildens ord och begrepp.

Centralt innehåll

- Rättigheter och skyldigheter samt etiska frågeställningar vid användning av bilder i olika sammanhang.
- Mediebilder, till exempel reklam- och nyhetsbilder, och vilka budskap de förmedlar.
- Bilder som behandlar identitet, grupptillhörighet och normer. Hur bilderna är utformade och förmedlar budskap.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser.

- Kommuniera om trygga och otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat/icke privat. Koppla detta till rättigheter och skyldigheter samt etiska förhållningssätt i framtagning och användning av bilder.

Gränssättning

- Skapa förståelse för att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten.
- Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras i relation till bilder, media, reklam mm.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Reflektera även över gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis exponeras för reklam, ta och dela bilder, bli fotograferad, få bilder skickat till sig m.m., samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skickat en bild du egentligen inte vill se.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Hjälプ därför eleverna i hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

Kommunicera med eleverna om samtycke i olika kontexter som eleverna känner igen. Exempelvis vilka normer som finns kring samtycke i relation till bild, framställande av bilder och delning av bilder.

- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke.

- Förstärk elevernas kunskap att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen.
- Problematisera med eleverna kring situationer där samtycke är en gråzon, exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del elever har svårt att respektera andras gränser och sätta gränser för sig själv. Kommunicera med eleverna kring hur man kan fråga efter samtycke på enkla sätt och hur man kan förmedla ut samtycke. Låt eleverna öva på konkreta övningar som utgår från deras vardagsliv.

Att dela information

Oavsett elevernas erfarenhet av nätet så kan man kommunicera om nätsäkerhet, integritet och samtycke. Håll en balans mellan risk- och friskperspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför.

- Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är.
- Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet.
- Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering. För att inte lämna eleverna ensamma med ansvar kring vad som sker på nätet är det viktigt att samtala om att man alltid kan vända sig till en vuxen man litar på om någon går över ens gränser på nätet.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Kommunicera med eleverna om:

- Hur vi påverkas av mediebilder?
- Hur mediebilder påverkar vad vi anser är normativt.
- Gränssättning gällande den egna kroppen-privata kroppsdelar.

Självbestämmande över den egna kroppen.

Utgå från elevernas förutsättningar och inventera tillsammans med eleverna vilka digitala plattformar de använder.

Kommunicera om:

- Hur eleverna använder sociala medier?
- Kan man lägga ut bilder utan samtycke?

Låt eleverna reflektera över hur det skulle kännas om någon la ut bilder på dem utan samtycke.

02

03

Låt eleverna fundera över i vilka situationer de är okej att andra lägger ut bilder på dem. Finns det något samband mellan dem? Exempelvis om de blivit tillfrågade innan fotografering.

Ta även upp i vilka situationer inte är ok att ta foton och vad man ska tänka på kring personer som befinner sig i bakgrunden.

Exempelvis fota någon med samtycke på badstranden, men i bakgrunden ser man en människa som byter om. Problematiska utifrån elevernas ålder och förutsättningar.

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att sätta gränser gällande bilder som läggs ut på dem. Både när familjemedlemmar, vänner och andra tar bilder och /eller lägger ut bilder på nätet. Anpassa övningen utifrån elevernas förutsättningar.

04

05

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att få samtycke gällande bilder som de lägger ut på andra. Anpassa övningen utifrån elevernas förutsättningar.

Lyft med eleverna i vilka situationer det inte är ok att ta foton och vad man ska tänka på kring personer som befinner sig i bakgrunden.

Exempelvis fota någon med samtycke på badstranden men i bakgrunden ser man en människa som byter om. Problematiska utifrån elevernas ålder och förutsättningar.

BILD

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet bild finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Kunskaper om bilder och bildkommunikation är betydelsefulla för att kunna uttrycka egna åsikter och delta aktivt i samhällslivet.

De ska också ges möjligheter att utveckla förståelse för hur bildbudskap utformas i olika medier. Därigenom ges eleverna förutsättningar att kritiskt granska olika typer av bilder samt uttrycka åsikter och tankar med hjälp av bildens ord och begrepp.

Centralt innehåll

- Framställning av berättande och informativa bilder.
- Rättigheter och skyldigheter samt etiska frågeställningar vid användning och spridning av bilder. Eventuella konflikter mellan yttrandefrihet och integritet vid användning och spridning av bilder.
- Mediebilder, till exempel reklam- och nyhetsbilder. Hur bilderna kan tolkas och kritiskt granskas.
- Bilder som behandlar identitet och maktrelationer, till exempel sexualitet, etnicitet och kön. Hur bilderna påverkar och förmedlar budskap.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat- och icke privat.
- Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i. Viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel, både där det finns samtycke och inte. Ex. kroppsliga normer i hemmet mellan generationer såsom att mormor vill fota dig, på träningen när exempelvis någon speciell jargong uttrycks i omklädningsrummet, eller vilka normer som finns på nätet gällande vilka kroppsdelar man kan visa.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Skapa tillsammans med eleverna strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online. Förankra detta till elevernas bildhantering.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Koppla detta till normer och maktrelationer.
- Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer både online och offline.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke kopplat till framtagning av bilder och bildhantering samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Att dela information

Lyft frisk- och riskperspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens sexualitet och relationer för många vara en naturlig del av livet online.

- Samtala om att dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material.
- Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck.
- Lyft även att ta, dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material. Balansera mellan vilka risker som finns och vad man ska tänka på för att värna sin integritet.
- Konkretisera lagstiftning kring integritet online. Perspektiv att belysa kan vara: samtycke på nätet, lagstiftning för att skydda barn online, att hänga ut/bli uthängd på nätet m.m.
- Informera kontinuerligt för eleverna vart de kan vända sig om de är med eller bevittnar gränsöverskridande beteende online.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Problematisera tillsammans med eleverna normativa begrepp gällande kroppar, könsroller, genus, maktstrukturer osv.

Påvisa hur detta tar sig form i bildspråket och visa konkreta exempel som ligger nära elevernas vardag.

Samtala med eleverna kring hur vi påverkas av mediebilder både gällande kroppsideal, gruppsyck och gränsdragning. Hur retuschering och filter förändrar en människas utseende. Om möjligt kan eleverna få prova hur olika filter förändrar deras utseende.

Använd med fördel värderingsövningar där eleverna får reflektera över olika val och där de får möjlighet att ändra sig utifrån nya insikter.

Exempelvis kan värderingsövningarna handla om:

- Om reklambilder visar hur modellerna ser ut i verkligheten eller om de är manipulerade?
- Om eleverna tycker att modellerna ska visa hur de ser ut i verkligheten på reklambilder?
- Om eleverna tycker att man på sociala medier ska visa hur man ser ut i verkligheten?
- Om vi påverkas av retuscherade bilder?
- Hur vi påverkas av retuscherade bilder?

02

03

Utgå från elevernas förutsättningar och inventera tillsammans med eleverna vilka digitala plattformar de använder.

Samtala med eleverna om:

- Hur använder eleverna sociala medier?
- Kan man lägga ut bilder utan samtycke?
- Låt eleverna reflektera över hur det skulle kännas om någon la ut bilder på dem utan samtycke.

Nätsäkerhet är en viktig del av ungdomars vardag och bör lyftas ur många olika perspektiv. Inventera tillsammans med eleverna vilka plattformar de ofta rör sig på. Samtala om och problematisera hur bildflödet ser ut.

Ta upp frågor så som:

- Hur lagras bilder på nätet?
- Vem kommer åt bilder på nätet?
- Vad händer om man ångrar en bild som man har skickat?
- Att det krävs samtycke för att lägga ut och dela bilder.
- Vad lagen säger om samtycke i samband med foton och delning av bilder.

04

05

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att sätta gränser gällande bilder som läggs ut på dem. Både när familjemedlemmar, vänner och andra tar bilder och /eller lägger ut bilder på nätet.

Anpassa övningen utifrån elevernas förutsättningar.

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att få samtycke gällande bilder som de lägger ut på andra. Anpassa övningen utifrån elevernas förutsättningar.

Lyft med eleverna i vilka situationer det inte är ok att ta foton och vad man ska tänka på kring personer som befinner sig i bakgrunden. Exempelvis fota någon med samtycke på badstranden men i bakgrunden ser man en människa som byter om. Problematisera utifrån elevernas mognad och ålder.

06

07

Då sexuella övergrepp online ökar är det viktigt att skapa strategier för förebyggande åtgärder tillsammans med eleverna. I samband med detta bör man belysa att alla inte är vilka de utger sig för på nätet. Exempelvis bör man belysa grooming, sugger daddys osv.

Förklara vad detta innebär och dess konsekvenser. Förslagsvis kan man titta på någon av filmerna Jag tror jag är lite kär - en film om grooming eller filmen Osynliga spår - grooming, och utgå från dem. Välj den som passar gruppen bäst. Då det kan vara ett triggande innehåll som väcker frågor är det bra att ha gott om samtalstid efteråt. Sätt detta i samband med vilken information och vilka bilder man lämnar ut av sig själv.

Utveckla tillsammans med eleverna strategier för:

- Hur man kan agera om någon vill ha en bild som man själv inte är bekväm med att ta/dela.
- Man får en dålig känsla i kroppen av ett möte online.
- Vad man kan göra om någon vill träffa en utanför nätet?
- Hur man kan vända sig till trygga vuxna.

ENGELSKA

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet engelska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

I mötet med talat språk och texter ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmågan att sätta innehållet i relation till egna erfarenheter, livsvillkor och intressen.

Centralt innehåll

- Innehållsområden som är välbekanta för eleverna.
- Vardagliga och elevnära situationer samt personer och platser.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Kommuniera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. *Tips!* Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. *Tips!* [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Kommuniera även om vardagliga situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Gränssättning

Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.

- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen. Samt att man måste respektera andras gränssättningar. Förmedla att det kan kännas jobbigt att någon sätter gränser men att man ändå måste respektera andras gränssättning. Exempelvis när någon inte vill leka, sova över, få en kram osv.
- Introducera för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser/hör någonting sådant.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer. Exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

I samband med att eleverna lär sig namnen på olika kroppsdelar på engelska kan man lyfta privata kroppsdelar. Prata tillsammans med eleverna varför de är privata.

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå gärna från Rädda Barnens Stopp min kropp och Djuren på Djuris. Exempelvis kan man göra fyrahörns-övningar med yes, no, maybe och depends där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet.

02

03

Under lekfulla former kunna säga nej med både ord och kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

Rädda barnen har material om kroppslig integritet på ett flertal språk.

ENGELSKA

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet engelska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

I mötet med talat språk och texter ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmågan att sätta innehållet i relation till egna erfarenheter, livsvillkor och intressen.

Centralt innehåll

- Innehållsområden som är välbekanta för eleverna.
- Vardagliga och elevnära situationer samt intressen, personer och platser.
- Tydligt talad Dialoger och samtal.
- Samtal för kontakt och kommunikation. Frågor och svar.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser.

- Diskutera med eleverna om trygga/otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar.
- Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat och icke privat.

Gränssättning

- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten.
- Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera perspektiven integritet och gränssättning. Exempelvis fortsätta gränssättning ja och nej.

Formulera frågorna utifrån gruppens kunskapsnivå. Om man kan ställa frågorna på engelska eller om frågorna ställs på svenska och eleverna på ett enkelt sätt får svara på engelska.

Exempelvis kan man göra värdegrundsövningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet.

- Vad betyder privata kroppsdelar?
- Vilka kroppsdelar är privata?
- Får man själv bestämma om någon får röra vid ens privata kroppsdelar.
- Man måste fråga om lov innan man lägger upp en bild på någon annan?
- Måste man fråga om samtycke innan man får krama en kompis?

Under lekfulla former kunna säga nej med både ord och kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans. Låt eleverna träna detta med ord och kroppsspråk i olika situationer.

02

ENGELSKA

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet engelska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande kursmål:

Ämnets syfte

I mötet med talat språk och texter ska eleverna ges möjlighet att utveckla förmågan att sätta innehållet i relation till egna erfarenheter, livsvillkor och intressen.

Centralt innehåll

- Aktuella och för eleverna välbekanta innehållsområden.
- Vardagliga situationer samt intressen, personer och platser.
- Åsikter, känslor och erfarenheter.
- Tydligt talad engelska och enkla texter som är instruerande, informerande, beskrivande och kontaktskapande, från olika medier.
- Olika slags samtal.
- Berättelser, även i talad och dramatiserad form samt sånger.
- Muntliga och skriftliga meddelanden.
- Samtal för kontakt och kommunikation.
- Framställningar som är berättande, beskrivande och informerande.
- Dramatiseringar och rollspel.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men i och med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat och icke privat.
- Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i.
- Det är viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel. Både där man samtycker och där man inte gör det. Ex. kroppsliga normer i hemmet mellan generationer såsom att mormor vill ha en kram, träningen när exempelvis någon speciell jargong uttrycks i omklädningsrummet, eller vad som anses vara normalt att visa av kroppen på nätet mm.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv. När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk- och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

- Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär. Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera perspektiven integritet och gränssättning.

Exempelvis kan man göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet och samtycke i alla relationer.

Frågor:

- Är det lätt eller svårt att sätta gränser när man möter människor?
- Är det lätt eller svårt att sätta gränser när man får kontakt med människor online?
- Är det lätt eller svårt att visa andra människor kroppsrespekt?
- Är det lätt eller svårt att veta om det finns samtycke?
- Är det lätt eller svårt att visa samtycke?
- Är det lätt eller svårt att ta ett nej om någon inte ger samtycke?

Inventera tillsammans med eleverna vilka platser i deras vardag som är trygga/otrygga platser/miljöer. Varför är de trygga/otrygga?

02

03

Utforma tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning såväl fysiskt som online.

Exempelvis kan man kan man göra en lättförståelig ramsa "Stop, it´s my body" eller "Respect my body". Med fördel kan man samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.

Via rollspel kan eleverna sedan konkret träna på att använda sina strategier.

HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

Årskurs 1-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet hem- och konsumentkunskap finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och ges möjligheter att reflektera över normer, jämställdhet och arbetsfördelning i hemmet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.
- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva.
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Samt att man alltid ska respektera andras gränser. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och gränssättning. Kroppslig integritet har exempelvis inte alltid varit en självklarhet som alla lärt sig i samma utsträckning som vi lär ut idag, vilket gör att vissa vuxna kan ha en annan uppfattning kring kroppslig och personlig integritet. En rådande norm kan exempelvis vara att man ska krama och pussa mor- och farföräldrar och att inte vilja göra det kan kännas jobbigt.

Att berätta om utsatthet

Barn och ungdomar som utsätts för övergrepp tar ofta själva på sig ansvaret. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet i att kommunicera ut för en trygg vuxen.

- Låt eleverna få ökad förståelse i vem en trygg vuxen kan vara, viktigt att konkretisera detta för de elever som inte har generaliserat konceptet "trygg vuxen" än. Utgå från vilka egenskaper en sådan person har, vilka känslor de kan framkalla etc. Tänk på att alla elever inte har en trygg vuxen eller inte vet vem denne kan vara.

- Samtala med eleverna om vart man kan vända sig om man upplever en gränsöverskridande situation.
- Möjliggör att kommunikationsmöjligheterna för att kommunicera ut om svåra saker finns nära till hands, exempelvis att ha material framme som öppnar upp för diskussion om dåliga hemligheter, nej-känslor mm.
- En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får kunskap i vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå inventerar man tillsammans faktorer som påverkar individens välbefinnande. Undersök tillsammans med eleverna ja- och nejkänslor.

Belys följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Att inte få samtycke är en naturlig del av livet och man måste respektera avvisandet. Som ett trafikljus: det blir rött och man får stanna, men det är en naturlig del av trafiken.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?

Reflektera tillsammans med eleverna kring vad en trygg vuxen är.

Reflektera tillsammans med eleverna kring vad en trygg vuxen är. Låt eleverna lista egenskaper som en trygg vuxen har. Reflektera tillsammans över i vilka situationer man kan behöva vända sig till en trygg vuxen.

02

03

Utgå från elevernas ålder och kunskapsnivå.

Problematisera normer kopplat till integritet, familj och släkt. Belys olika generationers och kulturers syn på integritet och kroppsliga rättigheter.

Förmedla dessa perspektiv på ett balanserat sätt och diskutera i vilka situationer där den vuxne har rätt att bestämma. Exempelvis hålla handen när man går över en vältrafikerad gata.

Skapa tillsammans med eleverna strategier för de tillfällen eleven vill värna sin integritet.

Exempelvis om mormor vill ha en kram och man själv inte vill kramas.

- Vad kan man säga?
- Hur kan man göra i en sådan situation?
- Ser personer olika på kroppslig integritet i din familj?

Utgå från elevernas ålder och kunskapsnivå.
Skapa tillsammans med eleverna strategier för gränssättning.

Fördjupa övningen genom att skapa strategier för hur man frågar om samtycke i olika situationer och aktiviteter.

Låt eleverna praktiskt och konkret träna på sina strategier. Exempelvis genom att eleverna fysiskt får sätta upp handen som ett stopptecken, för att avstyra beröring. Men även att eleven får backa undan när någon annan sätter upp hand för avsaknad av samtycke.

04

HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet hem- och konsumentkunskap finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och ges möjligheter att reflektera över normer, jämställdhet och arbetsfördelning i hemmet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja/Nej känslor

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Kommuniera om ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avvisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det.
- Stärk elevernas förmåga i att vara lyhörd för andra människors känslor och känslouttryck. Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Utgå från ansiktsuttryck, kommunikation och kroppsspråk. Inkludera även hur man kan stötta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommuniera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv. När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i. Det är viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel. Både där man samtycker och där man inte gör det. Exempelvis om det finns skillnader på synen av kroppslig integritet i hemmet, inom familjen, på skolan etc.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer etc. Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Samtycke innebär att du ger tillåtelse till att gå med på att göra olika saker. Exempelvis att kramas, ha sex, bli fotad. Samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att en person gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen det till andra aktiviteter/handlingar.

Att vara i beroendeställning innebär att du är beroende av någon för att klara dig eller lyckas som ex. en förälder, en chef, en tränare, en lärare. Enligt lagen kan du aldrig ge samtycke till en sexuell aktivitet med någon du är i beroendeställning till. Oavsett vad personerna som deltog säger.

Att dela information

Lyft frisk och risk perspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens sexualitet och relationer för många vara en naturlig del av livet online. Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck.

Samtala med eleverna om reklam och dolda reklambudskap som anspelar på sexuella handlingar. Balansera samtalet med ett risk- och frisk perspektiv och vilken reklam är bra/mindre bra.

En av fyra tjejer uppger att de blivit kontaktade av okända personer som erbjuder pengar, alkohol, saker osv i utbyte mot sexuella tjänster och bilder. Källa Child X Sifoundersökning.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Inventera tillsammans med eleverna faktorer som påverkar individens välbefinnande. Inkludera hur viktig integritet och gränssättning är för den fysiska och psykiska hälsan.

Låt eleverna praktiskt träna på gränssättning exempelvis genom att utveckla lektion där eleverna fysiskt får träna på att sätta upp handen för att avstyra beröring. Men även att eleven får backa undan när någon annan sätter upp hand för avsaknad av samtycke.

Med fördel kan man använda vårt spel [Okej eller nej](#).

Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar.

02

03

Fördjupa elevernas kunskap om ja- och nejkänslor.

Låt eleverna reflektera och problematisera kring följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?
- Reflektera kring begreppet beroendeställning och att det enligt lag inte kan finnas samtycke om någon befinner sig i beroendeställning. Ge konkreta exempel på när man är i beroendeställning så som elev- personal, boende- personal, osv.

Reflektera tillsammans med eleverna kring hur vi påverkas av reklam, influencers osv.

Lyft sambandet mellan grooming och jakten på pengar. Belys att sugardejting är olagligt och att betrakta som övergrepp.

04

05

Utgå från såväl fysiska möten som människor man träffar online.

Låt eleverna utveckla konkreta och praktiska strategier för:

- Att själv sätta gränser.
- Ta emot att andra sätter gränser.
- Hur man frågar om samtycke i olika situationer och aktiviteter.

Låt eleverna praktiskt träna på dessa strategier, exempelvis genom rollspel.

IDROTT OCH HÄLSA

Årskurs 1-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet idrott och hälsa finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ännets syfte

Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om säkerhet samt förmåga att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter.

Centralt innehåll

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar åk 1-3

- Prata med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- En ny situation för eleverna som uppstår i detta stadie är omklädningsrum. Kommunicera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar.
- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Poängtera att man alltid ska respektera andras privata kroppsdelar och låta de byta om och duscha ifred – man tittar inte och tar inte. Beroende på barnens mognad kan du introducera "ögonrespekt" och "kroppsrespekt" se nedan.

Privata kroppsdelar åk 4-6

- Prata om kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar.

Gränssättning åk 1-3

Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.

- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera att eleverna alltid har rätt att kommunicera ja eller nej – även om man känner och litat på personen.

Gränssättning åk 4-6

- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litat på och tycker om.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser.

- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Ja- och nejkänslor åk 1-3

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet. Ex. en ja-känsla kan ge pirr i magen, en nej-känsla kan ge ont i magen.

Ja- och nejkänslor åk 4-6

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande. Upprepa vad en ja- och nejkänslor är och hur det känns i kroppen.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja- och nejkänsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Att berätta om utsatthet åk 1-3

- Barn och unga som utsätts för övergrepp bär ofta ansvaret själva. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet till att berätta för en trygg vuxen. Förmedla till eleverna om att de alltid kan berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och vart man kan hitta en.

Att berätta om utsatthet åk 4-6

- Utveckla vidare elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och vart man kan hitta en.
- En majoritet av de barn som utsätts berättar först för en jämnåring, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis, och introducera skuld/skam känslor som kan göra att man inte vågar berätta om utsatthet.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Inventera tillsammans med eleverna hur man visar varandra hänsyn och värnar om varandras integritet.

Med fördel kan man använda vårt Okej eller nej. Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar och aktuella situationer.

Kommunicera med eleverna om trygga miljöer. Koppla detta till idrottsutövande och omklädningsrum.

Koppla in samtycke i omklädningsituationer samt gränssättning.

Gör tillsammans med eleverna gemensamma regler för omklädningsrummet. Lägg fokus på kroppslig integritet, ögonrespekt och kroppsrespekt.

Då mobiler ofta kan upplevas otrygga i omklädningsrummet är det bra att man har en gemensam strategi för hur de får användas där.

02

03

Granska idrottsrörelsen utifrån perspektivet en säker arena för barn och ungdomar.

Belys integritetsgränser vid exempelvis stöd i rörelse och i omklädningsrum.

Reflektera hur man kan värna om integritet, säkert och vad som upplevs som trygga arenor.

Sätt tillsammans med eleverna gemensamma regler för idrottsutövandet och hur man är en trevlig mot varandra i samband med aktivitet. Exempelvis att inte kommentera varandras kroppar, hur man får ta i någon vid stöd i rörelse osv.

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå inventerar man tillsammans hur ja och nejkänslor och gränsdragning påverkar individens och andras välbefinnande.

Belys följande:

- Kan man se på en kompis om den känner en ja/nej känsla?
- Hur kan man se det?
- Syns det på personens kroppsspråk, ansiktsuttryck mm?
- Vad kan man göra om man ser att någon känner en nej-känsla?

04

05

Reflektera tillsammans med eleverna kring vad en trygg vuxen är och var man kan få hjälp om man är med om någonting gränsöverskridande.

Belys följande:

- Du har rätt att berätta för en vuxen du litar på om någon går över dina gränser.
- Det finns många trygga vuxna man kan kontakta både på och utanför skolan. Använd dig av sidan [Stöd och hjälp](#).

IDROTT OCH HÄLSA

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet idrott och hälsa finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ännets syfte

Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra.

Centralt innehåll

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och olika aspekter av hälsa.
- Kroppsideal och normer inom idrotten. Hur det påverkar individens möjlighet till deltagande i olika aktiviteter.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Förmedla att respekten för den egna och andras respekt är en viktig del av vår hälsa och välbefinnande.
- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat/icke privat. Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Diskutera trygga/otrygga miljöer för just ögon- och kroppsrespekt. Samtala med barnen om varför dessa platser är trygga/otrygga och hur skolan och individen kan förbättra miljöerna för att öka tryggheten.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer som eleverna känner, inklusive personer som man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet.
- Fördjupa förståelsen för samtycke i alla relationer. Både att eleven själv har rätt att säga ja och nej men också att man måste respektera andras gränssättningar och att det kan kännas jobbigt.
- Skapa tillsammans med eleverna både strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv. Samtala och när ni skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i samt i olika aktiviteter. Balansera mellan risk- och friskperspektiv genom att inkludera diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gräns.

Ja/nej känsla

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.

- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor, öppna upp för diskussion och skapa strategier för hur man kan öva på att stärka sin känslomedvetenhet.
- Öppna upp för diskussion om hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck. Inkludera även hur man kan stötta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Att berätta om utsatthet

I samband med att ni diskuterar gränssättning och kroppslig integritet kan ni öppna upp för skuld/skam känslor och psykisk ohälsa vid övergrepp och hur det påverkar individens förmåga att våga berätta om utsatthet och söka hjälp.

- Fördjupa elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och vart man kan hitta en. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "jag känner mig trygg med personen och jag blir lyssnad på".
- En majoritet av de barn som utsätts berättar först för en jämnåring, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.

Att agera och reagera

I samband med att diskutera kroppslig integritet och samtycke kan du öka elevernas förmåga att agera och reagera om de ser något som inte känns bra. Samtala om vad man kan göra om någon gjort något utan samtycke samt vilket stöd som finns att få.



Idag utsätts 1 av 4 barn i Sverige för sexuella övergrepp under barndomen och många av dessa har upplevt sexuella övergrepp inom organiserad idrott (Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2022; Alexander et al., 2014).

Att arbeta med kroppslig integritet inom Idrott och Hälsa är därför en förutsättning för att kunna arbeta förebyggande. Med goda exempel kan du som pedagog visa hur trygga och respektfulla idrottssammanhang ser ut och i sin tur stärka eleverna i sitt eget idrottsutövande både i och utanför skolan.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Undersök rådande normer och ideal inom idrottsutövandet.

Exempelvis:

- Skillnaden hur dam – och herrsport värderas.
- Olika kroppsliga ideal och normer.
- Hur kroppar sexualiseras exempel inom idrottsliga sammanhang.
- Goda exempel på normer och jämställdhet.

Samtala med eleverna om ja och nej känslor. Koppla det till stöd vid rörelse, omklädningsrum osv.

Exempelvis genom att lyfta:

- Att ja och nej känslor är naturliga.
- Hur man kan kommunicera sina känslor.
- Hur man ser att andra kommunicerar sina känslor.
- Hur man respekterar egna och andras känslor.
- Egna reaktioner på andras känslor.

02

03

Koppla samtycke och integritetsgränser till idrott och hälsa.

Reflektera kring hur man visar varandra ögon och kroppsrespekt. Exempelvis att inte kommentera varandras kroppar eller använda mobilen som kamera i omklädningsrummet.

Påvisa att samtycke är en viktig del i alla relationer kopplat till idrottsutövande. Inkluderat interaktionen mellan idrottsutövarna, tränare, elever och personal.

Skapa tillsammans med eleverna strategier för att stärka skyddet för integritetsgränser vid stöd i rörelse, i omklädningsrummet och i duschen.

Exempelvis regler för såväl elever som personal i omklädningsrummet eller vid stöd i rörelse. Extra viktigt är detta i samband med bad och simning.

04**05**

Granska idrottsrörelsen som en säker arena för barn och ungdomar.

Inventera tillsammans med eleverna vad de uppfattar som trygga kontra otrygga arenor/miljöer kopplat till idrotts- friskvårdsutövning.

Skapa tillsammans med eleverna strategier för att öka tryggheten i dessa miljöer.

MATEMATIK

Årskurs 1-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet matematik finner du inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp. Om det är realistiskt att tolka några av målen som användbara lämnar vi till respektive lärare att bedöma.

SAMTALSUTVECKLING

Inom ämnet finner du inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp. För övergripande stöd i hur samtalsutvecklingen kan se ut [se här](#).

LEKTIONSFÖRSLAG

Se gärna över vårt övriga material för att hitta ett lämpligt lektionsförslag som kopplar an till ditt ämne.

MODERSMÅL

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Språk är människans främsta redskap för att tänka, kommunicera och lära. Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att samtala, läsa och skriva på modersmålet.

Därigenom ska eleverna ges möjlighet att utveckla sitt språk, sin identitet och sin förståelse för omvärlden.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och tilltro till sin förmåga att formulera egna åsikter och tankar i olika slags texter

Centralt innehåll

- Kommunikation i olika sammanhang. Att lyssna, svara, fråga och berätta samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

- Kommuniera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Samtala även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.

- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Bra och dåliga hemligheter

Introducera för eleverna om bra och dåliga hemligheter.

Bra hemligheter ger en ja-känsla och man blir glad. En dålig hemlighet ger en nej-känsla och att man kan må dåligt av att bära på den hemligheten.

- Diskutera med eleverna kring vad skillnaden är mellan dessa och förmedla att man alltid får berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen – även om någon säger att man aldrig får berätta.

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp. Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen. Samt att man måste respektera andras gränssättningar. Förmedla att det kan kännas jobbigt att någon sätter gränser men att man ändå måste respektera andras gränssättning. Exempelvis när någon inte vill leka, sova över, få en kram osv.

- Introducera för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser/hör någonting sådant.

Att berätta om utsatthet

Barn och unga som utsätts för övergrepp tar ofta själva på sig ansvaret. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet till att berätta för en trygg vuxen.

- Förmedla till eleverna om att de alltid kan berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- Låt eleverna diskutera vart en sådan trygg vuxen kan finnas exempelvis skolan, träningen, jourtelefon, chatt etc. Använd dig av Treskabinolls material "Om du behöver stöd" du hittar den här ([länk](#).)

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Samtala med eleverna om bra och dåliga hemligheter.

Vilka typer av hemligheter är det bra att berätta för en vuxen som man litar på?

I samband med att eleverna lär sig namnen på olika kroppsdelar kan man lyfta privata kroppsdelar. Prata tillsammans med eleverna varför de är privata.

Låt eleverna sätta fast olika kroppsdelar/organ på en tom bild av en människa. Exempelvis öron, ögon och armar. Fördjupa kunskapen genom att eleverna får prata om vad som är privata kroppsdelar och att man bestämmer över den egna kroppen.

Ni kan använda vår affisch och låta elevernas sätta en grön bock på kroppsdelar de tycker att det är okej att andra rör och ett rött kryss på privata kroppsdelar.

02

03

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå gärna från Rädda barnens Stopp min kropp och Djuren på Djuris.

Rädda Barnen har material på flera språk.

Fördjupa gärna elevernas reflektioner genom att exempelvis göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet.

Låt eleverna under lekfulla former träna på att kommunicera både ja och nej med såväl ord som kroppsspråk.

Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

04**05**

Under lekfulla former kan man tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning.

Exempelvis kan man göra en lättförståelig ramsa. Samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.

MODERSMÅL

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att samtala, läsa och skriva på modersmålet.

Därigenom ska eleverna ges möjlighet att utveckla sitt språk, sin identitet och sin förståelse för omvärlden.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och tilltro till sin förmåga att formulera egna åsikter och tankar i olika slags texter

Centralt innehåll

- Kommunikation i olika sammanhang. Att lyssna, svara, fråga och berätta samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande. Bilder, digitala medier och verktyg samt andra hjälpmedel för att planera och genomföra en muntlig presentation.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser.

- Diskutera med eleverna om trygga/ och otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat/icke privat

Ja- och nejkänslor

Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.

- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet och hur denna kan kommuniceras ut.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja och nejkänsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Bra och dåliga hemligheter

Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.

- Många elever efterfrågar att konkret och praktiskt få öva på detta. Skapa därför möjlighet att konkretisera detta till situationer som eleverna känner igen från sin vardag.

Gränssättning

- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.

- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

Att dela information

I samband med att ni diskuterar digitala medier kan ni introducera samtycke på nätet.

- Håll en balans mellan risk- och friskperspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför. Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är. Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet. Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering. För att inte lämna eleverna ensamma med ansvar kring vad som sker på nätet är det viktigt att samtala om att man alltid kan vända sig till en vuxen man litar på om någon går över ens gränser på nätet.

Att berätta om utsatthet

Utveckla vidare elevernas kunskap om att berätta för en trygg vuxen om en situation som känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, jag känner mig hörd och att personen bryr sig om mig".



En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får kunskap i vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera perspektiven integritet och gränssättning. Exempelvis fortsätta gränssättning ja och nej.

Exempelvis kan man göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet. Där eleverna får välja mellan ja, nej, kanske och det beror på.

Formulera frågorna utifrån gruppens kunskapsnivå.

Med fördel kan man även använda vårt spel Okej eller nej. Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar och språkkunskaper.

Låt eleverna under lekfulla former träna på att kommunicera både ja och nej med såväl ord som kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

Rädda barnen har material om kroppslig integritet på ett flertal språk.

Fördjupa uppgiften genom att eleverna får undersöka hur det känns när någon sätter en gräns gentemot en själv? Hur hanterar man de känslorna? För att få positiva förebilder hur man kan hantera ett uteblivet samtycke.

02

03

Under lekfulla former kan man tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning.

Utgå från elevernas förutsättningar och skapa tillsammans med eleverna strategier för man värnar sin integritetsgräns.

Exempelvis:

- Kan man göra en lättförståelig ramsa. Samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.
- Genom att kommunicera vill, vill inte och vill annat. Eller att fysiskt visa med gester eller andra gestaltningar.

MODERSMÅL

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att samtala, läsa och skriva på modersmålet.

Därigenom ska eleverna ges möjlighet att utveckla sitt språk, sin identitet och sin förståelse för omvärlden.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och tilltro till sin förmåga att formulera egna åsikter och tankar i olika slags texter

Centralt innehåll

- Kommunikation i olika sammanhang och för olika syften. Att uttrycka intresse och engagemang samt åsikter och argument.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande med anpassning av språk, innehåll och disposition efter syfte och mottagare.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

De flesta elever i denna ålder har viss kunskap om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat och icke privat.
- Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i. Det är viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel. Både där man samtycker och där man inte gör det. Ex. kroppsliga normer i hemmet mellan generationer såsom att mormor vill ha en kram, träningen när exempelvis någon speciell jargong uttrycks i omklädningsrummet, eller vad som anses vara normalt att visa av kroppen på nätet mm.

Ja och nejkänslor

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avvisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det.

Bra och dåliga hemligheter

Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.

- Problematisera utmaningar med lojalitet och när man får berätta en hemlighet och inte. Exempelvis, en kompis har berättat om en dålig hemlighet. Låt eleverna skapa strategier på hur man kan hantera en sådan situation.
- Diskutera med eleverna kring vilka gråzoner som finns samt vilka situationer som bra/dåliga hemligheter kan vara svåra att navigera i. Stärk elevernas kunskap i att man alltid får berätta för en trygg vuxen om en dålig hemlighet.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Att dela information

I samband med att ni diskuterar digitala medier kan du informera om att samtycke även gäller online. Lyft frisk- och riskperspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter.

Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens relationer och sexualitet för många vara en naturlig del av livet online.

- Samtala om att dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material. Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck. Balansera mellan frisk- och riskperspektivet och vad man ska tänka på för att utforska sin sexualitet på ett tryggt, ömsesidigt och frivilligt sätt. Exempelvis att det kan kännas pirrigt och kul men att det är svårt att ta ner bilder som sprids online.
- Förmedla för eleverna att det finns lagstiftning för att skydda barn online, att hänga ut/bli uthängd på nätet mm.
- Informera kontinuerligt för eleverna vart de kan vända sig om de är med eller bevittnar gränsöverskridande beteende online.

Att berätta om utsatthet

- Fördjupa elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att inte alla elever har en trygg vuxen att, samtala öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera den bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "jag känner mig trygg med personen och jag blir lyssnad på".
- En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera och hitta strategier för hur man kan hantera en sådan situation.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utgå från elevernas vardagsmiljöer och reflektera kring trygga och otrygga miljöer.

Med fördel kan man använda sig av värderingsövningar där en tänkt linje går mellan två väggar där den ena väggen representerar trygg miljö och den andra otrygg miljö. Eleverna får ställa sig på linjen för att visa hur mycket/lite de håller med om påståendet.

Låt eleverna utifrån sin kunskapsnivå reflektera kring sina val.

Platser att belysa:

- Buss-/tågstation/tunnelbanan
- Gångstigar i närområdet
- Simhall
- Badplats
- Omklädningsrummet
- Duschen
- Bussen
- Taxin
- Toaletten
- Korridorer (skolan, idrottshallar)
- Offentlig toalett
- Träningen
- Olika platser på nätet (inventera tillsammans med eleverna vilka plattformar de rör sig på online)

Utifrån elevernas kunskapsnivå.

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att öka tryggheten i otrygga miljöer. Samtala sedan på ett lätt sätt om de olika strategierna.

Det är viktigt att inte lägga ansvaret på eleven.

Målet är empowerment genom att skapa säkerhet och trygghet utan skuld.

Med fördel kan man fördjupa uppgiften genom att eleverna praktiskt får träna på sina strategier via rollspel eller i vardagliga situationer.

02

03

Utgå från elevernas vardagssituationer och lyft integritet och gränssättning via värderingsövningar. Exempelvis kan man använda värderingsövningar där varje vägg representerar ett svar. Låt eleverna utifrån sin kunskapsnivå förklara sitt val.

Frågor att lyfta:

Ja/nej

- Är det viktigt med integritet?
- Är det viktigt att sätta gränser?
- Varför sätter man gränser?
- Är det lätt att sätta gränser?
- Hur sätter man gränser?
- Ska man respektera när andra sätter gränser?

Bra/dåligt

- Hur känns det i kroppen när någon sätter gränser?
- Hur känns det i kroppen när du sätter gränser?

Samtala tillsammans med eleverna om att det är okej att sätta integritetsgränser.

Inventera tillsammans med eleverna hur man uttrycker känslor. Och vilka känslor som väcks både hos den som sätter gränser och den som möter en gränssättning.

04

05

Låt eleverna skriva strategier både för att sätta egna gränser och att härbärgera ett avvisande.

Skapa tillsammans med eleverna ett rollspel där eleverna får öva på sina strategier i att säga ja/nej till olika saker såsom en kram, eller att dela på godis, skicka ett foto, lämna ut privata uppgifter online osv.

ÄMNE

MODERSMÅL:

FINSKA, JIDDISCH, MEÄNKIELI, ROMANI

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finska, jiddisch, meänkieli och romani finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Språk är människans främsta redskap för att tänka, kommunicera och lära. Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Därigenom får eleverna förutsättningar att utveckla sitt språk, den egna identiteten och sin förståelse för omvärlden.

Centralt innehåll

- Kommunikation i olika sammanhang och miljöer. Kroppsspråk, tecken, tal och andra former för kommunikation. Att uttrycka känslor, avsikter, kunskaper och åsikter på olika sätt samt att tolka andras uttryck.
- Möjligheter och risker vid kommunikation i digitala medier.
- Informationssökning i olika källor, till exempel i tidningar och söktjänster på internet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

- Kommuniera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Samtala även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Bra och dåliga hemligheter

Introducera för eleverna om bra och dåliga hemligheter.

- Bra hemligheter ger en ja-känsla och man blir glad. En dålig hemlighet ger en nej-känsla och att man kan må dåligt av att bära på den hemligheten.
- Diskutera med eleverna kring vad skillnaden är mellan dessa och förmedla att man alltid får berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen – även om någon säger att man aldrig får berätta.

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.
- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen. Samt att man måste respektera andras gränssättningar.

- Förmedla att det kan kännas jobbigt att någon sätter gränser men att man ändå måste respektera andras gränssättning. Exempelvis när någon inte vill leka, sova över, få en kram osv.
- Introducera för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser/hör någonting sådant.

Att berätta om utsatthet

Barn och unga som utsätts för övergrepp tar ofta själva på sig ansvaret. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet till att berätta för en trygg vuxen.

- Förmedla till eleverna om att de alltid kan berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad"
- Låt eleverna diskutera vart en sådan trygg vuxen kan finnas exempelvis skolan, träningen, jourtelefon, chatt etc. Använd dig av Treskabinolls material [Stöd och hjälp](#).

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Låt eleverna sätta fast olika kroppsdelar/organ på en tom bild av en människa. Exempelvis öron, ögon och armar. Fördjupa kunskapen genom att eleverna får prata om vad som är privata kroppsdelar och att man bestämmer över den egna kroppen.

Ni kan använda vår [affisch på en tom kropp](#) och låta elevernas sätta en grön bock på kroppsdelar de tycker att det är okej att andra rör och ett rött kryss på privata kroppsdelar.

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning. Utgå gärna från Rädda barnens Stopp min kropp och Djuren på Djuris(UR-play).

Fördjupa gärna elevernas reflektioner genom att exempelvis göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet.

02

03

Låt eleverna under lekfulla former träna på att kommunicera både ja och nej med såväl ord som kroppsspråk.

Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

Samtala med eleverna om bra och dåliga hemligheter.

Vilka typer av hemligheter är det bra att berätta för en vuxen som man litar på?

04

05

Under lekfulla former kan man tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning. Exempelvis kan man göra en lättförståelig ramsa där man kommunicerar sin gräns med såväl tal som kroppsspråk. Samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.

ÄMNE

MODERSMÅL:

FINSKA, JIDDISCH, MEÄNKIELI, ROMANI

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finska, jiddisch, meänkieli och romani finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att samtala, läsa och skriva på det nationella minoritetsspråket.

Därigenom ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin flerspråkighet, sin förståelse av omvärlden och sin identitet.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper i och tilltro till sin förmåga att formulera egna åsikter och tankar i olika slags texter

Centralt innehåll

Inom ramen för förstaspråk

- Kommunikation i olika sammanhang. Att lyssna, svara, fråga och berätta samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

Inom ramen för andraspråk

- Enkla dialoger.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser.

- Diskutera med eleverna om trygga/otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat/icke privat

Ja- och nejkänslor

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet och hur denna kan kommuniceras ut.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja/nej känsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.
- Många elever efterfrågar att konkret och praktiskt få öva på detta. Skapa därför möjlighet att konkretisera detta till situationer som eleverna känner igen från sin vardag.
- Ge eleverna möjlighet att utveckla olika scenarion på när dessa hemligheter kan uppstå.
- Låt eleverna öva och göra skillnad på situationer när man måste berätta och när man inte behöver berätta.

Gränssättning

Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.

- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej"
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

Att berätta om utsatthet

Utveckla vidare elevernas kunskap om att berätta för en trygg vuxen om en situation som känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, jag känner mig hörd och att personen bryr sig om mig".



En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får kunskap i vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas mognad och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera perspektiven integritet och gränssättning. Exempelvis fortsätta gränssättning ja och nej. Formulera frågorna utifrån gruppens kunskapsnivå.

Exempelvis kan man göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet. Där eleverna får välja mellan ja, nej, kanske och det beror på.

Med fördel kan man även använda vårt spel Okej eller nej. Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar.

Låt eleverna under lekfulla former träna på att kommunicera både ja och nej med såväl ord som kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

Rädda barnen har material om kroppslig integritet.

Fördjupa uppgiften genom att eleverna får undersöka hur det känns när någon sätter en gräns gentemot en själv? Hur hanterar man de känslorna? För att få positiva förebilder hur man kan hantera ett uteblivet samtycke.

02

03

Under lekfulla former kan man tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning.

Utgå från elevernas förutsättningar och skapa tillsammans med eleverna strategier för man värnar sin integritetsgräns.

Exempelvis:

- Kan man göra en lättförståelig ramsa. Samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.
- Genom att kommunicera vill, vill inte och vill annat. Eller att fysiskt visa med gester eller andra gestaltningar.

ÄMNE

MODERSMÅL:

FINSKA, JIDDISCH, MEÄNKIELI, ROMANI

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finska, jiddisch, meänkieli och romani finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att samtala, läsa och skriva på det nationella minoritetsspråket.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper i och tilltro till sin förmåga att formulera egna åsikter och tankar i olika slags texter.

Centralt innehåll

Inom ramen för förstaspråk

- Kommunikation i olika sammanhang och för olika syften. Att uttrycka intresse och engagemang samt åsikter och argument.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande med anpassning av språk, innehåll och disposition efter syfte och mottagare.

Inom ramen för andraspråk

- Samtal om innehåll som är välbekant för eleverna, till exempel olika slags händelseförlopp och egna och andras erfarenheter.
- Dramatiseringar och rollspel med dialogen i centrum.
- Presentationer som är berättande, beskrivande och informerande.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

De flesta elever i denna ålder har viss kunskap om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat/icke privat. Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i. Det är viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel. Både där man samtycker och där man inte gör det. Ex. kroppsliga normer i hemmet mellan generationer såsom att mormor vill ha en kram, träningen när exempelvis någon speciell jargong uttrycks i omklädningsrummet, eller vad som anses vara normalt att visa av kroppen på nätet mm.

Ja och nejkänslor

- Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.
- Diskutera ja och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter. Problematiska utmaningar med lojalitet och när man får berätta en hemlighet och inte. Exempelvis, en kompis har berättat om en dålig hemlighet.

- Låt eleverna skapa strategier på hur man kan hantera en sådan situation. Diskutera med eleverna kring vilka gråzoner som finns samt vilka situationer som bra/dåliga hemligheter kan vara svåra att navigera i.
- Stärk elevernas kunskap i att man alltid får berätta för en trygg vuxen om en dålig hemlighet.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Att berätta om utsatthet

Fördjupa elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att inte alla elever har en trygg vuxen att, samtala öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera den bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "jag känner mig trygg med personen och jag blir lyssnad på".



En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera och hitta strategier för hur man kan hantera en sådan situation.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Tänk på att du kan växla mellan att ställa frågorna på en språklig nivå som utgår från elevernas ålder och kunskapsnivå.

Utgå från elevernas vardagssituationer och lyft integritet och gränssättning via värderingsövningar.

Exempelvis kan man använda fyrahörnsövningar där varje hörn representerar ett svar. Låt eleverna utifrån sin kunskapsnivå förklara sitt val.

Frågor att lyfta:

- Vad är integritet?
- Är det viktigt att sätta gränser?
- Varför sätter man gränser?
- Är det lätt att sätta gränser?
- Hur sätter man gränser?
- Ska man respektera när andra sätter gränser?
- Hur känns det i kroppen när någon sätter gränser?
- Hur känns det i kroppen när du sätter gränser?

Som utgångspunkt kan ni titta på några av filmerna till våra [pratstartare](#).

Utgå från elevernas vardagsmiljöer och reflektera kring trygga och otrygga miljöer. Med fördel kan man använda sig av värderingsövningar där en tänkt linje går mellan två väggar där den ena väggen representerar trygg miljö och den andra otrygg miljö. Eleverna får ställa sig på linjen för att visa hur mycket/lite de håller med om påståendet. Låt eleverna utifrån sin kunskapsnivå reflektera kring sina val.

Platser att belysa:

- Tunnelbanan
- Buss-/tågstation
- Gångstigar i närområdet
- Simhall
- Badplats
- Omklädningsrummet
- Duschen
- Bussen
- Taxin
- Toaletten
- Korridorer (skolan, idrottshallar).
- Offentlig toalett
- Träningen
- Olika platser på nätet (inventera tillsammans med eleverna vilka plattformar de rör sig på online).

02

03

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att sätta gränser och öka tryggheten i olika situationer. Belysvilka känslor som väcks både hos den som sätter gränser och den som möter en gränssättning.

Viktigt att inte lägga ansvaret på eleven. Målet är empowerment genom att skapa säkerhet och trygghet utan skuld.

Skapa tillsammans med eleverna ett rollspel där eleverna konkret får öva på de strategier de har skapat. Exempelvis att säga ja/nej till olika saker såsom en kram, eller att dela på godis, skicka ett foto, lämna ut privata uppgifter online osv.

04

MUSIK

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet musik finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Musik finns i alla kulturer och berör människor såväl kroppsligt som tanke- och känslomässigt.

Den är också en viktig del i människors sociala gemenskap och har betydelse för individens identitetsutveckling.

Centralt innehåll

- Associationer i form av tankar, känslor och inre bilder som uppkommer genom musikupplevelser.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Använd kroppslig integritet, samtycke och gränssättning som en ingång till att diskutera känslor, tankar, respekt och associationer inom musikupplevelser och musikskapande.
- Kommunicera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar.
- *Tips!* Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Kommunicera även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.
- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen. Samt att man måste respektera andras gränssättningar.

Samtycke

Introducera samtycke och hur den spelar in i exempelvis musikskapande.

- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis om någon vill leka på rasten.
- Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och andras gränser. För ett resonemang med eleverna om vikten av att få samtycke från medskapare och att respektera deras idéer och gränser i musikskapande och musikupplevelser.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Lyssna på olika musikstycken.

Reflektera tillsammans med eleverna över de tankar och känslor som musiken förmedlar. Använd musiken för att sätta ord på känslor.

Fördjupa övningen genom att ta hjälp av musik och undersöka olika känslolägen. Samtala om hur man kan välja att agera eller inte agera på olika känslor / impulser.

02

03

Lyssna på musik som förmedlar budskapet av kroppslig integritet, samtycke och gränssättning. Låt eleverna utforska musik och text och dess budskap.

Exempelvis:

- [Rädda barnen: Stopp min kropp](#)
- [Bartrumman: En samba om samtycke](#)
- [Fjärilen klass 3b: Stopp min kropp](#)
- [Make Equal: Okej med dig?](#)

Fördjupa uppgiften genom att eleverna får undersöka hur det känns när någon sätter en gräns gentemot en själv? Hur hanterar man de känslorna?

MUSIK

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet musik finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Den är också en viktig del i människors sociala gemenskap och har betydelse för individens identitetsutveckling.

Centralt innehåll

- Komposition med utgångspunkt i inspirationskällor, till exempel bild, rörelse och musik.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Använd kroppslig integritet, samtycke och gränssättning som en ingång till att diskutera känslor, tankar, respekt och associationer inom musikupplevelser och musikskapande.
- Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser. Låt eleverna fundera ur sina egna gränser och hur dessa kan förmedlas via musik och musikskapande.

Ja- och nejkänslor

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Förankra känslor och känslouttryck till identitetsskapande och individens personliga uttryck.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Lyssna på musik som förmedlar budskapet av integritet, samtycke och gränssättning. Gärna musik som eleverna lyssnar på och uppskattar exempelvis Laleh – Bara få vara mig själv.

Med inspiration från dessa kan eleverna själva skapa ramsor eller texter som handlar om elevens egna gränser eller gränsdragning. Detta kan göras till befintlig musik eller så kan eleven själv tonsätta sin text.

MUSIK

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet musik finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Musik finns i alla kulturer och berör människor såväl kroppsligt som tanke- och känslomässigt.

Den är också en viktig del i människors sociala gemenskap och har betydelse för individens identitetsutveckling.

Centralt innehåll

Musikens funktion i samhället samt musikens betydelse för att uttrycka identitet och grupptillhörighet i olika sammanhang.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Använd kroppslig integritet, samtycke och gränssättning som en ingång till att diskutera känslor, tankar, respekt och associationer inom musikupplevelser och musikskapande.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer eleverna känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Gränssättning är ett verktyg som stärker ens självbild och självkänsla och ett uttryck för individens respekt för sig själv och andra. Diskutera med eleverna hur musik och musikupplevelser kan ha en inverkan i identitet, självkänsla och självbild.

! Låg självkänsla och självbild är både en effekt av sexuella övergrepp och en risk för att utsättas för sexuella övergrepp. Att stärka barn och ungas självbild och självkänsla är därför en viktig del i det förebyggande arbetet.

Ja- och nejkänslor

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas förståelse för hur musik och musikskapande kan vara ett sätt att uttrycka sina känslor och att hjälpa en att stärka sin känslomedvetenhet. Uppmuntra elever till att uttrycka sina egna tankar och känslor genom musik och musikskapande och att visa respekt för andras individuella uttryck.

- Fördjupa elevernas kunskap i hur man hanterar att någon säger nej. Att bli avisad är en naturlig del i livet även om det kan kännas jobbigt. Ge eleverna därför möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det. Med fördel kan detta göras med musik och text som behandlar den sortens känslor.

Samtycke

- Fördjupa förståelsen för samtycke i alla relationer. Både att eleven själv har rätt att säga ja och nej men också att man måste respektera andras rätt till samtycke och att det kan kännas jobbigt. Balansera mellan risk- och friskperspektiv genom att inkludera diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gräns. Låt eleverna använda sig av musik och musikskapande som ett uttryck för sina gränser. Exempelvis kan du föra ett resonemang med eleverna om vikten av att få samtycke från medskapare och att respektera deras idéer och gränser i musikskapande och musikupplevelser.
- Nyansera bilden av samtycke och övergrepp och hur dessa hänger ihop med normer kopplat till kön, sexualitet, makt och hur det kan porträtteras i och kopplas till musik och musikskapande.
- Belys att samtycke är unikt för varje aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer, inklusive genom musik. Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Lyssna på olika musikstycken. Utgå från musiken och utforska olika känslolägen. Undersök hur de olika känslorna tar sig uttryck. Samtala även om hur man kan välja att agera eller inte agera på olika känslor / impulser.

Fördjupa övningen genom att eleverna med musikens hjälp får undersöka sin gränssättning.

Låt eleverna träna på att uttrycka gränssättning med både ord och kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med musik, rörelser eller dans.

02

03

Utgå från elevernas förutsättningar och skapa tillsammans med eleverna strategier för man värnar sin integritetsgräns.

Exempelvis:

- Kan man göra en lättförståelig ramsa till musik. Exempelvis kan man använda sig av teman som "Respect my body" eller "Här går min gräns".
- Med musiken som uttrycksmedel kommunicera vill, vill inte och vill annat.
- Musik som peppar eleven när det känns svårt att uttrycka en gränssättning.
- Musiken som stöd för de känslor som uppkommer när man tar emot ett avvisande.

NATURORIENTERANDE ÄMNEN

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom naturorienterande ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att hantera praktiska och etiska valsituationer och kommunicera i frågor som rör miljö och hälsa.

Kursmål

- Några av människans organ, deras namn och översiktliga funktion.
- Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Privata kroppsdelar

- Kommuniera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata.
- Kommuniera även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande. En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.
- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen. Samt att man måste respektera andras gränssättningar. Förmedla att det kan kännas jobbigt att någon sätter gränser men att man ändå måste respektera andras gränssättning. Exempelvis när någon inte vill leka, sova över, få en kram osv.
- Introducera för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser/hör någonting sådant.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer. Exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Används förslagsvis materialet till Stopp min kropp och samtala med eleverna om att alla har rätt att bestämma över sin kropp.

Låt eleverna få en fördjupad förståelse för privata kroppsdelar genom att undersöka följande frågeställningar:

- Vad betyder privata kroppsdelar?
- Vilka kroppsdelar är privata?
- Vilka kroppsdelar var och en tycker att det okej att visa?
- Är det olika i olika sammanhang?

Låt eleverna sätta fast olika kroppsdelar/organ på en tom bild av en människa. Exempelvis öron, ögon och armar. Fördjupa kunskapen genom att eleverna får prata om vad som är privata kroppsdelar och att man bestämmer över den egna kroppen.

Eleverna kan sätta grön bock för kroppsdelar som de tycker det är okej att andra tar i och rött kryss för kroppsdelar som de ej vill att andra tar på.

02

03

Utifrån elevernas mognad och kunskapsnivå samtala om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning. Med fördel kan man använda vårt Okej eller nej. Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar.

Förklara utifrån elevernas förutsättningar begreppet samtycke.

Inventera tillsammans med eleverna hur samtycke kan se ut i olika relationer. Exempelvis att man får välja om man vill vara med och leka.

Ett tips är att använda fiktiva figurer från elevernas vardag som underlag att granska hur de ställer sig till integritet och samtycke. Exempelvis Är det okej för prinsen att kyssa Törnrosa när hon sover?

04**05**

Låt eleverna med ord och kroppsspråk träna på strategier för att markera gränser. Normalisera för eleverna att ta hänsyn och respektera sina egna och andras gränser är en del av vardagen.

NATURORIENTERANDE ÄMNER

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom naturorienterande ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att hantera praktiska och etiska valsituationer och kommunicera i frågor som rör miljö och hälsa.

Kursmål

- Några av människans organ, deras namn, utseende, placering och funktion.
- Människans pubertet, reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek och ansvar.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser. *Tips!* Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Diskutera med eleverna om trygga/otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat/icke privat.

Ja- och nejkänslor

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet. Exempel på en ja-känsla kan vara pirr i magen och ont i magen för en nej-känsla.
- Introducera hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor, känslouttryck och kroppsspråk.
- I samband med undervisning om puberteten, reproduktion och sexualitet så kan du öppna upp för andra känslor såsom kärlek, attraktion mm och vilka kroppsliga reaktioner dessa kan ha. Beroende på elevernas mognad kan du introducera skuld och skam känslor och hur dessa gör sig i uttryck i kroppen.

Gränssättning

- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.

- Alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiska och psykiska har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer etc.
- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke. Förstärk elevernas kunskap att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen.
- Problematisera med eleverna kring situationer där samtycke är en gråzon, exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del elever har svårt att respektera andras gränser och sätta gränser för sig själv. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga efter samtycke på enkla sätt och hur man kan kommunicera ut samtycke. Låt eleverna öva på konkreta övningar som utgår från deras vardagsliv.
- Inkludera samtycke i relation till puberteten och hur kroppen och känslolivet förändras.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Låt eleverna få en fördjupad förståelse för privata kroppsdelar genom att arbeta med följande frågeställningar:

- Vad betyder privata kroppsdelar?
- Vilka kroppsdelar är privata?
- Gränssättning gällande den egna kroppen-privata kroppsdelar. Exempelvis vilka kroppsdelar man är okej att visa eller att någon tar på. Är det olika i olika sammanhang?
- Självbestämmande över den egna kroppen.
- Hur visar man varandra kropps- och ögonrespekt?
- Ta fram strategier när eleverna känner att någon bryter deras integritetsgränser.

Utifrån elevernas mognad och kunskapsnivå inventerar man tillsammans faktorer som påverkar individens välbefinnande. Undersök tillsammans med eleverna ja- och nejkänslor. Belys följande perspektiv:

- Hur ja- och nej-känslor känns.
- Hur nej känslor påverkar kropp och välbefinnande (psykisk hälsa).
- Att det är okej att säga nej.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att inte få samtycke är en naturlig del av livet och man måste respektera avvisandet. Som ett trafikljus det blir rött och man får stanna men det är en naturlig del av trafiken.
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?

02

03

Skapa tillsammans med eleverna strategier för hur man frågar om samtycke i olika situationer och aktiviteter.

Låt eleverna också skapa strategier för hur man tar emot någons avvisande. Vad gör man då?
Vad gör man av sina känslor?

Träna praktiskt och konkret på dessa strategier via exempelvis rollspel eller mindre gruppövningar.

NATURORIENTERANDE ÄMNER

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom naturorienterande ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom ämnets syfte och följande kursmål:

Ämnets syfte

Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att hantera praktiska och etiska valsituationer och kommunicera i frågor som rör miljö och hälsa.

Kursmål

- Några av människans organ och organsystem och deras utseende, placering och funktion.
- Människans reproduktion, sexualitet och identitet samt frågor om relationer, kärlek, ansvar, samtycke och ömsesidighet. Sexuellt överförbara sjukdomar och preventivmedel.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.

- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat och icke privat.
- Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning och hur det påverkar vår hälsa och välbefinnande.

- Diskutera gränssättning mot personer eleverna känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Ja- och nejkänslor

- Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.
- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.

- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avvisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det.
- Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Utgå från ansiktsuttryck, kommunikation och kroppsspråk. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck. Inkludera även hur man kan stötta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Skuld- och skamkänslor


I samband med att ni diskuterar psykiska hälsa, integritet och samtycke kan det vara fördelaktigt att inkludera konsekvenser av övergrepp. En normal reaktion när man utsätts för ett övergrepp eller något annat obehagligt är frys och flykt känslor. Många utsatta för sexuella övergrepp bär skuld för att de inte reagerat eller sagt ifrån.

- Introducera kroppsliga reaktioner som kan uppstå när man är med om en obehaglig situation eller trauma. För ett resonemang med eleverna om att frysa är en normal reaktion och att skulden och skammen alltid hör hemma hos den som utsätter.
- Många barn och unga har ett intresse av att veta vad som sker efter ett övergrepp. Diskutera därför vilka konsekvenser det kan ha i en individs hälsa och välbefinnande, exempelvis fysiska och psykiska konsekvenser av övergrepp såsom brist på tillit, ångest, smärtor och psykisk ohälsa.

Visste du att

Barn och unga som utsatts för övergrepp löper högre risk att drabbas av ångest, depression, missbruk, självskadebeteenden såsom att skära sig eller utveckla en ätstörning. Dessa konsekvenser ökar i sin tur risken för suicid.

Samtyckeslagen



Samtyckeslagen utgår från att sex ska vara frivilligt annars är det olagligt. Frivillighet betyder att en person uttryckt ja till en sexuell handling genom ord eller kroppsspråk. Alla människor är skyldiga att ta reda på om den som deltar vill det. Är man osäker kan man fråga. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Reflektera tillsammans med eleverna vad en trygg vuxen är.

Reflektera tillsammans med eleverna:

- I vilka situationer är det bra att kalla på en trygg vuxen?
- I vilka situationer är det bra att berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen?
- Hur det är när någon berättat en dålig hemlighet som man inte får berätta för någon annan?
- Att man ibland behöver berätta/tillkalla en trygg vuxen även fast man känner sig som en svikare.

I samband med undervisning om människokroppen repetera privata kroppsdelar och integritet.

Fördjupa kunskapen genom att belysa att man i en intim relation fortfarande har rätt att själv bestämma över vad man vill göra och vem som får ta på en och när.

Problematiska trender inom populärkulturen som befäster attityder som "boys will be boys", att man har rätt till sex i en relation osv. Lyft att samtycke och samspel är en naturlig del av en relation.

Som inspiration kan man titta på följande filmer [Basketkillarna](#) och [Vill du - Hemmakvällen](#). Jämför hur de olika paren hanterar samtycke.

02

03

Utgå från att känslor är en del av oss som människor och att de är en betydande del av vår hälsa och välbefinnande.

Fördjupa elevernas kunskap om ja- och nejkänslor. Låt eleverna reflektera och problematisera kring följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Hur tar man reda på om någon ger sitt samtycke?
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?
- Reflektera tillsammans med eleverna över situationer då det kan vara svårt att avgöra om man har samtycke eller inte. Vad är okej/inte okej.
- Reflektera kring begreppet beroendeställning och att det enligt Brottsbalken 6 kap §1 inte kan finnas samtycke om någon befinner sig i beroendeställning.

Utgå från uppgift 3 och skapa tillsammans med eleverna praktiska strategier för att visa samtycke eller när det inte finns samtycke i olika situationer. De praktiska övningarna kan inkludera såväl ord som kroppsspråk. Exempelvis att sätta upp handen för att visa att man önskar distans osv.

04

05

Då sexuella övergrepp ökar är det viktigt att skapa strategier för förebyggande åtgärder tillsammans med eleverna.

Då nätsäkerhet är en viktig del av ungdomars vardag bör man inkludera detta perspektiv. I samband med detta bör man belysa att alla inte är vilka de utger sig för, inte minst på nätet. Exempelvis bör man belysa grooming, sugar daddys osv.

Förklara vad detta innebär och dess konsekvenser. Förslagsvis kan man titta på filmen Jag tror jag är lite kär- en film om grooming eller polisens material Delbart och utgå från dessa. *Jag tror att jag är lite kär* visar en realistisk situation och kan vara triggande så ha förslagsvis god tid för samtal efter visning.

Sätt detta i samband med vilken information och vilka bilder man lämnar ut av sig själv.

Utveckla tillsammans med eleverna strategier för:

- Hur man kan agera om någon vill ha en bild som man själv inte är bekväm med att ta/dela.
- Man får en dålig känsla i kroppen av ett möte.
- Vad man kan göra om någon vill träffa en utanför nätet eller på en enslig plats?
- Hur man kan vända sig till trygga vuxen?

Spela spelet Artemis. Där bland annat frågor om interitet, grooming och samtycke behandlas.

06

SAMHÄLLSORIENTERADE ÄMNER

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom samhällsorienterade ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

- Eleverna ska ges möjligheter att ställa frågor om individ och samhälle, etik och moral samt levnadsvillkor under olika tider och på olika platser utifrån egna upplevelser och aktuella händelser.
- Eleverna ska ges möjligheter att utveckla kunskaper om olika samhällsförhållanden, demokrati och mänskliga rättigheter, religion och livsåskådning samt om geografiska och historiska förhållanden. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att utveckla tilltro till sin förmåga att vara aktiva och ansvarstagande medborgare i ett samhälle som är präglad av mångfald.
- Genom undervisningen ska eleverna vidare ges möjligheter att uttrycka och pröva tankar och åsikter om samhällsfrågor och vår tids och framtidens globala utmaningar. På så sätt ska undervisningen ge eleverna förutsättningar att utveckla en personlig livshållning och förståelse av omvärlden.

Centralt innehåll

- Samtal om och reflektion över moraliska frågor och livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel kamratskap, könsroller och döden.
- Samtal om och reflektion över normer och regler i elevens livsmiljöer, däri bland i skolan och i digitala miljöer.
- Mänskliga rättigheter inklusive alla människors lika värde och barnets rättigheter i enlighet med FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).
- Aktuella samhällsfrågor i olika medier.
- Några olika källors användbarhet och tillförlitlighet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet och barnets rättigheter

- Utgå från barnkonventionen och samtala om barns rättigheter och barns rätt till sin kropp. Barnombudsmannen har via plattformen Mina Rättigheter tagit fram [information om barnkonventionen för barn som handlar om rätten att få må bra](#).
- Hela [barnkonventionen finns även på lättläst](#).
- Utgå från exempelvis artikel 12, 19 eller 34.
- Prata med barnen om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten och att alla har rätt att bestämma över sin kropp. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Samtala även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Barn som rättighetsbärare

I samband med att ni diskuterar barnets rättigheter kan du föra ett resonemang om att barn är rättighetsbärare, att de har rättigheter som vuxna är skyldiga att säkerställa (skyldighetsbärare).

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.
- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över ens egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt i vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även om man känner och litar på personen, samt att man måste respektera andras gränssättningar. Förmedla att det kan kännas jobbigt att någon sätter gränser men att man ändå måste respektera andras gränssättning. Exempelvis när någon inte vill leka, sova över, få en kram osv.

- Introducera för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser/hör någonting sådant.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer. Exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Introducera för eleverna vilka normer som finns gällande samtycke och hur dessa förhåller sig till kamratskap, kön, hur man hälsar med kram eller puss, relationer etc.
- Konkretisera situationer till elevernas livsmiljöer eller kontexter de känner igen som exempelvis i film. *Tips!* UR har tagit fram en film om sex och samlevnad för lågstadiet.

Att agera och få stöd

- Förmedla för eleverna att de inte behöver bära ansvaret ensamma vid en situation som gett en nej-känsla utan att de alltid ska berätta för en trygg vuxen. Utgå från ja- och nejkänslor som en känslokompass. Utveckla elevernas lyhördhet för sin egen och andras känslor och gränser.
- Introducera samhällets funktioner som finns till för att stötta och hjälpa barn som inte har det bra. Introducera för eleverna att exempelvis skolan har ett ansvar att se till att barn som inte har det bra ska få hjälp och stöd. Diskutera tillsammans med eleverna vart man kan vända sig om man söker stöd exempelvis elevhälsa, Bris, Ecpat mm. I samband med detta kan du även utgå från artikel 3 och 12 i barnkonventionen som lyfter barn som rättighetsbärare och att få bli lyssnade på.



Artikel 3: Vuxna som bestämmer saker som har med dig att göra ska alltid tänka på vad som är bäst för dig. Det gäller också vuxna som jobbar med barn. **Artikel 12:** Du har rätt att säga hur du vill ha det i alla frågor som rör dig. Vuxna ska lyssna och ta hänsyn till dina åsikter.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Samtala med eleverna om trygga miljöer.

Lista tillsammans med eleverna olika miljöer i deras vardag. Gå igenom vad som gör att de känns trygga respektive otrygga.

Låt eleverna komma fram till strategier hur de ska hantera de otrygga miljöerna så att de blir något tryggare. Exempelvis gå där det är upplyst. Ha mobilen tillhands med snabbnummer osv.

Utgå från FNs konvention om de mänskliga rättigheterna, barnkonventionen och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktions- nedsättning och samtala om varje människas rätt till sin person/särart och att andra måste respektera den. Såväl som man själv måste respektera andra.

Låt eleverna rita eller skriva var deras integritetsgräns går. Utgå från situationer i elevernas vardag. Exempelvis:

- Är det okej om någon tar på ditt hår?
- Är det okej om någon kramar dig utan att ha frågat om lov?

02

03

Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan uppfatta var en annan människas gränser går.

Presentera olika vardagliga scenarion till eleverna där de får avgöra om det finns samtycke eller inte i situationen, detta kan göras med ja/nej lappar, flytta sig i rummet, tumme upp/tumme ner.

Exempelvis:

- Tränga sig före i matkön.
- Kramas utan att fråga.
- Sitta nära på rasten osv.

Man kan också använda fiktiva figurer från elevernas vardag som underlag för att belysa integritet och samtycke.

Exempelvis:

- Är det okej för prinsen att kyssa Törnrosa när hon sover?

Utifrån perspektiven samtycke (i alla relationer), integritet och gränssättning får eleverna skapa strategier för hur man visar både att man själv sätter en gräns och hur man visar andra respekt.

Låt eleverna praktiskt träna på gränssättning via *vill*, *vill inte* och *vill annat*. Exempelvis genom att utveckla lektion där eleverna fysiskt får träna på att sätta upp handen för att avstyra beröring. Men även att eleven får backa undan när någon annan sätter upp hand för avsaknad av samtycke.

04

SAMHÄLLSORIENTERADE ÄMNER

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom samhällsorienterande ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

- Eleverna ska ges möjligheter att ställa frågor om individ och samhälle, etik och moral samt levnadsvillkor under olika tider och på olika platser utifrån egna upplevelser och aktuella händelser.

Kursmål

- Vardagliga moraliska frågor och livsfrågor, till exempel utanförskap, kränkningar, jämställdhet, sexualitet och vad som är viktigt i livet.
- Sociala skyddsnät för barn i skolan och i samhället.
- Hur digitala och andra medier kan användas ansvarsfullt.
- Några olika lagar och påföljder. Kriminalitet och möjliga konsekvenser för individ och samhälle.
- De mänskliga rättigheterna och deras betydelse, inklusive barnets rättigheter i enlighet med barnkonventionen. Principen om likabehandling, inklusive skydd mot diskriminering.
- Aktuella samhällsfrågor.
- Olika källors användbarhet och tillförlitlighet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet och barnets rättigheter

- Utgå från barnkonventionen och samtala om barns rättigheter och barns rätt till sin kropp. Barnombudsmannen har via plattformen Mina Rättigheter tagit fram [information om barnkonventionen för barn som handlar om rätten att få må bra](#).
- Hela [barnkonventionen finns även på lättläst](#).
- Utgå från exempelvis artikel 12, 19 eller 34.
- Prata med barnen om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten och att alla har rätt att bestämma över sin kropp. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata. [Rädda barnen har tagit fram film](#) om detta som vänder sig till barn.
- Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser.
- Diskutera med eleverna om trygga/otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar.
- Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat och icke privat.

Ja- och nejkänslor och kränkningar

- Att gå över någons personliga och kroppsliga gränser är en form av kränkning. En del barn som upplever en kränkning eller ett övergrepp har svårt att förstå vad som skett, att utgå från hur saker och ting känns är ett steg mot att förstå när något är gränsöverskridande.
- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande. Öppna upp för samtal kring hur ja- och nejkänslor känns i kroppen samt vilka skillnader och/eller likheter det finns mellan dessa. Samtala med eleverna kring ja/nej känslor som kan uppstå när någon inte respekterar ens gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.

Barn som rättighetsbärare

I samband med att ni diskuterar barnets rättigheter kan du föra ett resonemang om att barn är rättighetsbärare, att de har rättigheter som vuxna är skyldiga att säkerställa (skyldighetsbärare).

Gränssättning

- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

Bygg vidare på elevernas förståelse för samtycke och vad det innebär i praktiken.

- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke.
- Utveckla vidare elevernas kunskap om vilka normer som finns gällande samtycke och hur dessa förhåller sig till kamratskap, kön, relationer, gruppsyck, hur vi hälsar på varandra mm. Exempelvis, hur ser samtycke ut i en situation av gruppsyck? Finns den?

Samtyckeslagen, rättsliga konsekvenser och ansvar

I denna ålder har många barn hört talas om sexuella övergrepp genom sociala medier, kompisar eller nyheterna. Som vuxen kan du komplettera informationen.

- Exempelvis kan du förmedla att om någon tittar eller tar på dig på ett sätt som inte känns rätt så kan det vara sexuella trakasserier eller sexuella övergrepp. Ibland kan det vara svårt att tyda hur blickar skiljer sig från en kränkning och inte. Utgå från elevernas egna åsikter kring hur man skiljer bland dessa. En tumregel kan vara att exempelvis inte stirra på andras privata kroppsdelar som bröst, rumpa, snopp, snippa.
- Knyt an till vad som är ett brott och inte och att det finns lagar som är till för att skydda barn från övergrepp.

- Vissa elever i denna ålder har hört talas om förövare och pedofil. Utifrån elevernas mognad och kunskapsnivå så kan du förklara vad dessa är. Du kan använda dig av vår [begreppslista](#).



Samtyckeslagen utgår från att sex ska vara frivilligt annars är det olagligt. Frivillighet betyder att en person uttryckt ja till en sexuell handling genom ord eller kroppsspråk. Alla människor är skyldiga att ta reda på om den som deltar vill det. Är man osäker kan man fråga. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

Globala utmaningar

I samband med att ni diskuterar barnets rättigheter och barnkonventionen kan ni öppna upp för diskussion om barnkonventionen i en global kontext.

- Introducera för barnen vilka utmaningar det finns globalt i relation till integritet. Exempelvis, när gjorde Sverige barnkonventionen till lag jämfört med andra länder? Vilka länder har inte ratificerat konventionen?
- Titta på organisationer som arbetar med barns kroppsliga rättigheter internationellt såsom Plan International, Rädda Barnen, Unicef.

Att agera och få stöd

Många barn som lever i utsatthet kan känna oro för vad som kommer att ske om en anmälan görs.

- Fördjupa elevernas förståelse för samhällets funktioner som finns till för att stötta och hjälpa barn som far illa.
- Introducera för eleverna att exempelvis skolan har ett ansvar att se till att barn som inte har det bra ska få hjälp och stöd.
- Diskutera tillsammans med eleverna vart man kan vända sig om man söker stöd exempelvis elevhälsa, Bris, Ecpat, barnahus, polis mm.
- [Bildsamt har tagit fram en karta](#) för att beskriva de olika instanserna i samhället som finns till för att hjälpa barn.
- I samband med detta kan du även utgå från artikel 3 och 12 i barnkonventionen som lyfter barn som rättighetsbärare och att få bli lyssnade på.



Artikel 3: Vuxna som bestämmer saker som har med dig att göra ska alltid tänka på vad som är bäst för dig. Det gäller också vuxna som jobbar med barn.

Artikel 12: Du har rätt att säga hur du vill ha det i alla frågor som rör dig. Vuxna ska lyssna och ta hänsyn till dina åsikter.

Källa: Mina Rättigheter Barnombudsmannen

Nätsäkerhet, integritet och kränkningar online

I denna ålder använder många barn internet och kan även ha sociala medier. Håll en balans mellan risk- och friskperspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför.

- Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är. Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet. Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering. För att inte lämna eleverna ensamma med ansvar kring vad som sker på nätet är det viktigt att samtala om att man alltid kan vända sig till en vuxen man litar på om någon går över ens gränser på nätet.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå inventerar man tillsammans faktorer som påverkar individens välbefinnande. Diskutera tillsammans med eleverna ja- och nejkänslor.

Belys följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis. Spelet berör ämnen som integritet, gränssättning, trygghet (fysisk och digital), kamratskap, tillit och grooming.

02

03

Inventera med eleverna vilka olika relationer de har. Låt eleverna dela upp dessa i de relationer de valt själv och de som de inte har valt.

Låt eleverna bygga strategier för:

- Vad är skillnaden i relationen till de olika typerna av relationer? Exempelvis skillnaden i bemötande av familj, kompisar och personal.
- Hur vill de bli bemötta i de olika relationerna?
- Hur ska de bemöta personerna i de olika relationerna?
- Hur visar man gränssättning i de olika relationerna?
- Hur visar man samtycke i de olika relationerna?

Via vårt spel **okej och nej** kan eleverna undersöka sina egna och andras gränssättningar.

I första spelomgången utgår de från sig själv och var gränserna går. I nästa spelomgång undersöker de vad de tycker är okej i förhållande till en kompis och i sista spelomgången ökas mentaliseringen och komplexiteten genom att de undersöker vad som är okej utifrån en tredje person.

Det finns klara fraser och handlingsalternativ utifrån några vardagssituationer. Men man kan med fördel skapa nya som är byggda utifrån individ eller grupp.

04

05

Skapa tillsammans med eleverna strategier för hur man frågar om samtycke i olika situationer och hur man tar emot att någon inte ger samtycke.

Med hjälp av strategierna kan man med fördel använda sig av några av våra pratstartare. Där får eleverna med hjälp av sina kunskaper och strategier lösa olika case.

SAMHÄLLSORIENTERADE ÄMNER

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom samhällsorienterande ämnen finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

- Eleverna ska ges möjligheter att ställa frågor om individ och samhälle, etik och moral samt levnadsvillkor under olika tider och på olika platser utifrån egna upplevelser och aktuella händelser.

Centralt innehåll

- Moraliska frågor och livsfrågor utifrån elevernas tankar samt utifrån tolkningar inom religioner och andra livsåskådningar. Sådana frågor kan till exempel handla om rättvisa, solidaritet, identitet, kärlek och sexualitet.
- Hur individer och grupper framställs i media, till exempel utifrån kön och etnicitet, och hur detta kan påverka normbildning och värderingar.
- Rättssystemet i Sverige. Möjliga orsaker till och konsekvenser av olika typer av kriminalitet, till exempel våldsbrott, sexualbrott och hedersrelaterat våld och förtryck.
- Kränkningar av de mänskliga rättigheterna i olika delar av världen och internationellt arbete för att främja mänskliga rättigheter.
- Friheter, rättigheter och skyldigheter i demokratiska samhällen.
- Kritisk granskning av information och åsikter i såväl digitala medier som i andra typer av källor.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet och barnets rättigheter

- Utgå från barnkonventionen och samtala om barns rättigheter och barns rätt till sin kropp. Barnombudsmannen har via plattformen [Mina Rättigheter](#) tagit fram information om barnkonventionen för barn, om artiklar som handlar om rätten att få må bra.
- Hela barnkonventionen finns även på [lättläst](#). Utgå från exempelvis artikel 12, 19 eller 34.
- De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer och sexualitet är en naturlig del av livet och därför blir även respekten för andras kroppar ännu viktigare.
- Utveckla vidare elevernas förståelse för människors olika syn på privat och icke privat.
- Bygg vidare och utveckla begreppen ögonrespekt och kroppsrespekt och problematisera detta i olika kontexter och situationer som är nära elevernas vardagsliv.
- Belys kultur- och generationsöverskridande uppfattningar av kroppslig integritet och miljöer eleven vistas i. Viktigt att balansera detta för de elever som ännu inte kan generalisera koncepten. Ge därför många olika exempel. Både där man samtycker och där man inte gör det. Ex. normer i hemmet mellan generationer såsom att mormor vill ha en kram, under träningen när exempelvis någon särskild jargong uttrycks i omklädningsrummet, eller vad som anses vara normativt att visa av kroppen på nätet mm.

Ja- och nejkänslor och kränkningar

Att gå över någons personliga och kroppsliga gränser är en form av kränkning. En del barn som upplever en kränkning eller ett övergrepp har svårt att förstå vad som skett, att utgå från hur saker och ting känns är ett steg mot att förstå när något är gränsöverskridande.

- Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa. Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.

- Fördjupa elevernas kunskap i hur man hanterar att någon säger nej. Att bli avisad är en naturlig del i livet även om det kan kännas jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna därför möjlighet att diskutera hur det kan upplevas och skapa strategier för att hantera det.
- Öppna upp för diskussion om hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck. Inkludera även hur man kan stötta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Barn som rättighetsbärare och vuxnas skyldigheter

I samband med att ni diskuterar barnets rättigheter kan du föra ett resonemang om att barn är rättighetsbärare och att de har rättigheter som vuxna är skyldiga att säkerställa (skyldighetsbärare).

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer eleverna känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv. När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.


- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

- Utveckla vidare elevernas kunskap om vilka normer som finns gällande samtycke och hur dessa förhåller sig till kamratskap, kön, relationer, gruppsyck. Utgå från positiva och negativa normer. Inkludera även gråzoner, exempelvis vad förväntas man göra i en kärleksrelation och vilka normer finns kopplat till det?
- Med fördel kan en diskussion föras om samtycke som en naturlig del av att vara en ansvarsfull medborgare och att respektera andras rättigheter och gränser.

Samtyckeslagen, rättsliga konsekvenser och ansvar

I denna ålder har många barn hört talas om sexuella övergrepp genom sociala medier, kompisar eller nyheterna. Som vuxen kan du komplettera informationen.

- Förmedla vad samtyckeslagen innebär och varför den kom till. Vilka normer i samhället har rörelsen velat bryta upp och hur har den rörelsen sett ut? Knyt an till vad som är ett brott och inte och att det finns lagar som är till för att skydda barn från övergrepp och att dessa lagar även gäller online.
- Informera om att samtyckeslagen bygger på frivillighet, att sex ska vara frivilligt annars är det inte sex utan ett brott. Inkludera konsekvenser av övergrepp, exempelvis fängelsestraff.
- Samtala med eleverna kring myter, desinformation och skadliga normer kopplat till sexualbrott. Några exempel på detta kan vara risken av falska anmälningar av våldtäkt, att den som utsätts inte gjorde tillräckligt motstånd eller att offret beskylls för det som hänt så kallad "victim blaming". Fatta! Som arbetar för samtyckeskultur har samlat myter om våldtäkter och hur man kan bemöta dessa.
- Kritiskt granska tillsammans med eleverna om normer kring sex, makt, övergrepp, sexualitet och könsnormer med eleverna.

 Samtyckeslagen utgår från att sex ska vara frivilligt annars är det inte sex utan ett brott. Frivillighet betyder att en person vill och uttryckt ett ja till en sexuell handling genom ord eller kroppsspråk. Alla människor är skyldiga att ta reda på om den som deltar vill det. Är man osäker så ska man fråga. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

Globala utmaningar

I samband med att ni diskuterar barnets rättigheter och barnkonventionen kan öppna upp för diskussion om barnkonventionen internationellt samt vilka utmaningar det finns globalt i relation till integritet.

- Exempelvis, när gjorde Sverige barnkonventionen till lag jämfört med andra länder? Vilka länder har inte ratificerat konventionen? Titta på organisationer som arbetar med barns kroppsliga rättigheter internationellt såsom Plan International, Rädda Barnen, Unicef.

Att agera och få stöd

Många barn som lever i utsatthet kan känna oro för vad som kommer att ske om en anmälan görs.

- Fördjupa elevernas förståelse för samhällets funktioner som finns till för att stötta och hjälpa barn som far illa. Introducera för eleverna att exempelvis skolan har ett ansvar att se till att barn som inte har det bra ska få hjälp och stöd. Diskutera tillsammans med eleverna vart man kan vända sig om man söker stöd exempelvis elevhälsa, Bris, Ecpat, barnahus, polis mm.
- Bildsamt har tagit fram en karta för att beskriva de olika instanserna i samhället som finns till för att hjälpa barn. I samband med detta kan du även utgå från artikel 3 och 12 i barnkonventionen som lyfter barn som rättighetsbärare och att få bli lyssnade på.

Artikel 3: Vuxna som bestämmer saker som har med dig att göra ska alltid tänka på vad som är bäst för dig. Det gäller också vuxna som jobbar med barn.

Artikel 12: Du har rätt att säga hur du vill ha det i alla frågor som rör dig. Vuxna ska lyssna och ta hänsyn till dina åsikter.

Källa: Mina rättigheter - Barnombudsmannen

Nätsäkerhet och integritet

Lyft frisk- och riskperspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens relationer och sexualitet för många vara en naturlig del av livet online.

- Samtala därför om att ta, dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material. Lyft det som kan verka spännande, pirrigt och kul samt vad som kan vara riskfyllt.

- Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck.
- Konkretisera lagstiftning kring integritet online. Perspektiv att belysa kan vara: samtycke på nätet, lagstiftning för att skydda barn online, att hänga ut/bli uthängd på nätet mm.
- Informera kontinuerligt för eleverna vart de kan vända sig om de är med eller bevittnar gränsöverskridande beteende online.

Grooming

Grooming är när en person kontaktar ett barn under 15 år i syfte till att utnyttja barnet sexuellt. Den som groomar kan bygga upp en relation med barnet för att succesivt lura, manipulera, hota eller tvinga barnet till sexuella handlingar. Grooming kan ske både online och offline, ofta så startar groomingprocessen online där barnet kontaktas på sociala medier eller onlinespel.

Nära var femte tjej uppger att de blivit kontaktade av okända personer som erbjuder pengar, saker osv i utbyte mot sexuellt material.

Källa: ChildX

Sexuella övergrepp online

Övergrepp online kan vara att någon skickar oönskade nakenbilder, skriver till dig på ett oönskat sexuellt sätt, eller ber dig om nakenbilder. Det är även ett övergrepp att pressa/övertala någon till att ta på sig själv och uppvisa det i video eller skriva om det i text. Idag kan människor dömas för våldtäkt även om förövaren och den som utsatts inte varit i samma plats utan helt digitalt. Läs mer om digitala övergrepp på nathatshjalpen.se.

Lagstiftning kring integritet online

Det finns flera lagstiftningar som syftar till att skydda barn mot grooming och digitala övergrepp. Exempelvis Brottsbalken 6 kap 10 a § "Kontakt med barn i sexuellt syfte".

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.
Koppla detta till FN:s konvention om mänskliga rättigheter, barnkonventionen och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Inventera tillsammans med eleverna hur man visar varandra hänsyn och värnar om varandras integritet.

Med fördel kan man använda vårt spel [Okej och nej](#).

Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar och de ämnen ni vill belysa.

02

03

Samtala med eleverna om ja och nej känslor.
Koppla det till samtycke.

Inventera tillsammans med eleverna hur vi påverkas av olika känslor.

Undersök rådande normer och ideal i samhället.

Exempelvis:

- Olika kroppsliga ideal och normer.
- Hur kroppar sexualiseras exempel i reklam.
- Goda exempel på normer och jämställdhet.

Gör exempelvis fyrahörnsövningar där eleverna får pröva sina egna ställningstaganden.

Går även att koppla detta till aktuella händelser som beskrivs i olika media.

04

05

Reflektera tillsammans med eleverna hur vi påverkas av reklam, influencers osv.

Lyft sambandet mellan grooming och jakten på pengar. Belys att sugardejting är olagligt och att betrakta som övergrepp.

Exempelvis kan man genom fyrahörnsövningar lyfta om det är lätt att genomsåda allas intentioner på nätet. Detta är ett sätt att så småningom lyfta grooming.

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis.

Spelet berör ämnen som integritet, gränssättning, trygghet (fysisk och digital), kamratskap, tillit och grooming.

06

07

Gå igenom samtyckeslagen och vad den innebär. Beskriv de påföljder som ett brott mot samtyckeslagen kan leda till.

Reflektera tillsammans med eleverna över:

- Vad är samtycke?
- Vad säger samtyckeslagen?
- Hur kan man berätta eller visa var gränsen går?
- Hur kan man vara säker på att det finns samtycke?
- Vart kan man vända sig om man blir utsatt för ett övergrepp?

Låt eleverna utveckla strategier för att både själv kunna sätta gränser och ta emot att andra sätter gränser.

Exempelvis genom att lyfta:

- Att ja och nej känslor är naturliga.
- Hur man kan kommunicera sina känslor.
- Hur man ser att andra kommunicerar sina känslor.
- Hur man respekterar egna och andras känslor.
- Egna reaktioner på andras känslor.

Med hjälp av strategierna kan man med fördel använda sig av några av våra [pratstartare](#). Där får eleverna med hjälp av sina kunskaper och strategier lösa olika case.

08

SLÖJD

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet slöjd finner du inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp. Om det är realistiskt att tolka några av målen som användbara lämnar vi till respektive lärare att bedöma.

Centralt innehåll

Bilder, föremål och andra inspirationskällor för det egna skapandet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Gränssättning

- Konkretisera lagstiftning kring integritet online.
- Perspektiv att belysa kan vara: samtycke på nätet, lagstiftning för att skydda barn online, att hänga ut/bli uthängd på nätet mm.
- Informera kontinuerligt för eleverna vart de kan vända sig om de är med eller bevittnar gränsöverskridande beteende online.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer. Exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna få öva på konkreta övningar som knyter an till slöjdmiljön.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

01

I samband med att eleverna inventerar bilder, föremål och andra inspirationskällor till det egna skapandet kan man koppla det till:

- Samtycke
- Kroppslig integritet
- Ja- och nejkänslor

I samband med undervisningen om säkerhet, redskap och slöjdens arbetsprocesser kan man integrera samtycke, gränssättning och integritet.

Genom att lyfta:

- Hur man respekterar andras utrymme och gränser när man arbetar.
- Hur man säkert arbetar med redskap och verktyg. Och att det inkluderar att respektera andra som också arbetar med dessa.
- Hur man bemöter varandra och varandras skapande?

02

SLÖJD

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet slöjd finner du inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp. Om det är realistiskt att tolka några av målen som användbara lämnar vi till respektive lärare att bedöma.

Centralt innehåll

Bilder, föremål och andra inspirationskällor för det egna skapandet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

Ja- och nejkänslor

Utveckla elevernas förståelse för ja- nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.

- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja- eller nejkänsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Gränssättning

- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten.
- Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm., samt vikten av att respektera andras gränser.
- Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer och i klassrummet etc.
- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja eller nej samt att respektera andras samtycke.
- Låt eleverna få öva på konkreta övningar som knyter an till slöjdmiljön.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

01

I samband med att eleverna inventerar bilder, föremål och andra inspirationskällor till det egna skapandet kan man koppla det till:

- Samtycke
- Kroppslig integritet
- Ja- och nejkänslor

I samband med undervisningen om säkerhet, redskap och slöjdens arbetsprocesser kan man integrera samtycke, gränssättning och integritet.

Lyft exempelvis:

- Hur man respekterar andras utrymme och gränser när man arbetar.
- Hur man säkert arbetar med redskap och verktyg. Och att det inkluderar att respektera andra som också arbetar med dessa.
- Hur man bemöter varandra och varandras skapande

02

SLÖJD

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet slöjd finner du inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp. Om det är realistiskt att tolka några av målen som användbara lämnar vi till respektive lärare att bedöma.

Centralt innehåll

Design, mode, konsthantverk och hemslöjd från olika kulturer och tider som inspirationskällor för det egna skapandet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer etc.
- Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke.
- Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Låt eleverna få öva på konkreta övningar som knyter an till slöjdmiljön.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

Notera: Inom ämnet slöjd finns inget självklart stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp i kursplanen, därför är förslagen inte kopplade till kursmålen.

01

I samband med att eleverna inventerar bilder, föremål och andra inspirationskällor till det egna skapandet kan man koppla det till:

- Samtycke
- Kroppslig integritet
- Ja och nej känslor

I samband med undervisningen om säkerhet, redskap och slöjdens arbetsprocesser kan man integrera samtycke, gränssättning och integritet.

Genom att lyfta:

- Hur man respekterar andras utrymme och gränser när man arbetar.
- Hur man säkert arbetar med redskap och verktyg, och att det inkluderar att respektera andra som också arbetar med dessa.
- Hur man bemöter varandra och varandras skapande.
- Hur man visar respekt för varandras skapande och val?

02

03

Låt eleverna skapa föremål som knyter an till gränssättning och samtycke.

Genom att diskutera hur skapelser och konst kan användas för att uttrycka och förmedla viktiga budskap.

Låta eleverna skapa "statement" föremål som förmedlar budskap kring samtycke, respekt och integritet. Det kan exempelvis vara tälja föremål, nyckelring, armband, påse eller tälja ett föremål.

SVENSKA

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet modersmål finska, jiddisch, meänkieli och romani finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Inom ämnet svenska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Kursmål

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer.
- Ord och begrepp för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Hur ord och yttranden uppfattas av omgivningen beroende på kroppsspråk och tonfall. Språkbruk samt möjligheter och risker vid egen kommunikation i digitala medier.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Kommunicera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata.
- Kommunicera även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande. Ge eleverna ord och fraser för att kunna uttrycka en ja- eller nejkänsla.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet. Exempelvis kan en ja-känsla ge pirr i magen och en nej-känsla kan ge ont i magen. Introducera hur man kan se på andra att de känner en ja/nej känsla genom att diskutera hur känslor tar sig i uttryck i kroppsspråket.

Bra och dåliga hemligheter

Ge eleverna kunskap om bra och dåliga hemligheter.

- Bra hemligheter ger en ja-känsla och man blir glad. En dålig hemlighet ger en nej-känsla och man kan må dåligt av att bära på den hemligheten.
- Diskutera med eleverna vad skillnaden är mellan dessa och förmedla att man får berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen även om någon säger att man aldrig får berätta.
- Diskutera med eleverna kring vem en trygg vuxen kan vara. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".

Gränssättning

- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp. Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över sina egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt för vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även till personer man känner och litar på. Informera också om att det är lika viktigt att respektera andras gränser, även om det kan kännas jobbigt. Det kan till exempel handla om situationer där någon inte vill leka, sova över eller få en kram.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer, exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag exempelvis när man frågar om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

Att dela information

- En del barn i denna ålder har någon gång spelat spel online eller använt sig av vissa digitala plattformar. För en diskussion med eleverna om vad man bör tänka på när det kommer till integritet på nätet och hur man kan kommunicera i digitala miljöer.
- Introducera för eleverna vad skillnaden är mellan privat/icke privat och vad för typ av information som kan vara privat. För ett resonemang med eleverna om att man inte ska dela privat/personlig information såsom adress, bilder eller namn till någon man inte känner.
- Håll balans mellan risk och frisk perspektiv genom att belysa de positiva och roliga delarna av digitalisering och vilka risker som finns.

Att berätta om utsatthet

Barn och unga som utsätts för övergrepp tar ofta själva på sig ansvaret. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet till att berätta för en trygg vuxen.

- Förmedla till eleverna om att de alltid kan berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- Låt eleverna diskutera vart en sådan trygg vuxen kan finnas exempelvis skolan, träningen, jourtelefon, chatt etc.
- Använd dig av Treskabinolls material "Om du behöver stöd".

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Inventerar tillsammans med eleverna hur känslor påverkar individens välbefinnande. Diskutera tillsammans med eleverna ja- och nejkänslor.

Belys följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?

Eventuellt kan man behöva diskutera i vilka situationer en vuxen har rätt att bestämma. Exempelvis hålla handen när man går över en vältrafikerad gata

Låt eleverna uttrycka sina integritetsgränser i ord och/eller skrift. Med fördel kan man använda vårt spel [Okej eller nej](#).

Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar.

Börja gärna utifrån elevens eget jag och gå sedan vidare med att de får ta in perspektivet vad de gör med en kompis.

Fördjupa sedan övningen med att de får arbeta i par och berätta om sina gränser. Detta görs i syfte att öka förståelsen för att olika människor har olika gränser.

02

03

Skapa tillsammans med eleverna strategier för gränssättning men också hur man hanterar någon annans gränssättning. Utgå från vardagliga situationer som exempelvis när eleverna vill leka tillsammans med en kompis.

Gör praktiska övningar där eleverna får träna på att säga ja och nej i olika situationer samt hur man kan fråga om samtycke. Det är viktigt att lyfta hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?

Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan uppfatta var en annan människas gränser går.

Presentera olika vardagliga scenarion där eleverna får avgöra om det fanns samtycke eller inte i situationen, detta kan göras med ja/nej lappar, flytta sig i rummet, tumme upp/tumme ner.

Man kan också använda fiktiva figurer från elevernas vardag så som litterära figurer. Utgå från en bok eller film och granska hur integritet och samtycke representeras. Exempelvis Är det okej för prinsen att kyssa Törnrosa när hon sover?

04

SVENSKA

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet svenska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur man formulerar egna åsikter och tankar i olika slags texter och genom skilda medier.

I undervisningen ska eleverna få möta och utveckla kunskaper om skönlitteratur. Eleverna ska ges möjlighet att läsa och reflektera över skönlitterära verk i olika genrer.

I mötet med olika typer av texter, scenkonst och annat estetiskt berättande ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sitt språk, den egna identiteten och sin förståelse för omvärlden.

Kursmål

- Att återge delar av innehållet i olika texter samt resonera om budskap och handling i texterna.
- Olika former av samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser.
- Skönlitteratur för barn och unga. Bilderböcker, kapitelböcker, lyrik, dramatik, sagor och myter. Texter som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor.
- Ord och begrepp för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Diskutera med eleverna om trygga och otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar. Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat och icke privat.

Ja- och nejkänslor

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja/nej känsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.
- Många elever efterfrågar att konkret och praktiskt få öva på detta. Skapa därför möjlighet att konkretisera detta till situationer som eleverna känner igen från sin vardag.
- Ge eleverna möjlighet att utveckla olika scenarion på när dessa hemligheter kan uppstå.
- Låt eleverna öva och göra skillnad på situationer när man måste berätta och när man inte behöver berätta.

Gränssättning

- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.

- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå, kommunicera och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer etc.
- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja eller nej samt att respektera andras samtycke. Förstärk elevernas kunskap att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa även dess betydelse exempelvis att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej"

Att dela information

- I denna ålder använder de flesta barn internet och kan även ha sociala medier. Håll en balans mellan risk- och friskperspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför. Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är. Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet.
- Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering. Både att lägga upp samt att dela bilder och personlig information.
- På ett enkelt sätt förklara om hot och elaka kommentarer online. Skapa med eleverna strategier för vad man kan göra om man utsätts för detta. För att inte lämna eleverna ensamma med ansvar kring vad som sker på nätet är det viktigt att samtala om att man alltid kan vända sig till en vuxen man litar på om någon går över ens gränser på nätet.

Att berätta om utsatthet

Utveckla vidare elevernas kunskap om att berätta för en trygg vuxen om en situation som känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, jag känner mig hörd och att personen bryr sig om mig".

Att agera och få stöd

En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får kunskap i vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla.

- Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.
- Utveckla barnens kunskap om hur man kan agera om något är gränsöverskridande både online och offline. Låt eleverna utveckla strategier och handlingsplaner för hur de kan agera och hitta stöd vid sådana situationer. Använd dig av Treskabinolls sida material "Om du behöver stöd".

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Eleverna får arbeta med texter och filmer där tankar om kärlek, identitet och relationer behandlas. Genom texterna kan man närma sig teman så som integritet, gränsdragning, trygga platser och trygga vuxna.

Använd med fördel litteratur och filmer som eleverna känner till. Förutom dessa så finns animerade filmer till pratstartarna.

Låt eleverna tydliggöra sina integritetsgränser i olika situationer. Med fördel kan man använda vårt spel Okej eller nej. Anpassa fraserna och situationerna i spelet utifrån elevernas förutsättningar.

Börja gärna utifrån elevens eget jag och gå sedan vidare med att de får ta in perspektivet vad de gör med en kompis.

Fördjupa sedan övningen med att de får arbeta i par och berätta om sina gränser. Detta görs i syfte att öka förståelsen för att olika människor har olika gränser.

02

03

Utgå från elevernas ålder och kunskapsnivå och plocka ut lämpliga pratstartare. Dessa kan sedan användas som utgångspunkt för reflektioner.Handledning finner du här([länk](#)).

Man kan använda vårt spel Okej eller nej för att introducera eleverna till ämnet för att sedan gå vidare med pratstartarna.

Pratstartarna kan om så önskas ligga till grund för reflektioner men också som grund för att sedan skriva egna berättelser utifrån gränsdragning. Material för att skriva egna berättelser hittar du här.

Skapa tillsammans med eleverna strategier för gränssättning men också hur man hanterar någon annans gränssättning. Utgå från vardagliga situationer som exempelvis när eleverna vill leka tillsammans med en kompis.

Gör praktiska övningar gärna i form av rollspel där eleverna får träna på att säga ja och nej i olika situationer samt hur man kan fråga om samtycke. Det är viktigt att lyfta hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?

04

05

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis. Spelet berör ämnen som integritet, gränssättning, trygghet (fysisk och digital), kamratskap, tillit och grooming.

SVENSKA

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet svenska finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Undervisningen ska stimulera elevernas intresse för att läsa och skriva.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur man formulerar egna åsikter och tankar i olika slags texter och genom skilda medier.

Eleverna ska ges möjlighet att kommunicera i digitala miljöer med interaktiva och föränderliga texter.

I undervisningen ska eleverna få möta och utveckla kunskaper om skönlitteratur. Eleverna ska ges möjlighet att läsa och reflektera över skönlitterära verk i olika genrer.

I mötet med olika typer av texter, scenkonst och annat estetiskt berättande ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sitt språk, den egna identiteten och sin förståelse för omvärlden.

Kursmål

- Gemensamt och enskilt skrivande. Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till olika mottagare. Skapande av texter där ord, bild och ljud samspelar.
- Olika former av samtal. Att uttrycka känslor, tankar och kunskaper, lyssna, ställa frågor och föra resonemang, samt formulera åsikter och argument.
- Skönlitteratur för ungdomar. Epik, lyrik och dramatik. Texter som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja- och nejkänslor

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser. En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avvisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det och hur man kan uttrycka sig och förstå hur den andre tänker.
- Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan se på någon annan att den känner en ja- eller nejkänsla. Utgå från ansiktsuttryck, kommunikation och kroppsspråk. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck. Inkludera även hur man kan stöta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.
- Problematisera utmaningar med lojalitet och när man får berätta en hemlighet och inte. Exempelvis, en kompis har berättat om en dålig hemlighet. Låt eleverna skapa strategier på hur man kan hantera en sådan situation.
- Diskutera med eleverna kring vilka gråzoner som finns samt vilka situationer som bra/dåliga hemligheter kan vara svåra att navigera i. Stärk elevernas kunskap i att man alltid får berätta för en trygg vuxen om en dålig hemlighet.

Gränssättning

- Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning. Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.

- Kommuniera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

- Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.
- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp.
- Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Att dela information

- Fördjupa elevernas förståelse om nätsäkerhet och hur man kan kommunicera i digitala miljöer.
- Lyft frisk- och riskperspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens relationer och sexualitet för många vara en naturlig del av livet online.
- Samtala om att dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material. Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck.
- Lyft även att ta, dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material. Balansera mellan vilka risker som finns och vad man ska tänka på för att utforska sin sexualitet på ett tryggt, ömsesidigt och frivilligt sätt.
- Konkretisera lagstiftning kring integritet online. Perspektiv att belysa kan vara: samtycke på nätet, lagstiftning för att skydda barn online, att hänga ut/bli uthängd på nätet mm.

Att berätta om utsatthet

I samband med att ni diskuterar samtycke kan ni öppna upp för skuld- och skamkänslor och psykisk ohälsa vid övergrepp och hur det påverkar individens förmåga att kommunicera om utsatthet och söka hjälp.

- Fördjupa elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och vart man kan hitta en. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "jag känner mig trygg med personen och jag blir lyssnad på".
- En majoritet av de barn som utsätts berättar först för en jämnåring, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan hantera en sådan situation.

Att agera och få stöd

I samband med att diskutera integritet online och offline kan du öka elevernas förmåga att agera och reagera om de ser något som inte känns bra.

- Samtala med eleverna vad man kan göra om någon gjort något utan samtycke samt vilket stöd som finns att få. Exempelvis om man ser att någon delar bilder på någon annan som inte är schysst och hur man kan vara en aktiv åskådare.
- Låt inte eleverna bära ansvaret ensamma och förmedla att det alltid är den som går över någons gränser som gör fel och bär ansvaret. Stärk vidare elevernas kunskap i att berätta för en trygg vuxen. Använd dig av Treskabinolls sida [Stöd och hjälp](#).

Tips till lärare! Treskabinoll har gjort [affischer](#) som skolor kan skriva ut och sätta upp inne på exempelvis toaletten. Affischerna innehåller information om var man kan vända sig, både om man är utsatt eller riskerar att utsätta andra. **Du hittar affischerna [här](#) att ladda ner kostnadsfritt.**

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Fördjupa eleverna kunskaper om ja- och nejkänslor. Bygg på elevernas tidigare kunskaper och fördjupa perspektiven utifrån vardagssituationer både fysiska och digitala.

Belys följande perspektiv:

- Hur ja och nejkänslor känns.
- Att det är okej att säga nej.
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?
- Vad är säkra miljöer online?
- Hur kan man veta om det är en säker miljö?
- Alla är inte dem de utger sig för att vara online.
- Strategier för säkra kontakter online.

Eleverna får arbeta med texter där tankar om kärlek, identitet och relationer behandlas. Genom texterna kan man närma sig teman så som integritet, gränsdragning, trygga platser och trygga vuxna.

Exempelvis kan eleverna skapa en hjälte som värnar barns trygghet och integritet. Och därigenom skapar hjälten ska trygga arenor för barn.

02

03

Utgå från elevernas förutsättningar och anpassa uppgifter därefter.

Läs Första veckan i juni och Världens sämsta sommar av Nationellt centrum för kvinnofrid för eleverna, eller välj annan litteratur som handlar om samtycke och gränssättning ur flera perspektiv.

Diskutera texterna ur följande perspektiv:

- Låt eleverna få visa om de anser att det fanns samtycke eller inte i situationen. Detta kan göras med ja/nej lappar, flytta sig i rummet, motivera sin ståndpunkt eller via tumme upp/tumme ner
- Hur uppfattas situationen utifrån alla (offer, förövare och vänner) inblandades perspektiv?
- Hur uppfatta man var en annan människas gränser går?

Utgå från elevernas ålder och kunskapsnivå och plocka ut lämpliga pratstartare. Dessa kan sedan användas som utgångspunkt för reflektioner.

Ni kan använda vårt spel Okej eller nej för att introducera eleverna till ämnet för att sedan gå vidare med pratstartarna.

Pratstartarna kan om så önskas ligga till grund för reflektioner men också som grund för att sedan skriva egna berättelser utifrån gränsdragning. Se även material för att skriva egna berättelser.

04

05

Skapa tillsammans med eleverna strategier för både den egna och andras gränssättning, både fysiska miljöer och online. Utgå från situationer i elevens vardag.

Strategierna bör innefatta:

- Hur man frågar om samtycke i olika situationer och aktiviteter.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?

Gör praktiska övningar där eleverna får träna på sina strategier.

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis.

Spelet berör ämnen som integritet, gränssättning, trygghet (fysisk och digital), kamratskap, tillit och grooming.

06

SVENSKA

SOM ANDRASPRÅK

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet svenska som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Det innebär att undervisningen ska ge eleverna rika möjligheter att kommunicera i tal och skrift på svenska, utan att det ställs för tidiga krav på språklig korrekthet.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna får förståelse för att sättet man uttrycker sig på kan få konsekvenser för en själv och för andra människor. Därigenom ska eleverna ges förutsättningar att ta ansvar för det egna språkbruket i olika sammanhang och medier.

Kursmål

- Strukturerade samtal. Att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Att lyssna, ställa frågor och ge kommentarer. Fraser och uttryck samt ords värdeladdning.
- Ord och begrepp för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Hur ord och yttranden uppfattas av omgivningen beroende på kroppsspråk och tonfall. Språkbruk samt möjligheter och risker vid egen kommunikation i digitala medier.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Kommuniera med eleverna om betydelsen av privata kroppsdelar. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Problematiska med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Exempelvis är det jobbigt för vissa att man tar i håret men för andra är det inte det. Poängtera att de privata kroppsdelarna alltid är privata.
- Kommuniera även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis undersökning av läkare, tandläkare och omvårdnad m.m.

Ja- och nejkänslor

- Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande. Ge eleverna ord och fraser för att kunna uttrycka en ja-eller nej känsla.
- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet. Exempelvis kan en ja-känsla ge pirr i magen och en nej-känsla kan ge ont i magen. Introducera hur man kan se på andra att de känner en ja/nej känsla genom att diskutera hur känslor tar sig i uttryck i kroppsspråket.

Bra och dåliga hemligheter

- Ge eleverna kunskap om bra och dåliga hemligheter. Bra hemligheter ger en ja-känsla och man blir glad. En dålig hemlighet ger en nej-känsla och man kan må dåligt av att bära på den hemligheten.
- Diskutera med eleverna vad skillnaden är mellan dessa och förmedla att man får berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen även om någon säger att man aldrig får berätta.

Gränssättning

Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.

- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva. Att känna kontroll över sina egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt för vår hälsa och välbefinnande.

- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även till personer man känner och litar på. Informera också om att det är lika viktigt att respektera andras gränser, även om det kan kännas jobbigt. Det kan till exempel handla om situationer där någon inte vill leka, sova över eller få en kram.
- Introducera gränssättningsregler med eleverna som utgår från gränser och samtycke i skolans alla miljöer, exempelvis i klassrummet och i omklädningsrummet. Låt eleverna konkret öva på att sätta gränser och respektera andras gränser.

Samtycke

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".
- Förklara för eleverna om vikten av att be någon om samtycke och att respektera det. Koppla till elevernas vardag. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själv och sina gränser.
- Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

Att dela information

- En del barn i denna ålder har någon gång spelat spel online eller använt sig av vissa digitala plattformar. För en diskussion med eleverna om vad man bör tänka på när det kommer till integritet på nätet och hur man kan kommunicera i digitala miljöer.
- Introducera för eleverna vad skillnaden är mellan privat/icke privat och vad för typ av information som kan vara privat. För ett resonemang med eleverna om att man inte ska dela privat/personlig information såsom adress, bilder eller namn till någon man inte känner.
- Håll balans mellan risk och frisk perspektiv genom att belysa de positiva och roliga delarna av digitalisering och vilka risker som finns.

Att berätta om utsatthet

Barn och unga som utsätts för övergrepp tar ofta själva på sig ansvaret. Här måste vuxna förmedla om att det finns hjälp att få och stärka barnens kapacitet till att berätta för en trygg vuxen.

- Förmedla till eleverna om att de alltid kan berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande.

- Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- Låt eleverna diskutera vart en sådan trygg vuxen kan finnas exempelvis skolan, träningen, jourtelefon, chatt etc.
- Använd dig av Treskabinolls sida [Stöd och hjälp](#).

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

I samband med att eleverna lär sig namnen på olika kroppsdelar på svenska kan man lyfta privata kroppsdelar. Prata tillsammans med eleverna varför de är privata.

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå gärna från Rädda barnens Stopp min kropp och Djuren på Djuris (UR-play). Exempelvis kan man göra fyrahörn övningar där eleverna får välja alternativ utifrån frågor rörande integritet.

02

03

Underlekfulla former kunna säga nej med både ord och kroppsspråk. Visa hur betydelsen av fraser kan ändras utifrån kroppsspråk och ansiktsuttryck. Exempelvis kombinera orden med bilder och bildstöd i form av vill, vill inte och vill annat.

Rädda barnen har material om kroppslig integritet på ett flertal språk.

Under lekfulla former kan man tillsammans med eleverna utveckla strategier för att visa gränssättning. Exempelvis kan man göra en lättförståelig ramsa. Samarbeta gärna med musiklektionerna och tonsätt ramsan.

04

SVENSKA

SOM ANDRASPRÅK

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet svenska som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Det innebär att undervisningen ska ge eleverna rika möjligheter att kommunicera i tal och skrift på svenska, utan att det ställs för tidiga krav på språklig korrekthet.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna får förståelse för att sättet man uttrycker sig på kan få konsekvenser för en själv och för andra människor. Därigenom ska eleverna ges förutsättningar att ta ansvar för det egna språkbruket i olika sammanhang och medier.

Kursmål

- Olika former av strukturerade samtal. Att lyssna aktivt, ställa frågor samt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter i olika samtalssituationer och i samband med demokratiska beslutsprocesser.
- Muntliga presentationer och muntligt berättande.
- Ord och begrepp för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter.
- Formellt och informellt språk. Skillnader i språkanvändning beroende på mottagare, syfte och sammanhang. Språkbruk samt möjligheter och risker vid egen kommunikation i digitala medier.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet

- Bygg vidare på elevernas kunskap om de privata kroppsdelarna och människors olika gränser. Treskabinoll har tagit fram [affischer om privata kroppsdelar](#).
- Diskutera med eleverna om trygga och otrygga miljöer när det kommer till privata kroppsdelar. Introducera kroppsrespekt och ögonrespekt. Ögonrespekt handlar om att man inte ska titta på andras privata kroppsdelar för det är inte respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att läsa sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat och icke privat.

Ja- och nejkänslor

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Introducera för eleverna hur man kan se på någon annan att de känner en ja- eller nejkänsla. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.
- Många elever efterfrågar att konkret och praktiskt få öva på detta. Skapa därför möjlighet att konkretisera detta till situationer som eleverna känner igen från sin vardag.
- Ge eleverna möjlighet att utveckla olika scenarion på när dessa hemligheter kan uppstå.
- Låt eleverna öva och göra skillnad på situationer när man måste berätta och när man inte behöver berätta.

Gränssättning

- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten.
- Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser och hur man kan förstå andras.

- Fördjupa elevernas kunskap om samtycke och gränssättning och hur dessa hänger ihop och är en grundpelare i alla relationer, även med personer man känner, litar på och tycker om.
- Samtala vidare om gränssättning i olika kontexter som är nära elevernas vardagsliv. Exempelvis sova över hos en kompis, lekar, spel online, bli ihop mm. Samt vikten av att respektera andras gränser. Problematisera situationerna exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå, kommunicera och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter exempelvis sova över hos en kompis, lekar och vilka normer kring samtycke som finns i dessa situationer etc. Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja eller nej samt att respektera andras samtycke. Förstärk elevernas kunskap att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen.
- Använd ordet samtycke i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa även dess betydelse exempelvis att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej"

Att dela information

I denna ålder använder de flesta barn internet och kan även ha sociala medier. Håll en balans mellan risk- och friskperspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför.

- Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är. Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet. Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering. Både att lägga upp samt att dela bilder och personlig information.
- På ett enkelt sätt förklara om hot och elaka kommentarer online. Skapa med eleverna strategier för vad man kan göra om man utsätts för detta. För att inte lämna eleverna ensamma med ansvar kring vad som sker på nätet är det viktigt att samtala om att man alltid kan vända sig till en vuxen man litar på om någon går över ens gränser på nätet.

Att berätta om utsatthet

Utveckla vidare elevernas kunskap om att berätta för en trygg vuxen om en situation som känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, jag känner mig hörd och att personen bryr sig om mig".

Att agera och få stöd

En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig, därför är det viktigt att eleverna får kunskap i vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla.

- Låt barnen diskutera hur man kan vara en schysst kompis.
- Utveckla barnens kunskap om hur man kan agera om något är gränsöverskridande både online och offline. Låt eleverna utveckla strategier och handlingsplaner för hur de kan agera och hitta stöd vid sådana situationer. Använd dig av Treskabinolls sida [Stöd och hjälp](#).

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå föra enkla samtal om rätten till sin kropp, integritet och gränssättning.

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera perspektiven integritet och gränssättning. Exempelvis fortsätta gränssättning ja och nej. Formulera frågorna utifrån gruppens kunskapsnivå.

Under lekfulla former kunna säga nej utifrån ett gränssättande perspektiv med både ord och kroppsspråk. Exempelvis kombinera orden med rörelser eller dans.

Samtala om bra och dåliga hemligheter och hur de kan hanteras. Introducera begreppet trygg vuxen och vilka egenskaper en trygg vuxen ska ha. Låt eleverna ge exempel från litteratur och film på bra och dåliga hemligheter och hur de hanterades.

Använd gärna våra [pratstartare](#). De kan fungera som diskussionsunderlag.

Du kan också använda vårt spel [Okej eller nej](#) som underlag för samtal och för att öka förståelsen för andras gränssättning.

02

03

Skapa tillsammans med eleverna strategier för hur man hanterar någon annans gränssättning, både online och offline.

Belys hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis. Spelet berör ämnen som integritet, gränssättning, trygghet (fysisk och digital), kamratskap, tillit och grooming.

04

SVENSKA

SOM ANDRASPRÅK

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet svenska som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Genom språket utvecklar människor sin identitet, uttrycker känslor och tankar och förstår hur andra känner och tänker.

Det innebär att undervisningen ska ge eleverna rika möjligheter att kommunicera i tal och skrift på svenska, utan att det ställs för tidiga krav på språklig korrekthet.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna får förståelse för att sättet man uttrycker sig på kan få konsekvenser för en själv och för andra människor. Därigenom ska eleverna ges förutsättningar att ta ansvar för det egna språkbruket i olika sammanhang och medier.

Kursmål

- Gemensam och enskild läsning. Läsrelaterade aktiviteter och strategier för att förstå, avkoda och tolka olika texter. Att urskilja texters budskap och syfte. Att urskilja innehåll som kan vara direkt uttalat eller indirekt uttryckt i texten.
- Att återge delar av innehållet i olika texter. Att resonera om texter med koppling till upphovsperson, andra texter och egna erfarenheter.
- Olika former av samtal. Att uttrycka känslor, tankar och kunskaper, lyssna, ställa frågor och föra resonemang, samt formulera åsikter och argument.
- Skönlitteratur för ungdomar. Epik, lyrik och dramatik. Texter som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor.
- Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud.
- Ord och begrepp för att på ett varierat sätt uttrycka känslor, kunskaper och åsikter. Ords och begrepps nyanser och värdeladdning.
- Skillnader i språkanvändning beroende på syfte, mottagare och sammanhang. Språkets betydelse för att utöva inflytande.
- Ansvarsfullt agerande vid kommunikation i digitala och andra medier och i olika sammanhang.
- Informationssökning på bibliotek och på internet, i böcker och massmedier samt genom intervjuer.
- Hur man jämför källor och prövar deras tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja- och nejkänslor

- Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.
- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt har möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Fördjupa elevernas kunskap i hur man kan hantera att någon säger nej. Att bli avvisad är en naturlig del av livet även om det kan uppfattas som jobbigt och framkalla en nej-känsla. Ge eleverna möjlighet att diskutera hur det kan kännas och skapa strategier för att hantera det och hur man kan uttrycka sig och förstå hur den andre tänker.
- Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan se på någon annan att den känner en ja/nej känsla. Utgå från ansiktsuttryck, kommunikation och kroppsspråk. Syftet är att stärka elevernas lyhördhet för andra personers känslor och känslouttryck. Inkludera även hur man kan stöta en vän och vara en schysst kompis när någon känner en nej-känsla.

Bra och dåliga hemligheter

- Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter.
- Problematisera utmaningar med lojalitet och när man får berätta en hemlighet och inte. Exempelvis, en kompis har berättat om en dålig hemlighet. Låt eleverna skapa strategier på hur man kan hantera en sådan situation.
- Diskutera med eleverna kring vilka gråzoner som finns samt vilka situationer som bra/dåliga hemligheter kan vara svåra att navigera i. Stärk elevernas kunskap i att man alltid får berätta för en trygg vuxen om en dålig hemlighet.

Gränssättning

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online.
- Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.

- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- När ni för samtal och skapar strategier är det bra att utgå från elevernas vardagsliv och de miljöer som eleverna ofta vistas i både offline och online.
- Balansera mellan risk- och friskperspektiv genom att inkludera hälsosamma gränssättningar. Exempelvis diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

Samtycke

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp.
- Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga situationer.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.
- Med fördel kan man göra praktiska övningar där man tar upp vilka situationer och/eller kontexter eleverna tycker det är svårt med samtycke samt att hitta strategier för att navigera och kommunicera i dessa.

Att dela information

Fördjupa elevernas förståelse om nätsäkerhet och hur man kan kommunicera i digitala miljöer.

- Lyft frisk- och riskperspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens relationer och sexualitet för många vara en naturlig del av livet online.
- Lyft även att ta, dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material.
- Balansera mellan vilka risker som finns och vad man ska tänka på för att utforska sin sexualitet på ett tryggt, ömsesidigt och frivilligt sätt. Introducera begreppen grooming och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck.

Att berätta om utsatthet

- I samband med att ni diskuterar samtycke kan ni öppna upp för skuld och skam känslor och psykisk ohälsa vid övergrepp och hur det påverkar individens förmåga att kommunicera om utsatthet och söka hjälp.

- Fördjupa elevernas kunskap om vikten av att berätta för en trygg vuxen om en situation har känts gränsöverskridande. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och vart man kan hitta en. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "jag känner mig trygg med personen och jag blir lyssnad på".
- En majoritet av de barn som utsätts berättar först för en jämnåring, därför är det viktigt att eleverna får information om vad de kan göra om en kompis berättar om en dålig hemlighet som ger en nej-känsla. Låt barnen diskutera hur man kan hantera en sådan situation.

Att agera och få stöd

I samband med att diskutera integritet online och offline kan du öka elevernas förmåga att agera och reagera om de ser något som inte känns bra.

- Samtala med eleverna vad man kan göra om någon gjort något utan samtycke samt vilket stöd som finns att få. Exempelvis om man ser att någon delar bilder på någon annan som inte är schysst och hur man kan vara en aktiv åskådare.
- Låt inte eleverna bära ansvaret ensamma och förmedla att det alltid är den som går över någons gränser som gör fel och bär ansvaret. Stärk vidare elevernas kunskap i att berätta för en trygg vuxen. Använd dig av Treskabinolls sida [Stöd och hjälp](#).

Tips till lärare! Treskabinoll har gjort affischer som skolor kan skriva ut och sätta upp inne på exempelvis toaletten. Affischerna innehåller information om var man kan vända sig, både om man är utsatt eller riskerar att utsätta andra. **Du hittar affischerna här att ladda ner kostnadsfritt.**

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Utgå från elevernas vardagssituationer och introducera integritet och gränssättning via värderingsövningar. Exempelvis kan man använda fyrahörnsövningar där varje hörn representerar ett svar. Låt eleverna utifrån sin kunskapsnivå förklara sitt val.

Frågor att lyfta:

- Vad är integritet?
- Är det viktigt att sätta gränser?
- Varför sätter man gränser?
- Är det lätt att sätta gränser?
- Ska man respektera när andra sätter gränser?
- Hur känns det i kroppen när någon sätter gränser?
- Hur känns det i kroppen när du sätter gränser?
- Är det lättare eller svårare att sätta gränser online?
- Vad är säkra miljöer online?
- Hur kan man veta om det är en säker miljö?
- Alla är inte dem de utger sig för att vara online.
- Strategier för säkra kontakter online.

Utgå från elevernas förutsättningar och anpassa uppgifter därefter.

Läs Första veckan i juni och Världens sämsta sommar av Nationellt centrum för kvinnofrid för eleverna. Eller välj annan litteratur som handlar om samtycke och gränssättning ur flera perspektiv.

Diskutera texterna ur följande perspektiv:

- Låt eleverna få visa om de anser att det fanns samtycke eller inte i situationen. Detta kan göras med ja/nej lappar, flytta sig i rummet, motivera sin ståndpunkt eller via tumme upp/tumme ner
- Hur uppfattas situationen utifrån alla inblandades perspektiv? Offer, förövare och vänner?
- Hur man kan uppfatta var en annan människas gränser går.

02

03

Samtala på ett lätt sätt om strategier för att sätta gränser i olika situationer.

Belys följande perspektiv:

- Att det är okej att säga nej.
- Strategier för hur man frågar om samtycke i olika situationer och aktiviteter.
- Hur man tar emot att någon ej ger samtycke. Vad gör man av känslorna?
- Att man behöver fråga om samtycke varje gång man ska göra en aktivitet?

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis som handlar om integritet och säkerhet- både fysiskt och online.

04

TEKNIK

Årskurs 1-3

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet teknik som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet teknik ska ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att reflektera över olika val av tekniska lösningar och deras konsekvenser för individen, samhället och miljön.

Centralt innehåll

- Säkerhet vid elevernas användning av teknik, till exempel elektricitet och olika tjänster via internet.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja- och nejkänslor online

Introducera eleverna för ja- och nejkänslor och hur dessa påverkar vårt välbefinnande.

- En del elever har svårt att lyssna in i kroppen. Ge därför eleverna kunskap i hur man kan känna igen en sådan känsla och stötta i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Gränssättning online

Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet och att de själva får bestämma över sin kropp.

- Informera eleverna om att alla människor, både vuxna och barn, mår bra av att sätta gränser för sig själva både offline och online. Att känna kontroll över sina egna gränser både fysiskt och psykiskt har en positiv effekt för vår hälsa och välbefinnande.
- Informera eleverna om att alla har rätt att säga ja eller nej – även till personer man känner och litar på. Informera också om att det är lika viktigt att respektera andras gränser, även om det kan kännas jobbigt.
- Förklara för eleverna att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras gränser och att de till exempel tar på andras privata kroppsdelar, eller vill att man tar på deras. Förmedla att man alltid kan prata med en trygg vuxen man litar på om man upplever eller ser eller hör någonting sådant. Introducera gränssättningsregler i digitala plattformar och hur det kan se ut.

Samtycke online

- Introducera samtycke i alla relationer, även med personer man känner väl och litar på både offline och online.
- Använd ordet *samtycke* i samtalen för att skapa igenkänning. Upprepa vad samtycke betyder. Exempelvis genom att säga "Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej".

Att dela information

- En del barn i denna ålder har någon gång spelat spel online eller använt sig av vissa digitala plattformar. För en diskussion med eleverna om vad man bör tänka på när det kommer till integritet på nätet och nätsäkerhet.
- Introducera för eleverna vad skillnaden är mellan privat och icke privat och vad för typ av information som kan vara privat. För ett resonemang med eleverna om att man inte ska dela privat/personlig information såsom adress, bilder eller namn till någon man inte känner.
- Håll balans mellan risk och frisk perspektiv genom att belysa de positiva och roliga delarna av digitalisering och vilka risker som finns.

Att agera och få stöd

- När ni för en diskussion om nätet och nätsäkerhet kan du kommunicera ut vad man kan göra om någon går över ens gränser online.
- Förmedla att man alltid ska berätta över en trygg vuxen om något inte känns bra. Utveckla elevernas lyhördhet för sin egen och andras känslor och gränser på nätet.
- Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- Låt eleverna diskutera vart en sådan trygg vuxen kan finnas exempelvis på skolan, träningen, jourtelefon, chatt etc.
- Använd dig av Treskablins material [Om du behöver stöd](#).

! Digitala övergrepp mot barn ökar och därför är integritet i samband nätet viktigt att prata om. Förövare online kan hota barn för att få som de vill. Exempelvis kan det handla om att skada deras familj eller husdjur om man inte skickar en bild eller att skicka bilderna till någon barnet känner om barnet berättar för någon. Här kan du trygga dina elever genom att förmedla att det inte spelar någon roll om de skickat bilder eller chattat med någon online, ingen har rätt att hota eller vara elak på nätet. Förmedla att många vill skrämmas för att få som de vill och att det aldrig är okej. Var tydlig med att det alltid är den som är dum som gjort fel och inte den som blivit utsatt.

Ge eleverna konkreta exempel på hur man kan göra i en sådan situation. Exempelvis ta skärmdump och berätta för en trygg vuxen.

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Samtala med eleverna om deras närvaro på nätet. Inventera tillsammans vilka plattformar/appar de oftast använder. Belys vad som är bra/dåligt med dessa.

Introducera på ett enkelt sätt perspektiven integritet och gränssättning online. Samtala om vikten av samtycke innan man lägger ut en bild eller text om någon annan på nätet.

Att man kan göra någon ledsen eller illa om man lägger ut bilder och texter om andra utan samtycke.

02

03

Utgå från elevernas vardagssituationer och nätanvändande. Fundera tillsammans med eleverna vad som utgör en säker miljö på nätet. Tillsammans kan ni sätta gärna upp enkla kriterier för vad som utgör en säker miljö på nätet.

Skapa strategier för att skapa trygghet och värna integritet utifrån elevernas närvaro online.

Träna gärna praktiskt på hur man kan ta sig ur en situation som inte känns säker online.

Lyft att man kan få hjälp av en vuxen man litar på om något händer.

04

TEKNIK

Årskurs 4-6

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet teknik som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet teknik ska ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att reflektera över olika val av tekniska lösningar och deras konsekvenser för individen, samhället och miljön.

Centralt innehåll

Möjligheter, risker och säkerhet vid teknikanvändning i vardagen, till exempel vid användning av elektricitet och vid överföring av information i digitala miljöer.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Ja- och nejkänslor online

- Utveckla elevernas förståelse för ja- och nejkänslor samt hur dessa påverkar vårt välbefinnande.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.
- Ge eleverna exempel på situationer online som kan ge olika känsloreaktioner ex chatta med någon man tycker om, att någon delar en bild på en fast man inte vill, att någon gillar något du lagt upp mm.
- Utveckla elevernas kunskap i att ja- och nejkänslor även kan kopplas till situationer och kontexter på internet.

Gränssättning online

- Problematisera med eleverna att alla människor har olika gränser gällande den kroppsliga integriteten. Skapa utrymme för eleverna att själva fundera kring sina egna gränser online och hur man kan förstå andras.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar.

Samtycke online

- Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter online. Exempel att godkänna att någon fotar dig, att godkänna en vänförfrågan, att chatta med någon online, lägga ut bilder etc.
- Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke. Förstärk elevernas kunskap att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen.
- En del elever har svårt att respektera andras gränser och sätta gränser för sig själv. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga efter samtycke på enkla sätt och hur man kan kommunicera ut samtycke online.

Att dela information

- I denna ålder använder de flesta barn internet och kan även ha sociala medier. Håll en balans mellan risk och frisk perspektivet genom att kartlägga med eleverna vad de positiva och roliga delarna med internet är samt vilka risker det medför.
- Exempelvis kan du förmedla för eleverna om att det kan vara kul och spännande att kommunicera med andra online men att det finns personer som utger sig för att vara något de inte är.
- Ett friskperspektiv inkluderar att lyfta positiva exempel på hur man kan kommunicera med andra online och hur man är en schysst kompis – även på nätet. Utifrån elevernas mognad och utvecklingsnivå kan du även prata om hot och elaka kommentarer online. Skapa tillsammans med eleverna strategier kring vad man kan göra om man utsätts eller om man ser att det händer någon annan.
- Introducera eleverna för samtycke på nätet, exempelvis vid bildhantering.
- Ge eleverna kunskap i vad de kan göra för att öka tryggheten online ex, privata konton, säkerhetsinställningar, chattinställningar mm.

Att agera och få stöd

- Utveckla barnens kunskap om hur man kan agera om något är gränsöverskridande online. Låt eleverna utveckla strategier och handlingsplaner för hur de kan agera och hitta stöd vid sådana situationer.
- Diskutera med eleverna vem en trygg vuxen kan vara samt hur man kan hitta en trygg vuxen att prata med. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig. Utveckla barnens kunskap i hur man agerar och söker stöd om det är en kompis som är med om något gränsöverskridande. Låt eleverna tillsammans skapa strategier för gott kamratskap online.
- Använd dig av Treskabinolls material [Om du behöver stöd](#).

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Samtala med eleverna om deras närvaro på nätet. Inventera tillsammans vilka plattformar/appar de oftast använder.

Belys vad som är bra/dåligt med dessa. Samtala om risker och fördelar med att dela med sig av personlig information online.

Skapa strategier för att skapa trygghet och värna integritet utifrån elevernas vardagsituationer online. Träna gärna praktiskt på hur man kan ta sig ur en situation som inte känns säker online.

Lyft att man kan få hjälp av en vuxen man litar på om något händer.

02

03

Låt eleverna fundera över i vilka situationer de är okej att andra fotar dem och/eller lägger ut bilder på dem.

Ta även upp i vilka situationer det inte är okej att andra fotar dem och/eller lägger ut foton på dem.

Låt eleverna jämföra i vilka situationer andra är okej eller inte okej med när man tar och/eller lägger ut bilder.

Koppla till samtycke och hur man ger och får samtycke i samband med exempelvis foton. Träna gärna praktiskt på att fråga varandra.

Utforma tillsammans med eleverna strategier för att sätta gränser gällande bilder som läggs ut på dem.

Samt vad man ska tänka på kring att lägga upp bild och text som rör andra. Exempelvis personer som befinner sig i bakgrunden på ett foto.

Problematisera utifrån elevernas ålder och kunskapsnivå.

04

05

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis som handlar om integritet och säkerhet- både fysiskt och online.

TEKNIK

Årskurs 7-9

*Lektionsförslag till anpassad grundskola,
för att lära barn om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

KURSMÅL

Inom ämnet teknik som andraspråk finner du stöd för att arbeta förebyggande mot sexuella övergrepp genom bland annat följande mål:

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet teknik ska ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att reflektera över olika val av tekniska lösningar och deras konsekvenser för individen, samhället och miljön.

Centralt innehåll

- Möjligheter, risker och säkerhet vid teknikanvändning, däribland vid användning av elektricitet och vid överföring av information i digitala miljöer.
- Konsekvenser av teknikval: olika tekniska lösningars för- och nackdelar för människa, samhälle och miljö.

SAMTALSUTVECKLING

Detta är kommunikationsstrategier lämpliga utifrån barnets mognad och utvecklingsnivå. Anpassa samtalsämnena utifrån elevernas förutsättningar. Som stöd för har vi plockat ut några förslag. Du finner utförligare [samtalsutveckling här](#).

Kroppslig integritet online

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med denna ålder så uppstår även fler gråzoner.

- Förmedla för eleverna att rätten till deras kropp gäller online och om någon inte respekterar denna så kan det vara ett brott. Det är aldrig den som utsätts fel och det är alltid den som utsätter som bär ansvaret och har gjort fel.

Ja- och nejkänslor online

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa.

- Diskutera ja- och nejkänslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar dina gränser online.
- En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Därför är det viktigt att eleverna får möjlighet att träna praktiskt på dessa färdigheter och samtidigt ha möjlighet att reflektera över hur det upplevs.
- Låt eleverna diskutera olika situationer online som kan skapa ja/nej känslor ex. chatta med någon man tycker om, få en elak kommentar mm.

Gränssättning online

Fördjupa elevernas förståelse kring gränssättning.

- Diskutera gränssättning mot personer man känner, inklusive personer man lär känna online. Ge eleverna kunskap om att de har ett val gällande sin integritet samt hur de kan kommunicera ut denna.
- Kommunicera tillsammans med eleverna om strategier för att själv sätta gränser och att hantera att någon annan sätter gränser mot en själv.
- En del barn har svårt med gränser och även att sätta gränser för sig själva inte minst online. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga, förstå och respektera andras gränser. Låt eleverna öva på konkreta övningar. Utgå från elevernas vardagliga liv på nätet exempelvis skicka bilder till varandra, ta bilder på andra, chatta mm.

Samtycke online

Nyansera bilden av integritet, vad samtycke och övergrepp innebär.

- Diskutera med eleverna om olika former av övergrepp, inklusive digitala övergrepp. Vi har samlat en [lista med begrepp](#) som kan dyka upp i diskussionen.
- Konkretisera med praktiska övningar hur samtycke kan ges men också hur man kan ta tillbaka ett samtycke. Låt eleverna upptäcka olika sätt att kommunicera kring samtycke i vardagliga digitala situationer.
- Några exempel på dessa kan vara att en person man är ihop med vill att man skickar bilder, man vill själv att ens partner ska skicka bilder, kompisar brukar skicka fulbilder på varandra på skoj mm. Diskutera tillsammans med eleverna hur man kan fråga om samtycke på odramatiska sätt.
- Belys att samtycke är unikt för varje situation och aktivitet. Att personen gett sitt samtycke till en aktivitet/handling betyder det inte att personen gett det till andra aktiviteter/handlingar.
- Belys vidare att man alltid har rätt att säga nej, även om man är kär eller tillsammans med personen. Man ska vilja – inte kompromissa.

Samtyckeslagen utgår från att sex ska vara frivilligt annars är det olagligt. Frivillighet betyder att en person uttryckt ja till en sexuell handling genom ord eller kroppsspråk. Alla människor är skyldiga att ta reda på om den som deltar vill det. Är man osäker kan man fråga. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

Balansera mellan vilka risker som finns och vad man ska tänka på för att utforska sin sexualitet på ett tryggt och frivilligt sätt.

Ge eleverna kunskap i vad de kan göra för att öka tryggheten online ex, vad kan man dela, privata konton, säkerhetsinställningar, chattinställningar mm.

Att dela information

Digitala övergrepp mot barn ökar och därför är integritet i samband nätet viktigt att prata om.

- Lyft frisk och risk perspektiv på internet. Det är viktigt att nyansera bilden av internet. Det är lätt att vi ofta lyfter riskerna utan att belysa internets alla möjligheter. Många ungdomar är ute på nätet och upplever dess möjligheter och då är det viktigt att vi möter dem i deras vardag. För många unga har gränsen mellan livet online och offline suddats ut. Därför kan utforskandet av ens relationer, sexualitet och intimitet vara en naturlig del av livet online.
- Samtala därför om att dela och skicka nakenbilder eller annat sexuellt material.
- Introducera begreppen grooming, sugardating och övergrepp online. Förklara vad de innebär och hur de kan ta sig uttryck. Du hittar vår begreppslista [här](#).

Att agera och få stöd

- I samband med att diskutera integritet online kan du öka elevernas förmåga att agera och reagera om de ser något som inte känns bra.
- Samtala om vad man kan göra om någon gjort något utan samtycke samt vilket stöd som finns att få. Exempelvis om man ser att en nakenbild sprids, om någon delar något som är oschysst och hur man kan vara en aktiv åskådare.
- Låt inte eleverna bära ansvaret ensamma och förmedla att det alltid är den som går över någons gränser som gör fel och bär ansvaret. Utveckla vidare elevernas kunskap om att man kan berätta för en trygg vuxen. Ha i åtanke att alla barn inte har en trygg vuxen i sin närhet, samtala därför öppet om vem en trygg vuxen kan vara och nyansera bilden. Utgå från vilka egenskaper en trygg vuxen kan tänkas ha och vilka känslor denna trygga vuxna framkallar hos en själv. Exempelvis "snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".
- En majoritet av de barn som utsätts för övergrepp berättar först för en jämnårig. Utveckla barnens kunskap i hur man agerar och söker stöd om det är en kompis som är med om något gränsöverskridande. Låt eleverna tillsammans skapa strategier för gott kamratskap online.
- Använd dig av Treskabinolls material [Om du behöver stöd](#)

LEKTIONSFÖRSLAG

Använd dessa lektionsförslag som inspiration och anpassa dem efter elevens och gruppens förutsättningar. Du kan välja ut de lektionerna som passar dig och din elevgrupp.

01

Nätsäkerhet är en viktig del av ungdomars vardag och bör lyftas ur många olika perspektiv.

Inventera tillsammans med eleverna vilka plattformar de ofta rör sig på.

Samtala om och problematisera hur bildflödet ser ut.

Ta upp frågor så som:

- Hur lagras bilder på nätet?
- Vem kommer åt bilder på nätet?
- Vad händer om man ångrar en bild som man har skickat?
- Vad lagen säger om samtycke i samband med foton och delning av bilder.

Låt eleverna fundera över i vilka situationer det är okej eller inte okej att andra fotar dem och/eller lägger ut foton på dem.

Och hur det skulle kännas om någon la ut bilder på dem utan samtycke?

Låt eleverna jämföra i vilka situationer andra är okej eller inte okej med när man tar och/eller lägger ut bilder.

02

03

Utgå från elevernas närvaro på nätet och utforma strategier tillsammans med eleverna för att sätta gränser gällande bilder som läggs ut på dem, och strategier för att försäkra sig om samtycke när man själv lägger ut bilder.

Poängtera att andras integritet kan skilja sig från de egna gränserna. Därför är det viktigt att fråga om samtycke.

Då sexuella övergrepp online ökar är det viktigt att skapa strategier för förebyggande åtgärder tillsammans med eleverna.

I samband med detta bör man belysa att alla inte är vilka de utger sig för på nätet. Exempelvis bör man lyfta grooming, sugger daddys osv. Förklara vad detta innebär och dess konsekvenser.

Förslagsvis kan man titta på filmen [Jag tror jag är lite kär- en film om grooming](#), och utgå från den.

Sätt detta i samband med vilken information och vilka bilder man lämnar ut av sig själv.

04

05

Utgå från elevernas närvaro på nätet och utveckla tillsammans med eleverna strategier för:

- Hur man kan agera om man får en dålig känsla i kroppen av ett möte online.
- Hur man kan agera om någon vill ha en bild som man själv inte är bekväm med att ta/dela.
- Vad man kan göra om någon vill träffa en utanför nätet?
- Träna praktiskt på att ta en screenshot om någon ber än göra något man inte är bekväm med eller skickar en olämplig bild. Samtala om att man bör visa detta för en trygg vuxen.
- Hur man kan vända sig till trygga vuxna?

Spela tillsammans med eleverna spelet Artemis som handlar om integritet och säkerhet, både fysiskt och online.

06

TACK FÖR DITT ENGAGEMANG

för en trygg barndom.