

INTEGRITETSSTÄRKANDE SAMTALSUTVECKLING

Grundskola

Anpassad grundskola ämnen

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

TILL DIG SOM ÄR SKOLPERSONAL

En viktig del i det förebyggande arbetet handlar om att ge barn och unga kunskap om sina kroppsliga och personliga rättigheter. Desto mer information barn har om sina rättigheter desto större är chansen att de lär om någonting är gränsöverskridande.

Det här dokumentet är en fördjupning för dig som är skolpersonal i grundskolan och anpassad grundskola, som vill följa hur samtalet med barnen kan utvecklas över tid. För de som inte vill fördjupa sig, så räcker [lektionsunderlaget](#) som innehåller samtalsämnen och lektionsförslag för respektive ämne och årskurs!

Nedan finner du förslag på vilken information som är lämplig att ge utifrån olika teman som samtycke, kroppslig integritet och gränssättning. Använd gärna detta som underlag och anpassa till just din elevgrupp.

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.

SAMTAL - KROPPSLIG INTEGRITET

Lågstadiet

F-3

Kommunicera med eleverna om betydelsen av 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.

Kommunicera även om situationer när kroppslig integritet är en gråzon exempelvis vid undersökning av läkare, tandläkare och vid omvårdnad m.m.

Mellanstadiet

4-6

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 då det inte är respektfullt. Kroppsrespekt handlar om att man inte tar på andras privata kroppsdelar. Inkludera konkreta övningar för att lära sig förstå sin egen och andras uppfattning av privat/icke privat.

Högstadiet

7-9

De flesta elever i denna ålder har goda kunskaper om privata kroppsdelar men med åldern så uppstår även fler gråzoner. Att utforska och utveckla relationer, sexualitet och intimitet 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.

Ge många olika exempel för att alla elever ska förstå. Använd både exempel med samtycke och utan samtycke. Det kan till exempel handla om normer i hemmet mellan generationer som att mormor vill ha en kram, på träningen där finns en speciell jargong i omklädningsrummet, eller vad som anses vara okej att visa av kroppen på nätet.

SAMTAL - GRÄNSSÄTTNING

Lågstadiet

F-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 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.

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/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.

Mellanstadiet

4-6

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. Det kan till exempel vara att sova över hos en kompis, i lekar, i spel online eller om man blir kär. Samtala också vidare om vikten av att respektera andras gränser. Problematisera dessa situationer. Hur blir det till exempel om en kompis skrattar men säger nej samtidigt?

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 genom konkreta övningar.

Högstadiet

7-9

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 kring sin integritet.

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. Det kan till exempel vara diskussioner kring hur man visar att man tycker om någon utan att gå över dennes gränser.

SAMTAL - JA/NEJ KÄNSLOR

Lågstadiet

F-3

Introducera eleverna för ja/nej känslor och hur det påverkar oss att kunna uttrycka dessa. 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 dem i deras utveckling av känslomedvetenhet.

Mellanstadiet

4-6

Utveckla elevernas förståelse för ja/nej känslor samt hur det påverkar oss att kunna uttrycka dessa. En del har svårt att lyssna in och känna sina känslor. Öppna upp för diskussion så att eleverna kan stärka sin känslomedvetenhet.

Diskutera 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.

Högstadiet

7-9

Utveckla vidare med eleverna hur känslor känns och hur det påverkar vår hälsa. Diskutera ja/nej känslor som kan uppstå i samband med att någon inte respekterar ens 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 ha 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.

SAMTAL - BRA/DÅLIGA HEMLIGHETER

Lågstadiet

F-3

Introducera eleverna för bra/dåliga hemligheter. Bra hemligheter blir man glad av och ger en ja-känsla. Dåliga hemligheter mår man dåligt av att bära och ger en nej-känsla.

Diskutera med eleverna kring skillnaden mellan dessa och förmedla att man alltid får berätta en dålig hemlighet för en trygg vuxen – även om någon säger att man inte 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. Det kan till exempel vara "en vuxen som är snäll, lyssnar på mig och gör mig glad".

Mellanstadiet

4-6

Utveckla vidare elevernas förståelse för bra/dåliga hemligheter. Många elever efterfrågar att konkret och praktiskt få öva på detta. Skapa därför möjlighet att konkretisera bra/dåliga hemligheter i 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 en hemlighet.

Högstadiet

7-9

Utveckla vidare elevernas förståelse för bra och dåliga hemligheter. Problematisera utmaningar med lojalitet och när man får berätta en hemlighet och inte. Hur gör man till exempel när en kompis har berättat om en dålig hemlighet? Låt eleverna skapa strategier kring 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.

SAMTAL - SAMTYCKE

Lågstadiet

F-3

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 svar som ges. Koppla till elevernas vardag exempelvis att fråga om någon vill leka på rasten. Utveckla elevernas förmåga till lyhördhet, att lyssna på sig själva och sina gränser.

Låt eleverna konkret öva på att ge samtycke och att respektera andras val. Låt eleverna öva på att säga ja/nej.

Mellanstadiet

4-6

Samtala vidare med eleverna om samtycke i olika kontexter. Det kan till exempel handla om att sova över hos en kompis och i lekar. Diskutera vilka normer kring samtycke som finns i dessa och andra situationer i elevernas vardag. Utveckla även elevernas kunskap i att äga rätten att kommunicera ja/nej samt att respektera andras samtycke. Stärk elevernas kunskap i att samtycke gäller även om man tycker om, litar på och gillar personen i fråga.

Problematisera kring situationer där samtycke kan vara svårt att uppfatta, exempelvis om en kompis skrattar men säger nej.

En del elever har svårt att respektera andras gränser och sätta gränser för sig själva. Samtala med eleverna kring hur man kan fråga efter samtycke på enkla sätt och hur man kan kommunicera samtycke. Låt eleverna göra konkreta övningar som utgår från deras vardagsliv.

Högstadiet

7-9

Nyansera bilden av vad integritet, 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 sitt 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. Diskutera strategier för att navigera och kommunicera i dessa situationer.

SAMTAL - SAMTYCKESLAGEN

Lågstadiet

F-3

För ett resonemang med eleverna om att det finns barn och vuxna som inte respekterar andras privata kroppsdelar eller vill att man tar på deras privata kroppsdelar. Förmedla att det är olagligt och att det finns lagar som är till för att skydda barn.

Förmedla att det alltid är den som går över ens privata gräns som gör fel och bär ansvaret, aldrig den som blir utsatt.

Mellanstadiet

4-6

I denna ålder har många elever hört talas om sexuella övergrepp genom sociala medier, kompisar eller nyheter. Som vuxen kan du komplettera denna information.

Förmedla att om någon tittar eller tar på eleven på ett sätt som inte känns rätt så kan det handla om sexuella trakasserier eller sexuella övergrepp. Ibland kan det vara svårt att avgöra om en blick är en sexuell kränkning. Utgå från elevernas egna åsikter kring vad som skiljer olika typer av blickar åt. En tumregel kan vara att exempelvis inte titta 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 detta innebär. Du kan använda dig av vår begreppslista, [du hittar den här](#).

Högstadiet

7-9

I denna ålder har de flesta elever hört talas om sexuella övergrep och om samtyckeslagen genom sociala medier, kompisar eller nyheterna. Som vuxen kan du komplettera denna information. Förmedla vad samtyckeslagen innebär och varför den kom till. 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. Sex ska vara frivilligt, annars är det inte sex, utan ett brott. Inkludera konsekvenser av övergrepp, både rättsliga som t.ex. fängelsestraff men också fysiska och psykiska konsekvenser hos den som blir utsatt såsom brist på tillit, smärtor och psykisk ohälsa.

Visste du att?

Samtyckeslagen utgår från att sex ska vara frivilligt, annars är det inte sex, utan ett brott. Frivillighet innebär att man behöver uttrycka 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.

SAMTAL - ATT BERÄTTA OM UTSATTHET

Lågstadiet

F-3

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](#)".

Mellanstadiet

4-6

Utveckla vidare elevernas kunskap om att berätta för en trygg vuxen om en situation som känns 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. I samband med att ni diskuterar samtycke och samtyckeslagen kan eleverna introduceras till skuld/skam känslor som kan göra att man inte vågar berätta om utsatthet.

I samband med att ni diskuterar samtyckeslagen och konsekvenser av ett övergrepp så kan ni öppna upp för skuld/skam känslor och psykisk ohälsa vid övergrepp och hur det påverkar individens förmåga att 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 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.

Många barn som är utsatta för övergrepp är oroliga för att berätta och för att anmäla. Osäkerheten kring vilka konsekvenser det medför och vad som följer efter en anmälan gör att många inte vågar berätta. Samtala därför med eleverna kring hur en anmälan går till och vilka rättigheter barn har i en rättsprocess samt vart man kan hitta stöd. Informera även kring skolans ansvarsområden och hur skolan kan ge stöd. egenskaper hos en trygg vuxen.

SAMTAL - ATT DELA INFORMATION

Lågstadiet

F-3

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.

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.

Mellanstadiet

4-6

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.

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.

Högstadiet

7-9

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, relationer och intimitet 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 m.m.

Informera kontinuerligt för eleverna vart de kan vända sig om de är med eller bevittnar gränsöverskridande beteende online.

SAMTAL - ATT AGERA OCH FÅ STÖD

Lågstadiet

F-3

Förmedla för eleverna att de inte behöver bära ansvaret ensam vid en situation som gett en nej-känsla utan att de alltid ska berätta för en trygg vuxen.

Utgå från ja/nej känslor som en känslokompass. Utveckla elevernas lyhördhet för sin egen och andras känslor och gränser.

Mellanstadiet

4-6

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.

Diskutera med eleverna vem en trygg vuxen kan vara samt hur man kan hitta en trygg vuxen att prata med.

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.

Högstadiet

7-9

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.

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 och var man kan hitta denne.

TACK FÖR DITT ENGAGEMANG

för en trygg barndom.