



Övning: Mina och andras kroppsgränser

Mål

Genom övningen lär sig barnet att känna igen gränserna för sin egen och andras kroppar och att skydda sig i olika situationer. En förälder kan också lära ut hur man sätter fysiska gränser genom sitt eget exempel.

Anvisning

Fundera tillsammans med barnet på i vilka situationer en annan person kan komma för nära. Hur känns det? I vilka situationer kan ett barn känna sig rädd eller hotad?

Fundera också på situationer där barnet själv eller föräldern kan ha kommit för nära en annan person. Hur har den andra personen reagerat på detta? Vad har ni lagt märke till?

Ett STOP-tecken med en hand är en konkret handling som barnet kan börja använda. Det kan man först öva på hemma.

Lär barnet att avståndet till en annan bestäms av längden på en utsträckt arm. Närmare än så får man inte komma utan tillstånd. Detta gäller även hur nära man själv får komma den andra personen.

Fundera på situationer där denna metod kan tillämpas. Dessa kan till exempel vara kön i en matsal eller butik.

Försök och observera:

- Hur väl känner ditt barn igen gränserna för sin egen kropp och andras?
- Lärde sig barnet något nytt genom övningen?
- Har ditt barn använt STOP-tecknet någonstans?
- Har ditt barn kommit i konflikt med andra?