



# Övning: Jag skyddar mig själv

---

## Mål

Med hjälp av övningen lär sig barnet att känna igen situationer där det är nödvändigt att försvara sig. Hen lär sig också att försvara sig verbalt.

## Anvisning

Fundera tillsammans på situationer där självförsvarsfärdigheter kan behövas, till exempel i skolan, på gården, i en hobby eller på sociala medier. Detta kan till exempel vara när någon

- mobbar
- talar elakt till mig
- uppmanar mig att göra något jag inte vill
- hotar mig
- tar mina saker utan tillstånd.

Diskutera hur barnet har agerat i dessa situationer. Vad har du gjort om någon har behandlat dig så? Hur har du klarat dig i dessa situationer?

## Lär barnet trepunktsregeln

1. Säg till den andra: Nej!
2. Lämna situationen.
3. Berätta för en vuxen.

Fundera tillsammans på olika sätt att säga "nej" till en annan person. Dessa innefattar till exempel:

- Tala inte så fult till mig.
- Jag vill inte göra det där.
- Sluta hota.
- Rör inte mina saker.

Det är bra att lämna situationen och be om hjälp av en vuxen, om det inte hjälper att prata.

Uppmuntra nu ditt barn att öva verbala självförsvarsfärdigheter i vardagliga situationer. Fråga hur hen har klarat av situationerna.

## Försök och observera

- Vilka självförsvarsfärdigheter känner ditt barn redan till?
- Har ditt barn använt metoder som ni övat tillsammans i vardagen?
- Hur vet du om hen har bekymmer? Hur tar du upp frågan?
- Är du medveten om vem ditt barn umgås med?
- Har ditt barn kommit i konflikt med andra?