



Translated by : Micaela Svanberg
Program and music by: Chrissy Sykes ©2022



*Detta är ett gratis musikaliskt
animerat förebyggande
program*

Låt oss hålla barn säkra !!

Min kropp är min kropp

Jag skulle vilja presentera dig för "Min kropp är min kropp-programmet". Detta är ett gratis musikaliskt animerat förebyggande program för övergrepp på barn som erbjuder ett annat tillvägagångssätt för detta ämne som är svårt att prata om, med roliga, animerade, sjung-med-sånger.

Konsekvenserna av barnövergrepp för det drabbade barnet och för samhället som helhet är väsentliga, och utbildning är ett av de bästa sätten att förhindra att detta händer, eller åtminstone om ett barn redan befinner sig i misshandel, ge dem kunskap om vad de ska göra, och vem de ska vända sig till, för att få lite hjälp.

Ju tidigare vi kan lära barn om ämnet "kroppsäkerhet" desto bättre, och jag vet att detta program fungerar för barn från 3 års ålder, eftersom jag har presenterat detta för över 350.000 barn i USA med stor framgång.

Det som är bra med "Min kropp är min kropp-programmet" är att det kan läras ut av vem som helst. Socialarbetare, lärare, dagispersonal, föräldrar, efter-skolan-aktivitets-personal, idrottstränare och många fler. Det är enkelt, minnesvärt och öppnar kanalerna för kommunikation om ämnet barnmisshandel, vilket är av yttersta vikt.

"Hur närmar du dig unga barn med ämnet barnmisshandel?"

De flesta vuxna gillar inte att prata om ämnet misshandel, och tanken på att försöka närma sig unga barn på ett positivt sätt kan vara skrämmande. De roliga låtarna i det här programmet tillåter människor att engagera sig med barn på ett enkelt och positivt sätt.

Varför musik?

Sånger är också ett underbart sätt för barn att komma ihåg det viktiga budskapet som lärs ut eftersom de är interaktiva. Jag är säker på att ni alla kommer ihåg små sånger som ni lärt er som barn, dessa sånger och budskap kommer att stanna hos barnen och kommer också att vara en bra grund för framtida livs-lektioner.

En studie som involverade barn, publicerad i Journal of Music Therapy, visade att musik och lärande av nya sånger relaterar till en mer positiv självkänsla, vilket hjälper barn att må bättre i sig själva.

**The Power Of Music - University of London*



Så här använder du programmet:

Håll det roligt

Sångarna är roliga positiva animationer, introducerad av en tecknad karaktär kallad Cynthie. Sjung med, gör handrörelser, dansa, gör något för att försöka göra meddelandet minnesvärt.

Håll det enkelt

Unga barn behöver inte veta några "djupa" detaljer om misshandel, bara ge dem enkla regler:

- 1. Ingen ska skada dig*
- 2. Ingen borde röra dina privata delar*
- 3. Ingen ska ta bilder av dina privata delar*
- 4. Om du har problem berätta det för någon*
- 5. Håll inte hemligheter om någon skadar eller rör dina privata delar*
- 6. Berätta för någon om du blir mobbad*

Håll det positivt

Huvudmålet är att bemyndiga barn så att de känner sig positiva i deras egna kroppar, och säkra med vetskapen om att de har någon att prata med om det finns ett problem.





Min kropp är min kropp - Sångens mål:

Att lära barn att deras kropp är deras egen och ingen har rätt att skada dem eller röra dem på sina privata delar.

En av de första sakerna att förklara för barn är att våra kroppar är speciella, och ingen har rätt att skada oss eller röra våra privata delar. Var då tydlig var de privata delarna är - det är kroppens delar som täcks av deras underkläder, de är privata och tillhör endast dem.

Nu är det viktigt att förklara för barn att det kan finnas tillfällen då föräldrar eller vårdpersonal kan behöva röra deras privata delar till exempel

1) Wenn sie sehr jung sind, wird jemand sie baden müssen, aber wenn sie größer werden, werden sie lernen, wie man sich selbst badet.

2) Eltern oder Betreuer müssen möglicherweise Medikamente auf ihre Geschlechtsteile auftragen, wenn das Kind krank oder wund ist. Stellen Sie sicher, dass sie wissen, dass dies etwas ist, was nur Eltern oder Betreuer oder Ärzte tun würden, und wenn sie sich dadurch unwohl fühlen, können sie immer gezeigt bekommen, wie sie das Medikament selbst anwenden können.

3) Ein Arzt muss vielleicht seine Geschlechtsteile berühren, wenn sie krank oder wund sind, aber dass Mama oder Papa oder ihre Pflegekraft immer bei ihnen sein würden, wenn der Arzt sie dort berühren müsste. .



Det finns inget annat tillfälle som någon borde röra deras privata delar. Barn vet att det är okej att säga "NEJ" om någon får dem att känna sig obekväma eller försöker få dem att göra saker de vet är fel. Detta ger barnet möjlighet att låta dem veta att deras kroppar tillhör dem.

Över 90% av sexuella övergrepp sker antingen inom den utökade familjen eller av någon som barnet känner och litar på. Det är mycket skadligt för ett barn när detta förtroende förstörs. De behöver veta att de har någonstans säkert att gå för att få hjälp och någon som kommer att lyssna

Hålla hemligheter

Barnmisshandlare och sexuella våldsmän räknar ofta med att ett barn kommer att behålla hemligheter och enbart därför är det bara bra att ha en "inga-hemligheter"-regel.

Att förklara det för dessa barn från ung ålder kommer att få dem att känna sig mer bekväma om att inte hålla "osäkra" hemligheter om någon skadar dem eller rör dem olämpligt.



Om misshandel uppstår behöver barn veta att:

- 1) *De är inte skyldiga*
- 2) *De borde inte känna sig skyldiga*
- 3) *Det är viktigt att säga att misshandel kan sluta*

Kom ihåg att gärningsmannen brukar vara någon som barnet älskar eller känner och litar på, så ämnet måste diskuteras mycket försiktigt.

Bli inte arg framför barnet, de behöver att du stannar lugn och ansvarig.

Du kan förklara för dem att precis som en narkoman eller en alkoholist, behöver människor som misshandlar barn hjälp. På så sätt kan de bli bättre och de kommer inte att skada barn längre. Det är därför det är så viktigt för dem att berätta för någon.

Den digitala tiden

Med den digitala tiden måste vi också skydda barn från personer som kanske vill ta olämpliga foton. När du pratar med dem om olämplig beröring bör du också nämna att folk kanske vill ta ett foto av deras privata delar (även om de inte försöker röra dem) och om någon försöker ta ett foto måste de säga NEJ! Och berätta för någon.



Sång 1

Cynthies text från videon:

Hej, jag heter Cynthie och idag ska vi göra "Min kropp är min kropp" -program.

Vi ska sjunga lite låtar, ha kul och lära oss att hålla oss trygga.

Du vet, våra kroppar är mycket speciella och ingen har rätt att skada oss eller röra våra privata delar eller göra något som far oss att känna obehag, för det är vår speciella kropp. Vi ska göra den första låten nu - och jag vill att du ska sjunga med mig - den heter "Min kropp är min kropp".

Min kropp är min kropp (sång) sångtext

Det är min kropp, min kropp,
och ingen har rätt att skada mig eftersom
min kropp är min kropp för mig

Det är min kropp, min kropp
och ingen har rätt att röra mig eftersom
min kropp är min kropp för mig

Jag har två händer att känna,
och två ögon att se
Och två öron för att höra vad du säger till mig
Jag har två starka ben att ta mig dit jag går
Och jag har också några privata delar som jag inte vill visa.

Det är min kropp, min kropp
och ingen har rätt att skada mig eftersom
min kropp är min kropp för mig

Det är min kropp, min kropp,
och ingen har rätt att röra mig eftersom
min kropp är min kropp för mig

Jag har hår på huvudet, som jag vill att du ska se
Och en liten navel mitt i mig
Jag har en söt liten näsa och tio små tår
Och jag har en mun för att berätta vad jag vill att du ska veta.

Det är min kropp, min kropp
Och ingen har rätt att skada mig
Eftersom min kropp är min kropp för mig

Det är min kropp, min kropp
Och ingen har rätt att röra mig
Eftersom min kropp är min kropp för mig

Ja, min kropp är min kropp för mig



Om det inte känns rätt – tu's nicht - Sångens mål

1. Att lära barn att lyssna på sina egna känslor.

För det mesta vet barnen när saker inte känns rätt, eller när saker får dem att känna sig obekväma så lär dem den här regeln ... med Rap-sången

"Om det inte känns rätt - gör det inte Huh !!

Känslor:

När du har öppnat diskussionen om känslor du kan prata om vilka slags känslor vi alla har. Glad, ledsen, ensam, arg, rädd.

Det är så viktigt för barn att veta att andra människor över hela världen har samma slags känslor som de och att de inte är ensamma.

Se hur många olika känslor barnen kan komma med.

Du kan spela ett spel som visar glada ansikten, ledsamma ansikten, arga ansikten, roliga ansikten, eller du kan få dem att rita ansikten som de känner sig.



2. Att prata om ömsesidigt tryck

Du kan använda den här låten för att prata med barn om ömsesidiga scenarier med andra barn i skolan eller om människor hemma försöker göra saker de vet är inte rätt. Du kan inkludera droger och mobbning i denna konversation.

Att stå upp mot förtryck kan vara tufft men tala om det och förklara hur mycket starkare de kommer att känna sig och hur mycket självförtroende de kommer att bygga upp om de inte låter sig pressas eller mobbas av andra barn att göra saker som de inte vill göra.

"Om det inte känns rätt - gör det inte!"

3. Att hjälpa barn med kroppsbeifogenhet

Barn behöver veta att deras kroppar är egna, och att om saker får dem att känna sig obekväma, att de har rätt att säga nej! Jag vill inte göra det.

"Om det inte känns rätt - gör det inte!"



Sång 2

Cynthies text från videon

*Vi kommer ha kul med den nästa låten, Den har en så stor regel att komma ihåg Och regeln är - om det inte känns rätt - gör det inte !!
Nu pratar jag inte om saker som att göra dina läxor, eller städa upp ditt sovrum Jag pratar om om någon försöker få dig att gå någonstans med dem och du vet att det inte är rätt sak att göra. Om det inte känns rätt - gör det inte !! Eller om någon försöker få dig att göra något som gör att du känner dig obekväma. Om det inte känns rätt - gör det inte !!*

Om det inte känns rätt - gör det inte, sångtext

Människor kan röra dig och säga att det är coolt men kom ihåg att din kropp tillhör dig
Du är den som vet om det inte känns rätt och om det inte känns rätt Gör det inte, Huh !!
Nej, om det inte känns rätt, gör det inte, Huh !! Gör det inte, gör det inte

Det finns människor där ute som tycker att du är en däre
Och de försöker ge dig droger och hålla dig borta från skolan
Be dig hålla hemligheter, men du vet vad du ska göra
Därför att om det inte känns rätt Gör det inte, Huh !!
Nej, om det inte känns rätt, gör det inte, Huh !! Gör det inte, gör det inte

Människor kan hålla dig och berätta att de bryr sig
Jag säger inte att det inte är bra att dela
Men du kommer att veta inuti om det inte känns rätt
Och om det inte känns rätt, gör det inte, Huh !!
Nej, om det inte känns rätt, gör det inte, huh !! , Gör inte det, gör det inte
Nej, om det inte känns rätt, gör det inte, huh !! Gör det inte, gör det inte
Nej, om det inte känns rätt, gör det inte, huh !!



"Vad om" spelet - Sångens mål

Att lära barn att säga nej med auktoritet

"Vad om"-spelet kan tillämpas på alla situationer som du kan misstänka kan hända med ett barn.

Använd spelet för att ge de svar på svåra situationer som de kanske inte vet hur de ska ta sig ur på ett säkert sätt.

Exempel

1. "Vad om" någon knackar på dörren och du är ensam hemma?

a) Öppna aldrig dörren

b) Ring en granne eller släkting om de inte går iväg

c) Ring till polisen om du inte kan få hjälp och du är rädd

2. "Vad om" en barnvakt försöker röra dina privata delar?

a) Säg NEJ och gå och berätta för någon

b) Håll det inte hemligt även om de ber dig



3. "Vad om" en främling säger att de har förlorat sin valp och de vill att du ska hjälpa dem att hitta den?

a) Säg NEJ, du får inte gå någonstans med främlingar. Även om de säger att de verkligen behöver hjälp - måste du fortfarande säga nej!

Vi måste förbereda barn för så många scenarier som möjligt - så fortsatt att komma tillbaka till låtarna med ny information för att de ska lära sig.

Förklara främlingar till barn

Om du frågar en grupp barn vad en främling är - kan du få 20 olika svar som:

- 1) *En främling är en dålig person*
- 2) *Någon som kommer att skada dig*
- 3) *Någon som ger dig godis*

Vi lär våra barn:

"Prata inte med främlingar"

"Stig inte in i en främlings bil"

"Ta inte emot godis från en främling"

Men vi glömmer ofta att berätta för dem vad en främling är.



För det första behöver vi lära barn vad är en främling?

En främling är någon vi inte vet! En främling kan vara:

En man eller en kvinna, gammal eller ung, rik eller fattig eller alla hudfärger.

Vi måste naturligtvis berätta för dem att inte alla främlingar är dåliga människor

och om någon som du älskar eller litar på introducerar dig till en främling – att den främlingen kan bli en vän.

MEN om inte någon du älskar och har tillit till introducerar dig till en främling borde du aldrig prata med dem själv.

Den digitala tiden

I den digitala tidsåldern där information om barn och deras föräldrar är tillgänglig på internet via platser som Facebook, Twitter och många andra webbplatser kan folk lätt lära känna namnen på ett barns familjemedlemmar och kan försöka lura dem att gå med dem.

Berätta för barn att även om personen vet mycket om dem och deras familj, om de inte känner till dem, är de en främling och de ska inte gå med dem.

Ge barn exempel på vad några främlingar kan säga

a) Din mamma bad mig att hämta dig från skolan då hon är sen

(dessa människor kanske vet alla familjemedlemmars namn för att försöka lura barnet)

b) Jag har några riktigt söta valpar i min bil - skulle du vilja se dem?

c) Jag vill visa dig något väldigt spännande, jag lovar att jag tar dig tillbaka - du måste bara se det här - det är fantastiskt !!

En annan regel är att aldrig acceptera en gåva från en främling - oavsett hur fin gåvan än är.



Lied 3

Cynthies Text från videon

Nu ska vi spela "Vad om-spelet" och i den här låten ska vi lära oss vad vi ska göra om en främling försöker få dig att gå med dem, eller om någon försöker röra dina privata delar. Vet du var dina privata delar är? Det är de dina underkläder eller byxor täcker. Ingen borde röra dina privata delar bortsett från när du är väldigt ung, kommer mamma eller pappa att tvätta dig där, men du lär dig snart att göra det själv. Eller kanske, om du är sjuk eller öm, kanske mamma eller pappa eller en läkare måste sätta någon medicin där, men bortsett från det borde ingen någonsin röra dina privata delar.

Vi ska också lära oss vad vi ska göra om någon i vårt eget hem eller i familjen får dig att känna sig obekväma eller försöker skada dig. Allt du behöver göra i detta spel är att ropa "NEJ" så jag vill att du ska ropa ut fint och högt

"Vad om"-spelet - sångtext



Vi ska spela "Vad om"-spelet
Det finns frågor och svar för dig
Om du vill vara en vinnare varje gång
Så måste du göra så här
Säg nej ! Säg bara nej !

Vad om, efter skolan
En främling försöker ta dig hem
Och de kör i en glänsande ny bil Och de säger
"Hej! Vill du ha skjuss?
"Åh nej, du är en främling
Jag kommer inte åka i din bil
Eftersom min mamma och pappa har berättat för mig
Aldrig att gå med någon som jag inte känner, jag skulle säga nej !!
Bara säga nej !!

Vad om, om du är hemma
Och barnvakterna ser efter dig
Och de försöker röra dig under dina kläder
Vad skulle du göra?

Du skulle säga nej, barnvakt, Jag vill inte att du rör mig där
Eftersom det är mina privata delar
Och min kropp tillhör inte dig, jag skulle säga nej !!
Bara säga nej !!

Vi spelar "Vad om"-spelet
Det finns frågor och svar för dig
Om du vill vara en vinnare varje gång
Så måste du göra så här , Säg nej ! Säg bara nej !

Vad om, det finns någon
En vän eller en del av din familj
Och de rör dig eller skadar dig
Det gör så att du känner dig dålig eller obekväma
Vad skulle du säga?

Du skulle säga nej! Snälla gör det inte
Jag gillar inte att du rör mig så
Och även om jag verkligen gillar dig
Snälla gör det inte för mig
För att jag bara är liten ser du
Jag skulle säga nej! Bara säga nej ! Säg nej !



Om du har ett problem - Sångens mål

För att förstärka lärandet att barn ska berätta för någon om det finns ett problem och om de inte lyssnar fortsätt att berätta tills någon lyssnar !!

Ukuxelela abanye ngeengxaki zakho ingayeyona nto inzima ebantwaneni ngoba badla ngokufumana ubunzima ekubekeni cacileyo iingxako zabo, bambi babenoloyiko lokukwenza oko kuba bengazi Ukuba uzakuyibona njani le nto ayizise kuwe umntwana.

Att berätta för någon om ett problem kan vara en av de svåraste sakerna att göra för barn, eftersom det kan vara svårt för dem att försöka hitta ord för att förklara vad deras problem är, och de kan också vara rädda för hur vuxna ska reagera. När vi pratar med barn om att berätta för någon, måste vi förbereda dem på vilka reaktioner de kan stöta på (detta skulle bara vara för de äldre barnen).

- a) *Vuxna kan bli förolämpade, arga, chockade eller rädda*
- b) *De tror inte på barnet*
- c) *De kan hota barnet och be dem att inte berätta för någon annan*
- d) *De be dem att hålla det hemligt*

Den viktigaste lektionen är att få barn att förstå att om någon inte tror på dem, eller någon ber dem att hålla det hemligt, eller inte gör någonting av problemet – måste de - berätta för någon annan och fortsätt att berätta tills någon lyssnar på dem.

Ge aldrig aldrig någonsin upp !!





Ge barn en lista över alla de kan prata med om de har ett problem:

Mamma,
Pappa,
Farmor,
Morfar,
Moster,
Farbror,
Lärare,

Huvudman eller äldre bror,
Äldre syster,
Granne,
Skolesjuksköterska,
Polis,
Mentor.



Var vänlig och lägg till någon annan som känns säkert för barnen att prata med.

Känslor:

Det är viktigt att barn vet hur de kan känna sig när de talar om ett problem - dessa få punkter kan hjälpa dem

- a) Du kan känna dig generad att prata om ditt problem - men det är OK*
- b) Det kan vara svårt att hitta rätt ord men bara förklara så gott du kan*
- c) Ditt hjärta kan slå snabbt och din röst kan skaka men bara ta ett djupt andetag och tala långsamt*
- d) Det kan vara lättare att berätta lite åt gången under några dagar*
- e) Eller skriv ner ditt problem och ge det till någon*

Tala om för dem att de ska försöka hitta det bästa sättet där de känner sig bekväma att berätta för någon, och att de ska komma ihåg att om den personen inte lyssnar eller tror på dem, ska de berätta för någon annan!

Sång 4

Cynthies text från videon

Det är väldigt viktigt att berätta för någon om någon skadar dig eller rör dina privata delar, även om du känner dig rädd eller generad måste du vara väldigt, väldigt modig och berätta för någon.

Det finns så många människor att berätta för, mammor, pappor, mor- och farföräldrar, moster, faster, morbror, farbror, lärare, kusiner, grannar, föräldrar till dina vänner, polisen, sjuksköterskor och många fler människor runt omkring dig. Om du berättar och folk inte tror på dig, kanske de säger att du ska hålla det hemligt - men då går du och berättar för någon annan. Om de inte tror på dig - så berättar du för någon annan och du fortsätter att berätta tills någon lyssnar på dig.

Ge aldrig, aldrig någonsin upp.

Om du har ett problem - sångtext

Om du har ett problem Du vet inte vad du ska göra
Gå och berätta för någon tills de lyssnar på dig
Du måste hitta någon att berätta dina problem för
Om du har ett problem hitta någon som lyssnar på dig

Prata med din mamma eller pappa Mor- eller farföräldrar också
Din faster/moster eller din farbror/morbror eller en lärare i skolan
Du måste fortsätta att berätta tills någon lyssnar på dig
Om du har problem hitta någon att berätta för det

Om någon har skadat dig, och du vet inte vad du ska göra.
Gå och berätta för någon tills de lyssnar på dig
Du måste hitta någon, att berätta dina problem för
Om du har ett problem, hitta någon som lyssnar på dig

Prata med din granne, din mentor på din skola
Någon du känner eller litar på
Att dela problem är ett måste
Fortsätt fortsatt tills någon lyssnar på dig
Om du har problem hitta någon att berätta det för
Om du har ett problem fortsatt att berätta tills de lyssnar på dig



Kärleken är mild - Sångens mål

Att lära barn att kärlek är mild och snäll och handlar om att bry sig, dela och lita på varandra.

Eftersom barn kommer från många olika typer av familjer och bakgrunder kan nagoting som förefallar vara vanligt förekommande för ett barn som kommer från ett missbrukande hem, vara ganska främmande för de flesta andra barn. Därför är det viktigt att ha diskussioner om vad kärlek är och hur människor visar kärlek till barn och vad man kan förvänta sig i en familjehem.

Här är några saker att diskutera:

- * *Barn bör älskas varsamt*
- * *De bör brys om och tas omhand*
- * *De borde ha tillräckligt med mat att äta*
- * *De borde ha rena kläder*
- * *Någon borde se till att tänderna är rena och att de badas*
- * *Att deras hår är borstat*
- * *Någon borde vara där för att hjälpa till med problem och lyssna på dem.*
- * *Någon att läsa för dem*
- * *Någon som gör dem lyckliga när de är ledsna*
- * *Någon som de kan lita på*

Återigen är det här bara några saker att prata om, använd det här ämnet för att få en klassdiskussion, skriva eller rita saker som gör dem lyckliga, ledsna eller några problem de har.

Sång 5

Cynthies text från videon

Låt oss prata om kärlek, det är väldigt viktigt att vara älskad och människor visar inte sin kärlek till dig genom att skada dig eller göra saker som gör att du känner dig obekvämt. Folk visar att de älskar dig genom att göra saker med dig som att läsa böcker, spela spel, ha kul, gå på promenader eller kanske visa dig hur man cyklar.

Kärlek handlar om att dela och ta hand om varandra. Våra föräldrar och vårdpersonal ser till att vi är omhändertagna, de matar oss, se till att vi rengör tänderna och att vi har rena kläder att bära och om vi är sjuka tar de oss till doktorn. Det är väldigt viktigt att vi är välskötta så att vi kan växa upp friska, glada och starka.

Kärleken är mild - Sångtext

Kärleken är snäll,
sjung med och du hittar så många fina saker vi kan göra för att visa vår kärlek
Vill du inte läsa en saga för mig?
Eller låt oss gå ut och spela boll
Du kan hjälpa mig att cykla så jag kommer faller
Det finns så många saker
Vi kan göra tillsammans
Det finns så många sätt
som vi kan visa att vi bryr oss
Det finns så många tillfällen som vi kan berätta för varandra jag älskar dig
Om du har lite tid att dela med dig
Jag skulle vilja dela med dig
Kärleken är mild
Kärleken är vänlig
Sjung med och du hittar
Det är så trevligt att dela med sig av dessa saker



Mest frågade frågor (av barnen) (FAQ)

Fråga: Varför skadar människor barn?

Svar: Det finns flera anledningar till att människor skadar barn, vissa människor misshandlades själva som barn och fortsätter denna cykel att skada andra. Vissa människor har alkohol, drog- eller aggresions problem och det är därför de skadar barn. Det viktigaste att komma ihåg är att det är fel att skada barn så det är därför du alltid behöver berätta för någon, så du kan få hjälp.

Fråga: Varför berör folk barnens privata delar?

Svar: Återigen finns det många anledningar till att människor utsätter barn för sexuella övergrepp, många människor som skadar barn misshandlades själva, varför det är viktigt att berätta för att dessa människor att de behöver hjälp och behandling så att de kan bli bättre och inte skada barn längre.

Fråga: Vad gör jag om ingen tror på mig?

Svar: Om du berättar för någon och de inte tror på dig - berätta för någon annan och fortsätt att berätta tills någon tror dig.

Fråga: Om jag berättar, vad händer då?

Svar: De måste rapportera att du har blivit skadad.

Någon kommer då och pratar med din familj. De kommer att se om det är säkert för dig att stanna hemma eller om du behöver gå någonstans där du kan vara säker.

Mest frågade frågor (av barnen) (FAQ)

Fråga: Vad gör jag om jag säger nej !! och de inte slutar?

Svar: Om de inte slutar när du säger nej - skrik ut väldigt högt om någon är där som kan hjälpa dig, eller du vet att det finns människor som kommer att komma och hjälpa. Om ingen är där, gå och berätta för någon så fort det är säkert att göra det.

Fråga: Vad gör jag om de säger att de kommer att skada mig eller någon i min familj om jag berättar för någon?

Svar: Människor som misshandlar barn vill inte att andra människor ska veta vad de gör, så de kan försöka hota dig eller någon i din familj och säga att du ska hålla hemligheter. Du måste vara väldigt modig och berätta för någon om ditt problem.

Fråga: Vad gör jag om det är min bror eller syster som misshandlar mig?

Svar: Berätta för dina föräldrar och om de inte lyssnar på dig berätta för någon i skolan eller från listan på personer som vi har diskuterat.

Fråga: Kommer de att bli arga om jag berättar?

Svar: Inte alltid, men ja, de kan bli arga, men du måste fortfarande vara modig och berätta så att personen slutar att skada dig eller röra dina privata delar.

Indikatorer för barnmisshandel

Följande är indikatorer av misshandel och försummelse som du kan se på barn. Om du ser några av dessa indikatorer eller om ett barn avslöjar information till dig.

1. Var lugn och tvinga inte barnet att ge information.
2. Trösta barnet och tacka dem för att de delat med sig av denna information, anmäla till relevanta Barnskyddstjänster.
3. Kom ihåg att ett barn kanske bara avslöjar en liten del av informationen i taget tills de märker att din reaktion är lugn och stödjande.

Följande är några tecken på misshandel. Barn kan lida av en blandning av dessa, så det är bara en riktlinje. Om du märker tydliga ändringar i ett barns beteende se till att du noterar om något av följande är relevant.

Tecken på fysiskt misshandel

Barnets utseende

- * Ovanliga blåmärken, värtar, brännskador eller sprickor
 - * Bitmärken
- * Frekventa skador förklaras alltid som oavsiktliga
 - * Om en förklaring inte matchar skadan
- * Bär långa ärmor eller andra kläder som döljer skador

Barnets beteende

- * Otrevlig, svårt att komma överens med
- * Ovanligt blyg, undviker andra människor
 - * Kan vara för ivrig att behaga
 - * Visas vara rädd för föräldrarna
- * Visar lite eller ingen nöd att skilja sig från föräldrarna

Tecken på försummelse

Barnets utseende

- * Dålig hygien, smutsigt hår, illaluktande
- * Kläder olämpliga för vädret
- * Behöver medicinsk vård eller tandvård

Barnets beteende

- * Ofta trött, ingen energi, slöhet
- * Begger eller stjälar mat
- * Ofta sen eller frånvarande från skolan
- * Försvarande beteende
- * Dåligt självförtroende



Tecken på emotionell misshandel

Barnets utseende

Tecknen kan vara mindre uppenbara än i andra former av misshandel, beteendet är förmodligen den bästa indikationen.

- * Återkallelse från vänner och sociala aktiviteter
- * Ofta sen eller frånvarande från skolan
- * Dålig självkänsla
- * Försvarande beteende
- * Förändringar i skolprestanda



Tecken på sexuella övergrepp

Barnets utseende

- * Torn färgad eller blodiga underkläder
- * Upplever smärta eller klåda i könsorganen
- * Har en sexuellt överförd infektion

Barnets beteende

- * Sexuellt beteende eller kunskap som är olämplig för barnets åldersgrupp.
- * Olämplig sexuell beröring av andra barn
- * Abrupt förändring av beteende
- * Extrem motvilja att bli berörd på något sätt



Om du misstänker barnmisshandel, ring den relevanta barnskyddstjänsten och be om råd. De kommer att lyssna på din farhågor och vidta åtgärder för din räkning om ett barn är i fara.



Låt oss hålla barn säkra !!

Translated by : Micaela Svanberg
Programme and Songs by: Chrissy Sykes

