SAMTYKKE OG GRÆNSER

EN VOLDSFOREBYGGENDE VÆRKTØJSKASSE TIL FAGPERSONER, DER ARBEJDER MED BØRN FRA 5-7 ÅR

Viden om Vold

Center for Voldsforebyggelse

L'œil du loup

Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.

Du har rettighederne til at:

Dele — Kopiere, formidle og videregive materialet på alle måder og i alle formater.

Tilpasse — Omskrive, ændre og skabe fra materialet.

Licensgiver kan ikke ophæve de rettigheder, der er tildelt gennem denne licens, så længe du overholder licensens betingelser.

Under følgende betingelser:

Kreditering — Du skal give ordentlig kredit, inkludere et link til licensen og angive, hvis der er foretaget ændringer. Denne information skal præsenteres på en rimelig måde, men du må ikke give indtryk af, at licensgiveren støtter dig eller din anvendelse af værket.

Ikke-kommerciel brug — Du må ikke bruge dette værk eller nogen del af det kommercielt.

Del-videre — Hvis du remixer, transformerer eller skaber afledte værker fra det oprindelige materiale, skal du distribuere det ændrede værk under de samme vilkår — det vil sige under den samme licens - som den oprindelige.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Den Europæiske Kommissions støtte til forberedelsen af denne udgivelse udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatternes synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den anvendelse, der måtte blive gjort af de oplysninger, der er indeholdt i den.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion..... s. 3-16

Bibliografi..... s.17

Ritual - Blomsten og lyset..... s. 18-19

Ritual - Træstilling..... s. 20-21

Aktivitet 1 - Farvemonsteret..... s. 22

Aktivitet 2 - Lugtesansen..... s. 23

Aktivitet 3 - Smagssansen..... s. 24

Aktivitet 4 - Følesansen..... s. 25

Aktivitet 5 - Følelsesdetektiven..... s. 26

Aktivitet 6 - Kunsten at opdage følelser..... s. 27

Aktivitet 7 - Kropssprog..... s. 28

Aktivitet 8 - Miro's grænser..... s. 29

Aktivitet 9 - Mine grænser..... s. 30

Aktivitet 10 - At give samtykke, del 1..... s. 31

Aktivitet 11 - At give samtykke, del 2..... s. 32

Aktivitet 12 - En historie om at have det behageligt..... s. 33

Aktivitet 13 - Hvordan føles det at have det ubehageligt?..... s. 34

Aktivitet 14 - Den betroede voksne..... s. 35

Aktivitet 15 - Kortet over min krop..... s. 36-37

Aktivitet 16 - Det er dit valg..... s. 38-39

Aktivitet 17 - Mine grænser, dine grænser..... s. 40

Aktivitet 18 - Et kor af 'nej'..... s. 41

Aktivitet 19 - Frigiv frustreret energi..... s. 42-43

Aktivitet 20 - Vejret på din ryg..... s. 44-45

Aktivitet 21 - Kung Fu Panda..... s. 46

Aktivitet 22 - En styrkedans..... s. 47

Aktivitet 23 - Børns rettigheder..... s. 48

Bilag..... s. 49-73

Tak til..... s.74

Viden om Vold

SAMTYKKE OG GRÆNSER

RESULTATET AF ET SAMARBEJDE MELLEM L'ŒIL DU LOUP OG CENTER FOR VOLDSFOREBYGGELSE

L'ŒIL DU LOUP

L'Œil du Loup er en organisation baseret i Marseille (Frankrig), som arbejder med forebyggelse af vold og at fremme trivsel. Foreningen arbejder med forskellige målgrupper, fra tidlig barndom til voksenliv. Deres forebyggelsesaktiviteter er designet til at fremme trivsel som en faktor, der reducerer risici, og de fokuserer på at styrke individets selvbestemmelse og ansvar.

L'Œil du Loup er specialiseret i forebyggelse af sexistisk og seksuel vold, og tilbyder undervisningsworkshops om relationer, følelser og seksualitet for forskellige målgrupper, med særligt fokus på samtykke. Foreningen har også udviklet en pædagogik, der knytter udviklingen af psykosociale færdigheder til forebyggelsen af vold.

CENTER FOR VOLDSFOREBYGGELSE

Center for Voldsforebyggelse (CFV) er en dansk organisation, der arbejder for at forebygge fysisk og psykisk vold ved at behandle det som et samfundsproblem. Ved at kombinere videnskabelig forskning og praktiske initiativer omkring vold, foreslår og udvikler CFV innovative løsninger på voldens problemer.

For at opnå dette har organisationen etableret et solidt tværfagligt samarbejde, der samler antropologer, psykologer, sociologer, filosoffer, kønsspecialister og andre fagfolk. Siden 2019 har CFV tilbudt gratis og specialiseret individuel og kollektiv støtte til personer, der har været udsat for vold, og også til dem, der har udøvet den.

VÆRKTØJSKASSEN 'SAMTYKKE OG GRÆNSER'

Værktøjskassen er resultatet af et samarbejde mellem L'Œil du Loup og CFV. Det internationale samarbejde har således frembragt samtykke-arbejdsredskabet "Samtykke og grænser", der samler ekspertisen fra de to organisationer. L'Œil du Loup, med deres erfaring fra arbejdet med at udvikle undervisningsmateriale om voldsforebyggelse samt deres kompetencer inden for at skabe pædagogiske værktøjer, og CFV, anerkendt for deres videnskabelige og tværfaglige tilgang til voldens problematikker, har kombineret deres færdigheder for at designe dette redskab, der har til formål at undervise børn fra femårsalderen i samtykke.

Finansiering fra Erasmus+ har støttet samarbejdet og finansieret skabelsen af dette værktøj, som er oversat til fransk, dansk og engelsk og distribueret til fagpersoner, politikere, meningsdannere, forskere og andre omsorgspersoner for målgruppen i hele Europa.

INTERESSEVARETAGELSE AF TIDLIG FOREBYGGELSE AF SEKSUEL VOLD OG FOR ETABLERING AF SAMTYKKEKULTUR FRA EN TIDLIG ALDER

EUROPÆISK KONTEKST FOR SEKSUEL VOLD MOD BØRN

Ifølge data fra Europarådets kampagne for beskyttelse af børns rettigheder, anslås det, at der i Europa er omkring 1 ud af 5 børn, der bliver udsat for seksuel vold, før de fylder 18 år. Dette omfatter forskellige former for vold, fra chikane til mere alvorlige overgreb.
Disse handlinger har vidtrækkende konsekvenser for børns helbred, med store psykiske og somatiske eftervirkninger, der kan vare hele livet (Gorza et al., 2019; Pinheiro, 2006; WHO, 2020).

I Frankrig understreger konklusionerne fra den Uafhængige Kommission om Incest og Seksuel Vold mod Børn (CIIVISE) det presserende behov for at handle for bedre at kunne beskytte børn. Blandt de prioriterede områder er forebyggelse af volden central. Da størstedelen af seksuel vold mod mindreårige begås i familien, er førskoler og skoler en egnet arena for at implementere forebyggelsesaktiviteter.

Dog er antallet af oplysningskampagner om vold og voldsforebyggelse i skolerne, især i folkeskolen, stadig meget begrænset. Der er mange forhindringer for disse oplysningsaktiviteter: emnets tabu-karakter, mangel på træning, mangel på pædagogiske ressourcer og dedikeret finansiering m.m.

HVAD ER TIDLIG FOREBYGGELSE AF SEKSUEL VOLD?

Forebyggelse betyder at bekæmpe uhensigtsmæssigt uligeværdige magtrelationer og tvang af andres krop. Det betyder at minde børn om, at de har integritet, og at alle skal respektere den - både andre børn og voksne. Det handler også om at understøtte og styrke børnenes følelsesmæssige udvikling og intelligens. Men selvom evnen til at identificere og udtrykke sine følelser er en vigtig faktor for at styrke og beskytte børn, bliver børn ofte opfordret til at behage og adlyde voksne og være høflige frem for at sætte ord på deres følelser og udtrykke deres grænser.

Dette værktøj er designet med dette for øje: *at understøtte og styrke essentielle psykosociale færdigheder hos børn, for at hjælpe børnene med at beskytte sig mod seksuel vold, samtidig med at der på længere sigt fremmes en samtykkekultur.*

At arbejde for at fremme en samtykkekultur skal ske på både mikro- og makroniveau i samfundet. Mikro i de daglige interaktioner mellem mennesker ansigt-til-ansigt. Makro i analysen af de systemiske påvirkninger på mennesker, som for eksempel politik, økonomi og kultur. Derfor kan det at styrke børns stemme og position i samfundet samt fremme deres trivsel og sociale bevidsthed ikke stå alene i forebyggelsen af vold mod dem. Det er samfundets ansvar at arbejde hårdt for at forhindre vold i at finde sted – det skal aldrig være op til børn at forsvare sig mod vold. At styrke børn er dog både et vigtigt og nødvendigt skridt blandt mange inden for denne samlede indsats.

HVORFOR PSYKOSOCIALE FÆRDIGHEDER?

Definition

Psykosociale færdigheder (PSF) udgør et sammenhængende og indbyrdes relateret sæt af psykologiske kapaciteter (kognitive, følelsesmæssige og sociale), som involverer viden, intrapsykiske processer og specifikke adfærdsmønstre, der gør det muligt at øge autonomi og handlekraft (empowerment), opretholde en tilstand af psykisk velvære, fremme optimal individuel funktion og udvikle konstruktive interaktioner.

(Syntese af den videnskabelige og teoretiske viden udført i 2021, Public Health France)

PSF og sundhed

Udviklingen af PSF hos børn fremmer deres kognitive, følelsesmæssige og relationelle udvikling. Dette styrker deres velvære og hjælper med at reducere adfærd, der udgør sundhedsrisici. PSF spiller en central rolle i social tilpasning, akademisk succes og voldsforebyggelse. De er forbundet med beskyttende faktorer som: selvværd, modstandsdygtighed, opmærksomhed på sig selv og andre, samt en reduktion i angst og depression.

(WHO, 1997; *Durlak et al.*, 2011).

PSF og tidlig forebyggelse

At udvikle PSF gør det muligt at identificere og udtrykke sine følelser, håndtere stress, hævde sig, sætte grænser og respektere andres grænser, være opmærksom på andre, modstå socialt pres, identificere risikofyldte situationer, vide hvordan man beder om hjælp osv. Alle disse færdigheder anvendes i interaktioner relateret til samtykke. Derfor er udvikling af PSF en effektiv måde at beskytte børn mod seksuel vold fra en tidlig alder.

PSF og kønsnormer

På grund af kønsnormer er der i øjeblikket en ulighed i de PSF, der udvikles i tidlig barndom for drenge og piger. Piger opfordres til at være empatiske, opnå sociale færdigheder og tage sig af andre, mens drenge opmuntres til at udvikle selvsikkerhed, selvværd og lederskab, men opfordres ikke til at udvikle de kvaliteter, der er forbundet med det feminine køn.

Denne ulige stimulering af PSF forklarer delvist overrepræsentationen af mænd som voldsudøvere.
Hvis disse færdigheder blev udviklet lige meget hos alle fra en meget ung alder, ville de gøre det muligt at reducere vold betydeligt og især seksuel vold.

Selvom udvikling af psykosociale færdigheder er essentiel for at dekonstruere kønsnormer og forebygge kønsbaseret og seksuel vold, skal disse bestræbelser også ledsages af en kritisk stillingtagen til de magtdynamikker, der strukturerer forholdet mellem voksne og børn. Adultisme, som en grobund for magtrelationer, er et centralt eksempel.

ADULTISME: MAGTRELATIONERNES GROBUND

Adultisme, som er dybt forankret i vores samfund, er baseret på et sæt af stereotyper og diskriminationer, der fører til at minimere, eller endda ignorere, børns ord, følelser og synspunkter. Denne magtbias, som er altomfattende i vores interaktioner med dem, legitimerer almindelig pædagogisk vold og udgør et fundament for andre former for dominans. Adultisme er en undertrykkelse, ofte usynlig og ubevidst, som hæmmer børns autonomi ved at lære dem at adlyde, snarere end at stole på deres følelser og udvikle deres ansvarsfølelse.

Ved at lære børn, at de skal underkaste sig voksen autoritet uden at stille spørgsmål, forhindrer adultisme dem i at forstå, at de har ret til at sætte grænser. Denne manglende forståelse gør dem særligt sårbare over for de prædatoriske strategier, som udøvere af seksuel vold anvender, der ofte vælger børn, de opfatter som mere skrøbelige og mindre i stand til at hævde sig.

Ved at lære børn, at de har ret til at sige "nej", giver vi dem et grundlæggende redskab til at beskytte dem selv og sætte grænser, selvom denne modstand alene ikke kan beskytte dem.

Mens forholdet mellem voksne og børn naturligt er asymmetrisk – voksne har ansvaret for at vejlede og beskytte børn – er det essentielt at anerkende, at denne magt skal udøves på måder, der støtter, ikke undertrykker. Det er op til os som voksne at bruge denne indflydelse til at skabe sikre og omsorgsfulde miljøer, hvor børn kan blomstre fuldt ud, samtidig med at vi respekterer deres tempo og individualitet (Hagelquist, 2017).

Børn har brug for at blive informeret om deres rettigheder og få magten til - og muligheden for at handle, så de tør at anmelde de overgreb, de udsættes for. Uden denne bevidsthed forbliver de fanget i et dominerende mønster, der videreformidles af deres familie, skole og sociale miljø, som i høj grad værdsætter lydighed over for voksne.

For at forstå bedre, hvordan adultisme påvirker børns udvikling, giver neurovidenskaben os værdifuld indsigt i, hvordan hjernen fungerer, når vi oplever følelser og er i relationer.

BIDRAG FRA AFFEKTIV OG SOCIAL NEUROVIDENSKAB

Affektiv og social neurovidenskab giver os en værdifuld indsigt i, hvordan hjernen fungerer, når vi oplever følelser eller interagerer med andre. Denne forskning har fremhævet den centrale rolle, som den præfrontale cortex, især den orbitofrontale cortex (OC), spiller i reguleringen af følelser.

Støttende omsorg fra voksne fremmer udviklingen af OC hos små børn
Udviklingen af dette hjernebaneområde er afgørende for at håndtere følelser og træffe velovervejede beslutninger. Når dette område ikke er fuldt udviklet, tager den primitive hjerne, som styrer overlevelsesmekanismer, kontrollen, hvilket resulterer i instinktive reaktioner som aggression, flugt eller handlingslammelse.

Udviklingen af OC når et betydeligt højdepunkt mellem 5 og 7-årsalderen - en nøgleperiode, hvor barnets følelsesmæssige miljø spiller en afgørende rolle. Hvis barnet nyder godt af et miljø, der tilbyder følelsesmæssig sikkerhed, lytning og venlighed, styrkes barnets neurale kredsløb, hvilket letter følelsesmæssig håndtering og udvikling af gode beslutningsevner. På den anden side kan forhold præget af ydmygelse, ligegyldighed eller mangel på omsorg hæmme denne modning og føre til sociale adfærdsforstyrrelser.

Flere studier viser, at autoritære metoder eller hårde straffe udløser stresshormoner hos børn, hvilket, når disse metoder eller straffe er til stede i høje og gentagne niveauer, kan beskadige neuroner og betydeligt forringe børnenes mentale sundhed og udvikling. Dette kan føre til problemer som adfærdsforstyrrelser og angst.

Studier viser også, at børn er født med en naturlig evne til at forbinde sig med de voksne, der tager sig af dem, og at kvaliteten af disse interaktioner har en direkte indvirkning på deres følelsesmæssige velvære og samlede udvikling.
Når børn hjælpes med at identificere og udtrykke deres følelser i et omsorgsfuldt miljø, føler de sig trygge, udvikler selvtillid og lærer at navigere i deres relationer på sundere måder.

Idet neurovidenskab giver os nøgler til at forstå og støtte børns udvikling, må disse være en del af et solidt retligt rammeværk, der garanterer børn beskyttelse og rettigheder.

JURIDISK GRUNDLAG: BESKYTTELSE AF BØRN I EUROPÆISK LOVGIVNING

FN's Konvention om Barnets Rettigheder (CRC), vedtaget af FN's Generalforsamling den 20. november 1989, markerer et vendepunkt i beskyttelsen af børns rettigheder verden over.

Mens børn tidligere blev inkluderet i bredere menneskerettighedsrammer, anerkendte CRC, at deres unikke behov og sårbarheder krævede skræddersyede rettigheder.

Denne konvention etablerede omfattende retningslinjer, som sikrer, at børn ikke blot er passive modtagere af beskyttelse, men aktive indehavere af rettigheder.

Artikel 24 i Chartret understreger barnets interesser, deres ret til at udtrykke sig selv og opretholde relationer med begge forældre.

Lanzarote-konventionen pålægger forebyggende foranstaltninger mod seksuel udnyttelse og misbrug, især gennem uddannelse og etablering af passende systemer.

Ud over disse juridiske garantier er forebyggelsen af vold og diskrimination baseret på forebyggende strategier. Både CRC og Lanzarote-konventionen understreger vigtigheden af forebyggende uddannelse og oplysningsinitiativer for at beskytte børn.

BRUG AF VÆRKTØJSKASSEN

TEORTISKE OG VIDENSKABELIGE REFERENCER

De følgende sektioner af værktøjskassen er strategisk udvalgte til at adressere nøgleaspekter af børns udvikling og voldforebyggelse. Hver sektion trækker på videnskabelig forskning og psykologiske teorier, der understreger vigtigheden af følelsesmæssig intelligens, grænsesætning og personlig autonomi for, at børn kan navigere sikkert og selvsikkert i sociale situationer. Nedenfor er en forklaring på valget af disse sektioner, støttet af relevant videnskabelig litteratur.

Følelser og fornemmelser

Forståelse af følelser og kropslige fornemmelser er grundlæggende for et barns evne til at navigere i verden. Ved at hjælpe børn med at identificere og navngive deres følelser, giver vi dem værktøjerne til at kommunikere, hvad de føler, især i situationer, hvor de kan være i fare. At genkende fornemmelser som ubehag eller frygt kan fungere som tidlige advarselssignaler på potentiel fare, som hjælper børn med at sætte grænser og søge hjælp.

Forskning i udviklingspsykologi understreger vigtigheden af følelsesmæssig uddannelse i barndommen. Teorier som følelsesmæssig intelligens, først populariseret af Daniel Goleman (1995), antyder, at evnen til at identificere og regulere følelser er korrelateret med bedre sociale interaktioner og modstandskraft. Studier har vist, at børn med høj følelsesmæssig intelligens er bedre rustet til at håndtere stress, løse konflikter og beskytte sig selv i vanskelige situationer, hvilket gør det til en vigtig komponent i voldforebyggelsesprogrammer.

Nøglebegreber:

- Følelsesmæssig bevidsthed (Goleman, 1995)
- Sociale affektive kompetencer (Halberstadt et al., 2001)

Empati

Empati er evnen til at forstå og tage hensyn til andres følelser. At udvikle empati hos børn fremmer en følelse af forbindelse og gensidig respekt, som er afgørende for at mindske aggression og fremme positiv social adfærd. Et barn, der udviser empati, er mere tilbøjeligt til at respektere andres grænser og anerkende vigtigheden af gensidig opmærksomhed i relationer.

Vigtigheden af empati i udviklingen af moral er veldokumenteret. Martin Hoffmans (2000) teori om empatiudvikling viser, at empatiske børn er mere tilbøjelige til at engagere sig i prosocial adfærd, som at hjælpe andre og undgå at påføre skade. Derudover har forskning i spejlneuroner (Rizzolatti et al., 2001) afsløret, at empatiske reaktioner er dybt indlejret i vores neurale netværk, hvilket påvirker både følelsesmæssige og adfærdsmæssige reaktioner. Ved at fremme empati bliver børn mere opmærksomme på andres følelsesmæssige tilstand, hvilket gør det mindre sandsynligt, at de vil engagere sig i eller tolerere skadelig adfærd.

Nøglebegreber:

- Hoffmans stadier af empatiudvikling (Hoffman, 2000)
- Spejlneuroner og følelsesmæssig resonans (Rizzolatti, 2004)

Begrænsninger og selvbekræftelse

At lære børn at forstå og italesætte deres personlige grænser er afgørende for at forhindre uhensigtsmæssig aggression og vold. At lære at sige "nej" og genkende, når deres grænser bliver overskredet, hjælper børn med at beskytte sig selv mod uønskede eller skadelige situationer. Samtidig forstærker det at lære børn at respektere andres grænser en kultur af gensidig respekt og samtykke.

Selvbevidsthed er en afgørende komponent for personlig handling. Albert Banduras' (1977) teori om bøns selvtillid i egen formåen understreger, at børn, der tror på deres evne til at påvirke udfald, er mere tilbøjelige til at handle i potentielt farlige situationer. Derudover forklarer grænseteori (Ashforth et al., 2000) vigtigheden af at lære børn at sætte klare psykologiske og fysiske grænser, som er essentielle for at opretholde deres sikkerhed og velvære. Børn, der kan hævde deres grænser med selvtillid, er mindre tilbøjelige til at blive ofre for vold, fordi de har færdighederne til at genkende og modstå tvang.

Nøglebegreber:

- Selvtillid i egen formåen og vedholdenhed (Bandura, 1977)
- Grænseteori i socialpsykologi (Ashforth et al., 2000)

Empowerment

Empowerment er det overordnede mål med denne værktøjskasse. Empowered børn er selvsikre i deres evner, kender deres rettigheder og er mere tilbøjelige til at vide, hvordan de skal bede om hjælp, hvis de er i fare. Empowerment involverer også at opbygge børns selvværd og sikre, at de føler sig værdsat, hørt og beskyttet. Ved at opmuntre til ansvarlighed giver vi børn de nødvendige færdigheder og den rette tankegang for at bestemme deres egen sikkerhed og velvære.

Empowerment er et multidimensionelt begreb, der er centralt for positiv udvikling i ungdommen. Richard Lerners (2005) udviklingssystemteori understreger vigtigheden af ungdoms-empowerment i at opnå positive udviklingsresultater som modstandskraft, lederskab og personlig sikkerhed. Derudover antyder studier af empowerment-teori (Zimmerman, 2000) at personer, der føler sig empowered, er mere tilbøjelige til at engagere sig i selvbeskyttende adfærd og træffe informerede beslutninger om deres sikkerhed.

Nøglebegreber:

- Positiv ungdomsudvikling (Lerner, 2005)
- Empowerment-teori (Zimmerman, 2000)

De udvalgte dele af denne værktøjskasse – udforskning af følelser og fornemmelser, empati, grænser og selvhævdelse samt empowerment – arbejder sammen for at empower, opbygge modstandskraft og fremme et mere respektfuldt og beskyttende socialt miljø for børn.

UDDANNELSESMÆSSIGE FREMSKRIDT

Vi har designet rækkefølgen af aktiviteterne i værktøjskassen for at skabe en naturlig progression i læring og integration af begreber hos børnene. Gradvist guider aktiviteterne dem mod højere selvindsigt og større autonomi.

VIGTIGHEDEN AF FREKVENS OG REGELMÆSSIGHED

At opretholde frekvensen og regelmæssigheden af sessionerne er essentielt for at sikre, at børn bedre kan assimilere begreberne. Det anbefales at forklare målene for hver session for børnene, så aktiviteterne har en optimal effekt. Dette vil give børnene mulighed for at forstå, hvorfor de udfører aktiviteterne, og derved få mest muligt ud af dem.
Et forslag til en introduktion til aktiviteterne i øjenhøjde med børnene fremgår på side 15.

INTRODUKTIONSRITUALER

Hver aktivitet kan introduceres med et af de to foreslåede ritualer: "Træstilling" eller "Blomsten og Lyset" (åndedrætsøvelser). Disse ritualer fungerer som en overgang og signalerer til børnene at de træder ind i et rum dedikeret til aktiviteter relateret til følelser, selvindsigt og relationer med andre.
Den regelmæssige gentagelse af aktiviteterne hjælper børn med at håndtere stress og genfokusere, hvilket fremmer et roligt klima, der er gunstigt for læring samt en naturlig integration af disse praksisser i deres liv.

HVORFOR NAVNGIVE KØNSDELENE?

Når man taler til børn, er det essentielt at bruge udtrykkene "vulva", "penis" og "testikler" for at henvise til de seksuelle organer. At bruge de korrekte ord er en beskyttelsesfaktor. Udtryk som "tissemand" eller "tissekone" afspejler ofte ubehag ved at diskutere seksualitet. Et præcist ordforråd gør det muligt for barnet ikke at associere disse dele af sin krop med områder, det ikke bør tale om. Han/hun vil være bedre i stand til at beskrive situationer og blive forstået korrekt, hvis han/hun oplever og beretter om vold.

VOKSEN HOLDNING: TÅLMODIG, YDMYG OG FACILITERENDE

Aktiviteterne i denne værktøjskasse sigter mod at hjælpe børn med at forstå deres følelser, fornemmelser og adfærd og dermed udvikle deres autonomi og få indflydelse på eget liv. For at dette mål kan opnås, skal voksne være forsigtige med ikke at påtvinge deres eget synspunkt, hvilket kan fjerne børns evne til at tænke og handle for sig selv (se Adultisme). Det handler derfor om at skabe et tillidsfuldt miljø, hvor hvert barn frit kan udforske og dele deres følelser uden frygt for at blive dømt eller undermineret. Vi opfordrer derfor voksne til at handle som en facilitator med tålmodighed og ydmyghed ved brug af værktøjskassen at hjælpe børnene med at udtrykke sig.

VEJLEDNING I TILFÆLDE AF, AT DER DELES FØLSOMME OPLYSNINGER.

Når et barn deler personlige oplevelser med vold eller ubehagelige situationer, er den voksnes reaktion afgørende. Den voksne bør opretholde en medfølende, rolig og støttende holdning. I stedet for at reagere med chok eller alarm, hvilket kan få barnet til at trække sig tilbage eller føle sig skamfuld, bør den voksne udvise en stabil og opmuntrende attitude.

Trin til at håndtere børns delinger om vold:

Trin 1. Forbliv rolig: Behold et åbent og neutralt kropssprog. En forbløffet reaktion kan utilsigtet sende et signal til barnet om, at det har handlet forkert ved at dele sine følelser.

Trin 2. Aktiv lytning: Lad barnet udtrykke sig uden afbrydelser. Vis din opmærksomhed ved at nikke og opretholde øjenkontakt, mens barnet deler sin historie.

Trin 3. Anerkend barnets mod: Italesæt deres mod for at tale om en så udfordrende oplevelse. Udtryk som *"Jeg er virkelig glad for, at du delte det med mig"* eller *"Du er meget modig at tage det op"* understøtter ideen om, at kommunikation er den rigtige handling at tage.

Følg protokollen: Bekræft, at alle nødvendige rapporteringer (se næste side) eller beskyttelsesforanstaltninger er implementeret. Hvis du er usikker eller har brug for hjælp, så tøv ikke med at kontakte instanser, der håndterer forebyggelse og beskyttelse af børn i fare eller risiko for fare. Start med at tale med din nærmeste leder om den fortsatte procedure.

Vendinger til at kommunikere med barnet:

Du er modig, at du fortæller mig det her;
Din far/fætter/bror har ikke ret til at gøre det mod dig;
Det, din far/fætter/bror gjorde, kaldes vold;
Vold er ikke din skyld;
Loven forbyder og straffer vold;
Der er mennesker, der kan hjælpe dig;
Det er en god ting, at du fortalte mig det;
Du kan ringe til et gratis støtte-nummer for børn, der har oplevet ting som dig;
Du kan tale om det, der sker med dig. Du kan også skrive til støtte-nummeret via online chat.

Anbefalinger fra CIIVISE

HVORDAN UNDERETTER MAN?

I henhold til loven om sociale tjenester §153 i Danmark har fagfolk, der arbejder med børn, en øget forpligtelse til at underrette til sociale myndigheder, hvis de har mistanke om enhver form for vold i et barns liv. Forpligtelsen til at rapportere gælder frem for enhver fortrolighed, der måtte eksistere mellem lærer, barn og barnets familie. At have mistanke om eller bekymring for et barns velbefindende er tilstrækkelig grund til at underrette til myndighederne, som derefter har pligt til at undersøge sagen.

I tilfælde af grundlag for at underrette til de sociale myndigheder om mistanke om vold i et barns liv, skal du altid underrette til den nærmeste afdeling for børn og unge, hvor din arbejdsplads er beliggende. I de fleste tilfælde skrives en rapport med så mange detaljer og observationer som muligt, som skal underskrives af dig, før den sendes til myndighederne. Giv også grundlæggende oplysninger om barnet såsom: navn, personnummer, navnene på forældrene og deres personnumre, adresse og telefonnumre på begge forældre. Hvis du er bekymret for din personlige sikkerhed, når du underretter om vold i et barns liv, er det muligt at underrette anonymt, og hvis der er tidspres i situationen, er det også muligt at ringe til myndighederne med din bekymring og underrette over telefonen.
(*Kilder: Børne- og Undervisningsministeriet og Red Barnet*)

Internationalt

Forskellige lande kan have forskellige procedurer og protokoller for underretning til myndighederne som fagperson, hvis du er bekymret for vold i et barns liv og barnets velbefindende. Hvis du befinder dig i et land, der ikke er Frankrig eller Danmark, og opdager eller mistænker vold i et barns liv, skal du altid spørge din nærmeste leder om retningslinjer for underretning i dit specifikke land. Du er altid velkommen til at kontakte både L'Œil du Loup og CFV, hvis du har brug for hjælp til hvordan og hvornår du skal underrette.

SÅDAN FORKLARER DU FORMÅLENE MED AKTIVITETERNE TIL BØRN

FORMÅL MED AKTIVITETERNE	EKSEMPLER PÅ FORMULERING TIL BØRN
STRESSHÅNDTERING	Forstå hvordan du har det. Kend din krop. Mærk om du har det godt/dårligt gennem vejrtrækning. Forstå hvordan du trækker vejret roligt/dybt for at få dig selv til at føle dig godt tilpas/rolig. Forstå hvordan du slapper af. Forstå hvordan du koncentrerer dig.
OPDAGE AF FØLELSER OG FORNEMMELSER	Kende følelser. Forstå hvordan du har det. Vide hvordan du fortæller andre, hvordan du har det. Vide hvordan du genkender hvor tingene bevæger sig i kroppen, når du er ked af det, vred eller andet. Sig hvad du vil. Sig hvad du kan lide, og hvad du ikke kan lide.
UDVIKLING AF EMPATI	Vær opmærksom på den anden. Forstå om den anden er glad eller ikke. Forstå om den anden kan lide eller ikke kan lide noget. Forstå hvordan den anden har det. Vær opmærksom på hvordan den anden har det. Forstå hvordan du tager hensyn til, hvordan den anden har det.
GRÆNSER OG SELVSIKKERHED	Forstå hvordan du kan bestemme over din egen krop. Forstå at dine følelser og valg er vigtige. Forstå hvor meget du selv kan. Vær stolt af hvad du kan. Forstå hvordan du siger nej, og forstå, at det er OK.
EMPOWERMENT OG AUTONOMI	Forstå hvordan du bestemmer over din egen krop. Forstå at dine følelser og valg er vigtige. Lær at gøre tingene alene. Forstå hvordan du beder om hjælp, når det er nødvendigt. Forstå hvordan du siger nej, og forstå, at det er OK. Forstå at du har værdi.

BIBLIOGRAFI

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. Academy of Management Review, 25(3), 472-491.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.
- Gorza, M., Léon, C., & Lasbeur, L. (2019). State of mental health to people reporting a history of sexual violence before 15 years old-results of Santé publique France Health Barometer 2017.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
- Hagelquist, J. Ø., & Rasmussen, H. (2017, November 8). Responsibility, authority, power and mentalization. Retrieved from Hans Reitzel's Forlag: https://mentaliseringirifamilien.digi.hansreitzel.dk/?id=158
- Halberstadt, A., & Dunsmore, J. (2001). Affective Social Competence. Social Development. 10. 79 - 119. 10.1111/1467-9507.00150.
- Hoffman, M. L. (2000). Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge University Press.
- Lamboy, B., Arwidson, P., du Roscoä,t E., Fréry, N., Lecrique, J.-M., Shankland, R., Tessier, D., Williamson, M.-O. Psychosocial skills: state of scientific and theoretical knowledge. Public Health France.
- Lerner, R. M. (2005). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. In Theoretical models of human development. Volume 1 of the Handbook of Child Psychology.
- Pinheiro, P. S. (2006). World report on violence against children. Geneva: United Nations.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. Annual Review of Neuroscience, 27, 169-192.
- World Health Organization (WHO). (1997). Life skills education in school. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). Global status report on preventing violence against children. Geneva: World Health Organization.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In Handbook of Community Psychology (pp. 43-63).

RITUAL:
BLOMSTEN OG LYSET

TEMA:
STRESSHÅNDTERING

VARIGHED:
10 MIN

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at udvikle essentielle færdigheder i stress- og følelseshåndtering ved at lære dem at bruge dyb vejrtrækning som et redskab til at genvinde ro og fokus. Aktiviteten fremmer selvbevidsthed og opmuntrer til simple teknikker til at slappe af, hvilket styrker børns evne til at håndtere stressende eller følelsesmæssigt svære situationer.

NØDVENDIGE MATERIALER

EVENTUELT BLOMSTER, ET LYS OG TÆNDSTIKKER

HOVEDBUDSKAB

Når vi føler os anspændte eller ophidsede, bliver vores vejrtrækning hurtig og overfladisk. At lære at trække vejret dybt hjælper os med at genvinde ro og fokus. Det er en teknik, som du kan bruge i klassen eller alene, når du føler behov for at slappe af.

RITUAL:
BLOMSTEN OG LYSET

AKTIVITET

- Forklar børnene, at de vil lære at trække vejret på en rar måde.
- Hvis det er muligt, så lad dem dufte til blomster (eller lavendel, rosmarin osv.) for at vise dem, hvordan de trækker vejret dybt ind gennem næsen.
- Hvis det er muligt, så tænd et lys og bed børnene blæse på det meget langsomt, så det ikke slukkes. Dette trin giver børnene mulighed for at øve langsom udånding.
- Inviter derefter børnene til at placere sig på en måde, så de kan øve sig i at trække vejret på en rar måde: siddende eller stående, med åbne eller lukkede øjne, ryggen lige men afslappet, hænderne langs kroppen eller på benene.
- Bed dem fokusere på deres vejrtrækning, på deres mave, på vægten af deres krop, på stolen eller gulvet.
- Sig til dem, at de nu skal indånde gennem næsen og forestille sig at dufte til en blomst med en meget behagelig duft. Lad dem tage et par åndedrag med denne instruktion.
- Sig til dem, at vi ændrer instruktionen: når de udånder gennem munden, skal de forestille sig at blæse forsigtigt på et lys uden at slukke det. Lad dem udføre et par udåndinger med denne instruktion.
- Til sidst, inviter dem til at trække vejret og følge de to instruktioner.
- Spørg børnene, hvordan de havde det: "*Var det behageligt eller ubehageligt*?"

RITUAL:
TRÆSTILLING

TEMA:
STRESSHÅNDTERING

VARIGHED:
5 MIN

FORMÅL

Træstillingen hjælper børn med at udvikle fysisk og mental balance. Ved at stå på ét ben lærer de at fokusere, kontrollere deres krop og opbygge selvtillid.

NØDVENDIGE MATERIALER
INGEN

HOVEDBUDSKAB

Når vi laver træstillingen, lærer vi at forblive rolige og fokuserede, selvom der er meget bevægelse omkring os. Ligesom et stærkt træ finder vi vores balance, og det hjælper os med at føle os godt tilpas. Jo mere vi øver denne stilling, desto mere selvsikre bliver vi, og vi ved, at vi – ligesom et træ – kan forblive stærke og rolige i enhver situation!

RITUAL:
TRÆSTILLING

AKTIVITET

- Forklar børnene, at du vil lære dem en yoga-stilling, som med øvelse vil hjælpe dem med at finde ro og selvværd.

- Guide derefter børnene som følger:
  - Stå med fødderne samlet, fast forankret i jorden, og armene langs siden.
  - Overfør forsigtigt vægten til ét ben (højre eller venstre).
  - Løft det andet ben og placer foden mod den indre del af anklen, læggen eller låret på det ben, der støtter.
  - Forklar børnene, at placeringen af foden kan variere afhængig af, hvad de finder komfortabelt og hvad der hjælper dem med at opretholde balancen.

- Opfordr børnene til at fokusere på et fast punkt foran dem, samt på deres støtteben for at hjælpe dem med at opretholde balancen.

- Når de er stabile, inviterer du dem til enten at løfte armene over hovedet i en "V" form, eller at samle hænderne håndflade mod håndflade, som grenene på et træ.

- Bed børnene om at blive i stillingen i et par dybe åndedrag og skift derefter ben.

1

AKTIVITET: FARVEMONSTERET

TEMA
Opdag følelser og sanser

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet giver børn mulighed for at opdage og udvide deres følelsesmæssige ordforråd, samtidig med at de opbygger en forbindelse mellem fysiske fornemmelser og følelser. Ved at udforske følelser gennem farver og fornemmelser, lærer børnene bedre at identificere, udtrykke og regulere deres følelser, hvilket fremmer en bedre forståelse af sig selv og andre.

NØDVENDIGE MATERIALER

Børnebog '*Farver og følelser*' af Anna Llenas.

NB: Til "Farver og følelser"-universet hører også et brætspil.

HOVEDBUDSKAB

Det er vigtigt at kende og genkende vores følelser, da det hjælper os med at udtrykke os selv og føle os godt tilpas med andre.

AKTIVITET

1. Læs bogen '*Farver og følelser*'.

2. Bed børnene om at fortælle historien med deres egne ord.

3. Diskuter de forskellige følelser med børnene: hvilke kender de allerede, og hvilke kender de ikke? Spørg dem: "Hvilke farver er forbundet med følelser? Hvorfor? Glæde får os til at hoppe og danse, fordi det giver os energi, vi føler os lette. Omvendt får tristhed os til at føles bløde, vi vil gerne være rolige...".

NB: *Det er ikke nok at læse denne bog én gang for at opnå et ordforråd om følelser. Denne bog kan læses regelmæssigt og bruges til at etablere ritualer.*

2

AKTIVITET: LUGTESANSEN

TEMA
Opdag følelser og sanser

VARIGHED
15-20 min

FORMÅL

Denne aktivitet giver børn mulighed for at udvikle deres sensoriske opfattelse og deres evne til at identificere forskellige dufte, hvilket styrker deres bevidsthed om deres omgivelser. Ved at udforske og genkende dufte finpudser børnene deres forståelse af objekters og fødevarers egenskaber, hvilket stimulerer deres nysgerrighed og evne til bedre at udtrykke deres følelser, samtidig med at det styrker deres kommunikation og selvtillid.

NØDVENDIGE MATERIALER

6 små krukker/glas/beholdere, forskellige dufte som et lille stykke citron, sæbe, vanilje, æble, ost, kaffe eller andet, stykker af bomuld, aluminiumsfolie og illustrerede kort i bilaget (Bilag 1).

HOVEDBUDSKAB

Vores krop hjælper os med at lugte mange ting: ved at opdage dufte lærer vi bedre at kende os selv, forstå vores venner og udforske verden omkring os.

AKTIVITET

1. Forberedelse: Læg en duft (citronstykke, sæbe, ost...) i hver af de små krukker. Dæk krukken med et stykke bomuld for at skjule indholdet. Hvis krukkerne er gennemsigtige, skal de pakkes ind i aluminiumsfolie. Noter placeringerne af duftene, så du kan give børnene spor.

2. Leg: Lad børnene prøve én ad gangen. Bed dem om at gætte indholdet af hver krukke ved at matche det med det korrekte kort. Vær opmærksom på, at børnene skal pege på det korrekte billede, men må ikke sige deres svar højt!

3. Diskussion: Spørg dem “Hvad er din yndlingsduft, og hvad er din mindst yndlingsduft? Hvad gør det ved dig, når du dufter disse dufte? Hvad føler du?”

3

AKTIVITET: SMAGSSANSEN

TEMA
Opdag følelser og sanser

VARIGHED:
15-20 min

FORMÅL

Denne aktivitet har til formål at udvikle børns nysgerrighed og evne til at udtrykke sig selv ved at udforske de forskellige nuancer af smag. Ved at diskutere, hvordan smag virker på tungen, lærer børnene bedre at identificere og verbalisere deres smagsoplevelser, hvilket styrker deres kommunikation og åbenhed over for sensorisk mangfoldighed.

NØDVENDIGE MATERIALER

Friske agurker (fordi deres smag er neutral), sukker/honning, citronsaft, 100% kakao, salt og små tallerkener.

HOVEDBUDSKAB

Ved aktivt at udforske forskellige smage med munden lærer vi os selv bedre at kende og opdager verden omkring os. Evnen til at opfatte smage hjælper med at udvikle vores nysgerrighed, selvtillid og selvværd ved at berige vores sanselige oplevelser.

AKTIVITET

1. Forberedelse: Skær agurkerne i stænger, så der er 4 per barn. Dyp hver af de 4 stænger i en forskellig smag: en i sukker eller honning (sød), en i citronsaft (surt), en i 100% kakao (bitter) og drys den sidste med salt (salt). Læg de 4 stænger i samme rækkefølge af smage på tallerkener og placér dem foran børnene.

2. Leg: Bed børnene om at lukke øjnene og smage på et stykke agurk. De skal derefter beskrive den smag, de identificerer: sød, sur, bitter eller salt. Alle børnene smager på samme tid og deler deres indtryk.

3. Diskussion: Spørg dem “Hvad er din yndlingssmag, og hvad er din mindst yndlings? Hvad gør det ved dig, når du smager på disse smage? Hvad føler du?”

4

AKTIVITET: FØLESANSEN

TEMA:
Opdag følelser og sanser

VARIGHED:
5 min pr barn

FORMÅL

Denne aktivitet engagerer aktivt følesansen ved at invitere børnene til at udforske og analysere sensoriske indtryk med deres fødder, hvilket fremmer kropsbevidsthed. Ved at beskrive de fornemmelser, de føler, udvikler børnene deres ordforråd og sproglige færdigheder, hvilket styrker deres evne til at udtrykke deres følelser og kommunikere bedre med andre, samtidig med at det stimulerer deres følelsesmæssige og sensoriske intelligens.

NØDVENDIGE MATERIALER

Store kasser, spande eller rullede plastposer, blade, mos, fjer, sand, sten, kartoffelmel blandet med vand, lunkent vand og håndklæde.

HOVEDBUDSKAB

Ved at udforske med vores fødder (eller hænder) lærer vi bedre at forstå vores krop og verden omkring os. Vi føler mange forskellige ting, og det hjælper os med at udtrykke, hvad vi føler.

AKTIVITET

Antal børn: Ubegrænset, men én ad gangen.

1. Forberedelse: Fyld store kasser, beholdere eller plastposer med objekter af forskellige materialer og teksturer: blade, mos, fjer, sand, sten, mel og til sidst lunkent vand. Sørg for at have et håndklæde klar til at tørre børns fødder efter aktiviteten.

2. Leg: Lad børnene gå én ad gangen i de sensoriske kasser, der er placeret på række. En voksen følger hvert barn for at støtte balancen, hvis nødvendigt. Børnene skal beskrive, hvad de føler i hver kasse med beskrivende ord. Sørg for at give barnet nok tid til at føle med fødderne.

3. Diskussion: Spørg dem “Hvad er din yndlingstekstur, og hvad er din mindst yndlings? Hvad gør det ved dig, når du rører ved disse teksturer? Hvad føler du?”

4. For at gå videre: Udfør øvelsen med hænderne ved at placere materialerne i skåle, der er dækket med et klæde for at skjule indholdet. Barnet føler med hænderne og beskriver, hvad han/hun føler, med fokus på teksturerne uden balanceaspektet ved at røre med fødderne, samtidig med at aktiviteten holdes stimulerende og sjov.

5

AKTIVITET: FØLELSESDETEKTIVEN

TEMA
Udvikling af empati

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at opdage og genkende følelser ved at observere ansigtsudtryk og kropsbevægelser. Det støtter børnene i at udvikle evnen til at afkode andres følelser og at lave forbindelser til deres egne følelsesmæssige oplevelser. Dette styrker børnenes evne til at kommunikere og forstå egne og andres følelser.

NØDVENDIGE MATERIALER

Billeder, der viser børn i forskellige situationer og udtrykker følelser (Bilag 2).

HOVEDBUDSKAB

Nogle gange kan man se, hvad en anden person føler, ud fra udtrykkene i deres ansigt og kropsbevægelser: knyttede næver, stort smil, store øjne.
Vi kan finde spor, men vi kan ikke altid gætte, hvad den anden person føler.
Kun han/hun kan vide det.

AKTIVITET

Børnene er opdelt i grupper og sidder i en halvcirkel.

1. Placer billederne (Bilag 2) foran børnene og bed dem vælge et billede. Vis billedet til hele gruppen.

2. Spørg børnene:
   - Hvilken følelse tror du, personen føler?
   - Hvorfor føler personen denne følelse?
   - Hvornår har du selv følt denne følelse?

6

AKTIVITET: KUNSTEN AT OPDAGE FØLELSER

TEMA
Opdag følelser og sanser

VARIGHED:
30 min

FORMÅL

Denne aktivitet giver børn mulighed for at udvikle deres følelsesmæssige ordforråd og etablere en forbindelse mellem deres følelser ved at bruge tegning som udtryksmiddel. Ved at tegne og dele deres kreationer lærer børnene at udtrykke, hvad de føler på en kreativ og personlig måde, hvilket styrker deres evne til at kommunikere deres følelser og forstå sig selv og andre bedre.

NØDVENDIGE MATERIALER

Papir og farveblyanter.

HOVEDBUDSKAB

Der er mange forskellige måder at tegne en følelse på og føle den. Tegning er en måde at vise, hvad du føler indeni, og hver tegning er unik, ligesom vores følelser.

AKTIVITET

1. Vælg en følelse: glæde, tristhed, vrede, frygt, overraskelse, afsky, ro.

2. Bed børnene tegne den valgte følelse, som de ønsker. Sørg for at understrege, at det ikke er en tegnekonkurrence. Du kan hjælpe børnene ved at guide dem: "Det kan være et minde, noget der får dig til at tænke på denne følelse. Hvilke farver og hvilke former passer bedst til denne følelse?"

3. Børn, der ønsker det, kan præsentere deres tegning for de andre. Læreren kan også hjælpe dem med at præsentere den.

NB: Tegning er et terapeutisk udtryksmiddel for børn. Det er muligt at identificere tegn på - og dynamikker fra vold, som et barn har oplevet, med denne aktivitet. Hvis du har brug for mere information om narrativ terapi med børn, er du velkommen til at kontakte organisationerne bag denne værktøjskasse for yderligere henvisninger.

7

AKTIVITET: KROPSSPROG

TEMA
Udvikling af empati

VARIGHED:
20 min

FORMÅL

Denne aktivitet udvikler børns empati ved at hjælpe dem med at genkende og tolke andres nonverbale signaler, såsom ansigtsudtryk og kropssprog. Ved at observere og diskutere hovedpersonernes reaktioner lærer børnene at forstå andres følelser bedre, respektere deres grænser og tilpasse deres adfærd derefter, hvilket styrker deres relationelle og følelsesmæssige færdigheder.

NØDVENDIGE MATERIALER

Rollespil mellem 2 voksne.

HOVEDBUDSKAB

Vores krop og ansigt viser, hvad vi føler, selv uden at tale. Det er vigtigt at kigge grundigt og sikre sig, om den anden person virkelig ønsker et kram, før man giver det.

AKTIVITET

1. Forklar børnene, at I skal spille scener som i et teater. I hver scene skal de gætte, om personen, der bliver krammet, ønsker det. Genopfør samme scene flere gange, så børnene kan observere reaktionerne fra de to hovedpersoner.

- Scene 1: Den første person krammer den anden person, som reagerer med et anspændt ansigt og krop.
- Scene 2: Personens ryg er vendt til den anden, og krammet skræmmer ham.
- Scene 3: Den første person rykker frem, åbner sine arme og stopper foran den anden person, der smiler og krammer.

2. Hjælp børnene med at forfine deres observationer ved at stille dem spørgsmål:
   - Hvordan havde personen det?
   - Hvordan ser du det? Hvordan lægger du mærke til det? (Den stive krop, den ulykkelige mund, de knyttede hænder, den skræk, der indikerer frygt..)
   - Hvad gjorde den første person i den tredje scene?

8

AKTIVITET: MIRO'S GRÆNSER

TEMA
Grænser og selvafgrænsning

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børnene med at forstå grænser og privatliv ved at introducere ideen om personligt plads. Det giver børnene mulighed for at genkende deres eget behov for plads og få det respekteret af andre. Det lærer dem også at respektere andres grænser, hvilket fremmer sunde og respektfulde sociale interaktioner.

NØDVENDIGE MATERIALER

YouTube-videoen af børnebogen Miros grænser:
https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s

HOVEDBUDSKAB

Vi har alle personlige grænser. Disse kan ændre sig og variere afhængigt af den situation, vi befinder os i. Det er vigtigt at forstå og respektere andres grænser, ligesom vi ønsker, at andre skal respektere vores.

AKTIVITET

1. Se videoen sammen med børnene.

2. Bed børnene fortælle historien med deres egne ord.

3. Forklar børnene, at vores personlige grænser kan symboliseres ved billedet af en boble omkring os individuelt.

4. Tegn en boble og forklar dem, at den repræsenterer vores personlige rum. Forklar: "Ligesom sæbebobler kan vores usynlige bobler være store eller små. Kun jeg ved, hvor stor min boble er, og hvem der kan gå ind i den!"

5. Spørg børnene, om de kan identificere sig i historien om Miro, hvornår hans grænseboble ikke blev respekteret af andre.

9

AKTIVITET: MINE GRÆNSER

TEMA
Grænser og selvafgrænsning

VARIGHED:
10-15 min

FORMÅL

Aktiviteten har til formål at udvikle børns opmærksomhed på begreberne privatliv og grænser, som er essentielle psykosociale færdigheder for deres følelsesmæssige og relationelle velvære. Ved at udforske disse begreber gennem konkrete situationer lærer børnene at genkende deres egne grænser og respektere andres, hvilket styrker deres selvtillid og evne til at beskytte sig selv i forskellige sociale interaktioner.

NØDVENDIGE MATERIALER

YouTube-videoen af børnebogen Miros grænser:
https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s

HOVEDBUDSKAB

Alle har deres egne grænser for privatliv, som skal respekteres. At lære at sige nej og tale om det, hvis noget ikke føles rigtigt, hjælper med at beskytte sig selv og respektere andres grænser.

AKTIVITET

1. Fokuser på scenen, hvor Fanny kigger under døren, mens Miro klæder sig på. Stil børnene spørgsmål som: "Hvorfor er Miro ikke glad? Hvorfor vil han ikke have, at Fanny kigger under døren, mens han klæder sig på?"

2. Spørg børnene, om de ved, hvad privatliv er. Forklar: "Privatliv er at holde visse ting for dig selv, som ikke at ville have, at nogen ser dig, når du er nøgen. Det er en grundlæggende rettighed, der hjælper dig med at føle dig godt tilpas og sikker i din krop."

3. Stil spørgsmålet: "Når Miro spørger sin far: 'Må jeg sige nej til kys og kram fra folk, jeg elsker?', hvad svarer hans far så?" Svar: "Alle skal respektere dine grænser!"

4. Henvis til billedet af boblen, der symboliserer vores grænser, og spørg: "Hvad gør vi, når nogen overskrider vores grænser?" Svar: Vi kan sige "Jeg vil ikke have det".

5. Forklar, at "hvis nogen kigger på dig, rører ved dig eller tager billeder af dig på en måde, der gør dig utilpas, har du ret til at sige fra, og så skal du tale med en betroet voksen."

10

AKTIVITET: AT GIVE SAMTYKKE

Del 1

TEMA
Grænser og selvbekræftelse

VARIGHED:
15-20 min

FORMÅL

Denne aktivitet introducerer begrebet samtykke ved at støtte børn i at udvikle evnen til at identificere deres egne følelser og udtrykke deres grænser. Den styrker deres evne til at sige "nej", når noget føles ubehageligt for dem, og viser dem, at det er normalt og vigtigt at respektere deres egne ønsker og andres. Dette fremmer respektfulde og sikre interaktioner.

NØDVENDIGE MATERIALER

Papir, blyant og farver.

HOVEDBUDSKAB

At give samtykke er, når du virkelig ønsker at gøre noget. Du lytter til din krop for at finde ud af, om det er et "ja" eller et "nej", og hvis du ikke ved det, er det ofte et nej. Det er altid vigtigt at respektere, hvad du føler!

AKTIVITET

1. Fortæl børnene, at de vil lære, hvad det betyder at "give samtykke". Børnene kan også tegne mens du fortæller.

2. Stil spørgsmålet "Hvad betyder det at give samtykke?" Forklar derefter: "Det er, når du er enig i noget, fordi du virkelig vil det = det er virkelig at ville det, du skal gøre."

3. Tal med børnene om, hvordan man genkender samtykke: "Hvordan ved du, om et dyr giver samtykke, eller et barn? Og en, der ikke kan tale?"

4. Spørg dem "Hvordan ved jeg, om jeg giver samtykke eller ej?" Forklar derefter: "Vi føler det i vores krop. Kroppen kan sige 'ja' eller 'nej'. Den åbner sig eller den lukker sig. Og nogle gange ved vi det ikke. I disse tilfælde kan vi sige, at det højst sandsynligt er et nej!"

11

AKTIVITET: AT GIVE SAMTYKKE

Del 2

TEMA
Grænser og selvbekræftelse

VARIGHED:
15-20 min

FORMÅL

Denne aktivitet introducerer begrebet samtykke ved at hjælpe børn med at genkende deres egne ønsker og forstå, at de har ret til at sige "nej". Den lærer børnene at udtrykke deres grænser og respektere andres. At vide, hvordan de siger "nej", giver børnene bedre mulighed for at beskytte sig selv og have mere respektfulde og afbalancerede sociale interaktioner.

NØDVENDIGE MATERIALER

Ingen

HOVEDBUDSKAB

Det er vigtigt at sikre sig, at den anden person er enig, før du rører ved dem eller gør noget med dem. Det er lige så vigtigt at turde sige nej, hvis du ikke har lyst. At sige nej er at tage sig af sig selv og beskytte sig selv.

AKTIVITET

1. Fortæl børnene, at de skal lege en leg for at udforske samtykke. De skal reagere med kropslige bevægelser og udtryk, for at vise, om de er enige eller ej med de situationer, du vil læse op for dem.

2. Vis børnene, at der er to mulige svar:
   - Hvis barnet er enig i situationen, åbner de deres arme vidt op i luften.
   - Hvis barnet ikke er enig, lægger de en hånd foran sig selv, som om de siger "stop".

3. Læs situationerne én ad gangen for børnene:
   - Et kram til din mor
   - Et kram fra bageren
   - Et kys fra din nabo
   - Giv hånden til en klassekammerat
   - Kram din lærer
   - Lad den voksne, der passer på dig, røre ved dit hår
   - Tage et brusebad eller bad sammen med nogen

4. Observer børnenes reaktioner efter hver situation og sig: "X er villig til at kramme sin mor. Y er ikke villig til at kysse sin nabo." osv.

NB: Fortæl børnene, at generaliseringer ikke er sande, for eksempel vil vi ikke altid kramme vores mor.

12

AKTIVITET: EN HISTORIE OM AT HAVE DET BEHAGELIGT

TEMA
Opdagelse af følelser og fornemmelser

VARIGHED:
15-20 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at forbinde punkterne mellem deres følelser og deres krops reaktioner. Ved at lære dem at identificere hvad det betyder at "føle sig komfortabel", udvikler børnene større opmærksomhed på deres følelser og velvære, hvilket hjælper dem med at udtrykke sig selv, beskytte sig selv og opbygge sundere og mere respektfulde relationer med andre.

NØDVENDIGE MATERIALER

Scener fra YouTube-videoen af børnebogen Miros grænser: en, hvor hans ven krammer ham uden at spørge om lov - og en, hvor hans far krammer ham efter at have spurgt om lov. https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s

HOVEDBUDSKAB

Når vi har det behageligt, sender vores krop os tegn: vi føler os afslappede, rolige, selvsikre og trygge. Det er vigtigt at lytte til, hvad vores krop fortæller os, for at vide, hvornår vi føler os godt tilpas.

AKTIVITET

1. Gennemgå de ovennævnte scener fra YouTube-videoen om 'Miros grænser' og introducer begrebet "at have det behageligt". Forklar, hvordan vi ved, at vi har det behageligt: "Det er, når vi føler os åbne indeni, armene er åbne som til et kram, vi er afslappede og glade, hvor vi er. Det giver et 'ja' indeni." Vi kan referere til ro, en følelse set i "Farvemonsteret".
"Det er også at føle sig selvsikker som en kat, der sover på ryggen, fordi den føler sig tryg."

2. Bed børnene mime, hvad det betyder at have det "behageligt": "Hvordan ser du ud, når du har det behageligt?"

3. Spørg børnene: “Hvem vil fortælle os om et sted, hvor han/hun har det behageligt ELLER en person, som han/hun har det behageligt sammen med?” Hjælp børnene med at udforske, hvorfor de har det behageligt på dette sted eller med denne person.
Vi kan komme med forslag til dem og introducere dem for følelsesordforrådet: "Følte du dig afslappet, glad, rolig...?" F.eks.: "Da du talte om din glæde, hvad følte du så i din krop? Var det som en følelse af varme, som om solen skinnede i din krop?"

4. Spørg børnene: "Hvordan ved du, om du vil sige ‘ja’ eller ‘nej’ til et kram?" Paus YouTube-videoen på billedet af Miro i hans fars arme for at illustrere en krop og et ansigt, der siger "ja" til et kram.

13

AKTIVITET: HVORDAN FØLES DET AT HAVE DET UBEHAGELIGT?

TEMA
Opdagelse af følelser og fornemmelser

VARIGHED:
10 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at forbinde deres krop, følelser og emotioner ved at introducere begrebet "at have det ubehageligt". Ved at lære at genkende og sætte ord på disse fornemmelser udvikler børnene deres følelsesmæssige intelligens og deres evne til at udtrykke, hvad de føler. Dette hjælper dem med bedre at forstå og lytte til kroppens signaler, hvilket fremmer sundere sociale interaktioner, der respekterer deres egne og andres grænser.

NØDVENDIGE MATERIALER

Bilag 2, foto nederst til højre på anden side.

HOVEDBUDSKAB

Vi kan føle i vores krop, når vi har det ubehageligt, det føles som et "nej" indeni. Det er vigtigt at lytte til disse signaler for at vide, hvornår noget er galt, og vi kan tale om det til en betroet voksen!

AKTIVITET

1. Spørg børnene, om de ved, hvad 'ubehageligt' betyder.
Forklar, at det er, når vi føler os spændte indeni, ikke er særlig godt tilpas. Når ord eller en situation ikke føles helt rigtig eller ubehagelig, skaber det ubehag i vores krop, som et indre "nej". Nogle gange vises det på vores ansigt, som for Miro, men nogle gange gør det ikke.
Forklar, at når du har det ubehageligt, kan det føles sådan her: "Du føler, at du vil være et andet sted, med nogle andre eller alene. Det er som et signal fra din krop, der fortæller dig, at noget er galt."

2. Bed børnene mime, hvordan de ser ud, når de har det 'ubehageligt'.

3. Vis det vedhæftede billede og stil spørgsmålet: "Har dette barn det behageligt eller ubehageligt? Hvordan ved vi det?"'

4. For at gå videre: tilbyd individuel tid med hvert barn og spørg dem, om de kan huske nogle situationer, hvor de havde det 'ubehageligt'. Dette trin giver et rum, hvor de kan udtrykke ting, de måske ikke ønsker at sige foran gruppen.

14

AKTIVITET: DEN BETROEDE VOKSNE

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
20 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at identificere pålidelige voksne i deres liv og forstå vigtigheden af at bede om hjælp, når de har brug for det. Den opmuntrer børnene til at give udtryk for følelser og behov, hvilket styrker deres selvtillid og evne til at søge støtte hos omsorgsfulde og respektfulde voksne.

NØDVENDIGE MATERIALER

YouTube-videoen af børnebogen Miros grænser:
https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s

HOVEDBUDSKAB

Når nogen ikke respekterer dine grænser, skal du tale med en pålidelig voksen. Hvis denne voksen ikke hjælper, skal du tale med en anden voksen, indtil nogen lytter til dig. Alle børn fortjener at blive beskyttet, og det er en voksens opgave at passe på dem!

AKTIVITET

1. Vis børnene forsiden af YouTube-videoen 'Miros grænser'. Bed dem om at lukke øjnene i et par sekunder for at huske historien. Spørg derefter: "Hvad er en pålidelig voksen?" Lad dem udtrykke sig frit, og mind dem derefter om, da Miros far rådgiver ham om at tale med en pålidelig voksen, hvis nogen ikke respekterer hans grænser. Forklar, at denne voksen er en, de føler sig godt tilpas med, som de godt kan lide at se, som får dem til at smile og som respekterer deres personlige "boble".

2. Spørg derefter:
   - "Hvem hjælper dig med at få det bedre, når du ikke har det godt?"
   - "Hvem er dine pålidelige voksne?"
   - Understreg, at de måske har mere end én.

3. Inviter børnene til at tegne deres pålidelige voksen/voksne. Hvert barn tænker og tegner individuelt. Bed børnene, der ønsker det, om at diktere en beskrivelse af den voksne til dig, som du skriver ved siden af deres tegning.

4. Bed børnene om at præsentere deres tegning for gruppen.

NB: *Hvis du ønsker det, kan du bruge anledningen til at forpligte dig på at være denne pålidelige voksen for dem.*

15

AKTIVITET:
KORTET OVER MIN KROP

TEMA
Grænser og selvbekræftelse

VARIGHED:
20 min

FORMÅL

Aktiviteten giver børn mulighed for at blive opmærksomme på deres krop og forstå begreberne "intime områder" og "personlige grænser". Ved at hjælpe dem med at identificere de steder, de godt kan lide eller ikke kan lide at blive rørt, styrker aktiviteten deres evne til at udtrykke deres følelser, respektere deres egne grænser og bede om hjælp, hvis nødvendigt. Dette bidrager til udviklingen af deres selvtillid og evne til at beskytte deres fysiske og følelsesmæssige integritet.

NØDVENDIGE MATERIALER

Papir og farveblyanter + bilag 4

HOVEDBUDSKAB

Der er steder på vores krop, hvor vi ikke vil være i kontakt med andre. Hvis nogen rører os på en måde, der gør, at vi får det ubehageligt, er det vigtigt at sige "NEJ!" og tale med en pålidelig voksen.
Din krop tilhører dig!

15

AKTIVITET: KORTET OVER MIN KROP

AKTIVITET

1. Børnene sætter sig omkring et bord med tre farveblyanter: grøn, rød og gul. Hvert barn har foran sig et ark med en silhuet tegnet, set både forfra og bagfra.

2. Før de starter øvelsen, kan du bede børnene om at nævne de forskellige dele af kroppen. Start fra hovedet og ned til fødderne.
Nævn alle kroppens dele på en naturlig måde, inklusive vulva, penis og testikler, som de andre kropsdele.

3. Forklar børnene, at de skal lave krydser på silhuetten efter tre instruktioner og forsikr dem om, at der ikke er nogen forkerte svar:

- Brug den grønne blyant til at markere de områder på kroppen, hvor du godt kan lide at blive rørt.
- Brug den røde blyant til at markere de områder, hvor du ikke kan lide at blive rørt.
- Brug den gule blyant til at markere de områder, hvor det afhænger af hvem rører ved dig, i hvilken sammenhæng og hvordan.

4. Mens børnene laver deres tegninger, kan du hjælpe dem ved at nævne hver kropsdel på en neutral måde og uden nogen særlig adskillelse.

5. Når øvelsen er afsluttet, kan du invitere børnene, der ønsker det, til at præsentere deres tegning for resten af gruppen. Hjælp dem med at sætte ord på deres følelser og forklare, hvorfor visse dele af deres krop er markeret med bestemte farver.

Hvis du vil arbejde videre med emnet, kan du: tilbyde individuel tid med hvert barn og bed dem om at præsentere deres tegning, dette trin giver et rum, hvor de kan udtrykke ting, de måske ikke ønsker at sige foran gruppen.

6. Spørg dem, om de ved, hvad "private områder" er, og hvorfor de kaldes det. Forklar derefter, at ingen har ret til at røre disse dele af vores krop, undtagen i visse situationer (f.eks. for at vaske os eller passe på os); og at selv i disse situationer, skal vi sige "nej" og tale om det med en pålidelig voksen, hvis det er ubehageligt for os.

NB: *Tegning er et udtryksmiddel for børn, og det er muligt at identificere tegn på vold, et barn har oplevet, ved hjælp af denne aktivitet. Hvis du har brug for mere information om narrativ terapi med børn, er du velkommen til at kontakte organisationerne bag dette værktøj for yderligere referencer.*

16

AKTIVITET:
DET ER DIT VALG

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet giver børnene mulighed for at lære at sige et resolut "nej", også foran en voksen, hvilket er essentielt for deres empowerment. Øvelsen styrker børnenes evne til at genkende og udtrykke deres grænser, og fremmer deres autonomi og selvtillid. At lære at sige "nej" giver også børnene mulighed for at beskytte sig selv, og de øver sig i at håndtere deres sociale interaktioner og etablere relationer baseret på gensidig respekt.

NØDVENDIGE MATERIALER

Billeder i bilag 5, som skal printes i flere kopier, så alle børn har et valg.

HOVEDBUDSKAB

Vi har ret til at sige "nej", selv til en voksen. Miros historie forklarer dette. Det er vigtigt at lytte til, hvad vi føler indeni. Nogle gange er vi ikke sikre, og det må vi altid sige højt. Vi kan også sige "ja" og ændre mening, eller det modsatte!

16

AKTIVITET: DET ER DIT VALG

AKTIVITET

Den voksne spiller billedhandleren med billederne i bilag 5.

1. Forklar børnene, at de må handle én ad gangen, og at de vil kunne vælge det billede, de ønsker at tage med sig. Forklar børnene, at du vil spille rollen som en voksen, der vil sige barske udtalelser for at få barnet til at adlyde den voksnes vilje – mod barnets ønsker. Bekræft, at du kun spiller en rolle.

2. Spørg hvert barn: "Hvilket billede kan du lide mindst?" og derefter "Hvilket billede vil du have?" Sig så til barnet: "Det er dit valg" og læg det billede, barnet kan lide mindst, foran dem og sig de følgende sætninger én ad gangen, og giv barnet tid til at reagere:

- "Det er dit valg, men er du sikker på, at du ikke vil have dette billede i stedet?"
- "Det er dit valg, men jeg tror, at dette billede er bedre for dig."
- "Jeg er den voksne, jeg ved bedst, hvad du kan lide!"

3. Når spillet er slut, kan du invitere børnene til at tale om de forskellige situationer og hvad de følte. Spørg:

- "Hvordan føltes det, da du fik et billede, du ikke ønskede?"
- For dem, der ikke sagde noget: "Hvorfor sagde du ikke noget? Var det af frygt for at blive skældt ud eller for at såre mig?"
- For dem, der sagde nej: "Du sagde nej, men jeg lyttede ikke. Hvordan føltes det for dig?"

4. Inviter børnene, der ikke tog det billede, de foretrak, til at starte aktiviteten igen ved at bekræfte deres valg og turde sige nej.

NB: *Vær opmærksom på din kropsholdning i denne aktivitet:*
sig sætningerne på en venlig måde. Gør dig umage med at forklare børnene at det kun er en øvelse.

17

AKTIVITET:
MINE GRÆNSER, DINE GRÆNSER

TEMA
Udvikling af empati

VARIGHED:
10 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at forstå den følelsesmæssige indvirkning af ikke at respektere samtykke, ved at lade dem identificere deres egne og andres grænser. Ved at udforske personlige præferencer og udtrykke deres følelser, udvikler børnene deres empati og evne til at respektere grænser. Dette styrker deres forståelse af respektfulde sociale interaktioner, og fremmer relationer baseret på lytning og gensidigt samtykke.

NØDVENDIGE MATERIALER

Ingen.

HOVEDBUDSKAB

Øvelsen viser børnene, at ikke alle har de samme grænser og følelser, og at det er normalt. Vores grænser kan også ændre sig afhængigt af øjeblikket og personen. Det er vigtigt at respektere personlige grænser og at være opmærksom på både vores egne og andres!

AKTIVITET

1. Bed børnene om at blive siddende og rejse sig op, hvis de genkender sig selv i de følgende sætninger. Sig til børnene: "Rejs dig op, hvis du ikke kan lide at blive..."
   - Rørt ved håret
   - Få et kram
   - Kildet
   - Få et kys for at hilse

2. For at gøre aktiviteten sjovere, kan du invitere børnene til at tælle, hvor mange der står op hver gang.

3. Stil spørgsmål efter hver sætning:
   - Hvorfor kan du ikke lide at få rørt ved dit hår, få et kram, osv.?

NB: Vi behøver ikke at vide hvorfor eller hvordan vi ikke kan lide dette eller hint!

   - Hvordan får du det indeni og i kroppen, når nogen gør det, når du ikke vil?
   - Hvordan kan vi reagere i disse situationer? Har vi ret til at sige nej?

4. Forklar børnene, at hvis nogen ikke vil have kys eller kram, betyder det ikke, at de afviser os. “Det er deres grænse”. “Grænser er som en boble omkring din krop og dine følelser. De fortæller dig, hvad der er okay for dig, og hvad der ikke er. For eksempel, hvis du ikke kan lide at blive krammet, har du ret til at sige ‘nej’ og andre skal lytte.”

18

AKTIVITET: ET KOR AF 'NEJ'

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
15 MIN

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at lære at sige "nej" på en bestemt måde, samtidig med at den styrker deres følelse af empowerment. Ved at øve sig på at udtrykke deres "nej" med styrke og selvsikkerhed, udvikler børn deres evne til at udtrykke og fastholde deres grænser. Aktiviteten hjælper dem også med at tænke over situationer, hvor det kan være svært at sige "nej", hvilket styrker deres autonomi, selvtillid og evne til at beskytte sig selv og få deres behov respekteret.

NØDVENDIGE MATERIALER

Ingen.

HOVEDBUDSKAB

Hvis nogen ikke respekterer mine grænser, er det vigtigt at turde fortælle dem det. Og hvis personen ikke lytter til mig, har jeg ret til at sige "nej" fast og beslutsomt!

AKTIVITET

1. Stil gruppen i en cirkel. Forklar børnene, at det kan være let for nogle mennesker at sige "nej", men svært for andre. I dag vil de øve sig på at sige "nej" på en bestemt måde.

2. Vis, hvordan man kan sige "nej" mens man føler sig stærk: indtag en solid kropsholdning, med et bestemt blik og en stemme, der kommer fra maven. Forklar, at man kan sige "nej" bestemt uden at råbe.

3. Øvelse: Et barn, der melder sig frivilligt, siger "nej" med det toneleje, intention og kropssprog, barnet vælger. Derefter gentager hele gruppen dette "nej" i kor, for at imitere barnets intention med sit "nej". Gentag øvelsen med andre frivillige.

4. Efter øvelsen, kan du bede børnene om at sætte sig ned og stille dem disse spørgsmål:
   - Er det muligt at sige "nej" til hvem som helst (kendt eller ukendt, elsket eller ej)?
   - Siger vi "nej" på samme måde, hvis vi er alene eller i en gruppe?
   - Hvorfor er det nogle gange svært at sige "nej"?

5. Foreslå at lave øvelsen en sidste gang, alle sammen i kor, og lade dem sige "nej" meget højt. Mind dem om, at lyden skal komme fra maven og ikke halsen.

19

AKTIVITET: FRIGIV FRUSTRERET ENERGI

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
20 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at udvikle selvbevidsthed ved at genkende deres følelser, herunder vrede. Den opmuntrer dem til at håndtere denne følelse på en sund og konstruktiv måde, ved at give dem værktøjer til at slippe energien fra vreden uden at skade andre. Ved at skabe rolige rum, fremmer aktiviteten læring af teknikker til følelsesmæssig regulering, som styrker deres velvære og deres evne til at interagere positivt med andre.

NØDVENDIGE MATERIALER

Skum-møbler (eller en stor, blød genstand, som kan holde til at blive ramt).

HOVEDBUDSKAB

Når jeg føler mig vred, fordi nogen siger "nej" eller sætter grænser, er det okay. Det er okay at føle den vrede, men det er ikke okay at ødelægge ting. Jeg kan slippe energien fra min vrede uden at skade nogen, og derefter gå til et stille sted for at slappe af og finde ro.

19

AKTIVITET:
FRIGIV FRUSTRERET ENERGI

AKTIVITET

1. Hjælp børnene med at identificere følelsen af “frustration” ved at stille dem spørgsmål som: “Hvad føler du, når du taber et spil, når nogen ikke vil låne dig et legetøj, eller når du vil have slik, men ikke kan få det?” Forklar, at nogle gange bliver følelsen meget stærk indeni, og det kan give dig lyst til at skrige, slå eller bide.
Giv konkrete eksempler på fysiske fornemmelser som knyttede hænder, spændte kæber og masser af energi i maven.

2. Bed børnene om at vise, hvordan de føler sig, når de er vrede. Inviter børnene til at fokusere på, hvad de føler, og lægge hånden på den del af kroppen, hvor følelsen er til stede.

3. Spørg børnene: "Hvem ved, hvordan vi kan slippe energien, når vi er meget frustrerede?" Forklar, at det er normalt at føle sig frustreret, men at det ikke er acceptabelt at slå nogen eller ødelægge noget. Hvis vi slipper vores frustration ved at slå på en blød genstand, skal vi gøre vores bedste for ikke at skræmme nogen omkring os, når vi gør det. Derefter fortæller du dem, at vi vil se, hvordan man slipper energien fra frustration uden at ødelægge ting, skræmme andre eller skade os selv.

4. Bed børnene om at stille sig op i en linje og efterligne dig. Demonstrer, hvordan man laver en Kung Fu-bevægelse for at slippe energien. De skal tage en dyb indånding, mærke energien fra frustrationen og derefter lave bevægelsen, mens de udånder med en høj lyd (“Fffff!”).

5. Foreslå at børnene slår på noget blødt (som en skumstol) for at slippe deres vrede. Mind dem om, at målet er at slippe vreden for at blive rolig, ikke for at blive ophidset. Når energien er sluppet, kan du opfordre børnene til at gøre noget for at blive rolige, som at tage dybe indåndinger eller lave en yogastilling.

6. Tænk sammen over hvordan I kan skabe et “stille hjørne” i klasseværelset eller i skolegården, hvor børnene kan slappe af. Foreslå at fylde dette rum med puder, bøger, bamser eller sanselige flasker, som de kan lave under en anden aktivitet.
Udfør et åndedrætsritual (som for eksempel ritualet med blomsten og lyset i denne værktøjskasse), for at hjælpe børnene med at finde ro igen.

Hvis du er vidne til, at et barn slipper frustrationens energi ved at slå på objekter på en måde, der kan chokere børnene omkring det barn, er det vigtigt at tage en opfølgende snak med børnene om, hvad der skete, hvad barnet gjorde, og at der ikke var nogen fare på færde. Det er også vigtigt at tage en opfølgende snak med det frustrerede barn efter energien er sluppet, og barnet er blevet roligt, for at sikre, at barnet har det godt, og ikke er efterladt med svære følelser omkring, hvad der frustrerede barnet, eller hvordan barnet håndterede frustrationen.

20

AKTIVITET: VEJRET PÅ RYGGEN

TEMA
Udvikling af empati

VARIGHED:
20 min

FORMÅL

Denne aktivitet hjælper børn med at udvikle selvbevidsthed og empati ved at udforske samtykke og deres kropslige fornemmelser. Ved at give dem et sikkert rum til at udtrykke deres grænser og justere intensiteten af berøring, lærer de at respektere andres behov. Dette styrker deres evne til at kommunikere respektfuldt og opbygge relationer baseret på samtykke og gensidig respekt.

NØDVENDIGE MATERIALER

Ingen.

HOVEDBUDSKAB

Der er berøringer, som vi kan lide, og som føles som et "ja" indeni, og andre, som vi ikke kan lide, og som føles som et "nej" indeni. Det er vigtigt at sige "stop", hvis nogen rører os på en måde, vi ikke kan lide - også selvom det er en voksen.

20

AKTIVITET: VEJRET PÅ RYGGEN

AKTIVITET

1. Del børnene op i par, en bag den anden. Det bagerste barn spiller rollen som "vejret" og det forreste spiller rollen som "planeten Jorden". "Vejret"-barnet rører ved ryggen af "planeten Jorden"-barnet. Forklar og demonstrer alle bevægelser, før I starter, og specificer, at alle kan sige "stop" på et hvilket som helst tidspunkt.

2. Forklar, at barnet, der er placeret bagerst, før det rører ved den andens ryg, skal spørge, om de må gøre det. Hvis den anden siger "nej", kan de gøre øvelsen på sig selv og placere hænderne på deres mave.

3. Giv derefter instruktioner under historien:
   - "Solen stiger op og spreder sine varme stråler" (lange, lette bevægelser med hænderne).
   - "Store mørke skyer kommer, fyldt med regn" (klap på ryggen som dråber).
   - "Regnen bliver til sne, der falder forsigtigt" (stærkere bevægelser mens de ælter med håndfladerne).
   - "Solen kommer tilbage og varmer jorden" (hurtige bevægelser som om man varmer nogen).
   - "Til sidst går solen ned" (fjerner hænderne forsigtigt).

4. Skift roller, så hvert barn kan spille både "vejret" og "Jorden".

5. Spørg børnene, om de kunne lide øvelsen, og hvilke bevægelser de bedst kunne lide. Spørg dem, om det var lettere at sige, hvad de kunne lide, eller hvad de ikke kunne lide.

6. Gentag øvelsen og lad børnene vælge de sekvenser, de bedst kan lide, og justere intensiteten af bevægelserne. De kan bede om, at bevægelserne skal være mere eller mindre blide eller hurtige.

21

AKTIVITET: KUNG FU PANDA

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet fremmer selvsikkerhed og empowerment ved at lade børn øve sig på at sige selvsikkert "nej" i et legende setting. Ved at blive opmærksom på kraften og betydningen af deres "nej", lærer børnene at udtrykke deres grænser klart og beskytte sig selv i ubehagelige eller farlige situationer. Dette styrker deres selvtillid og evne til at forlange at få deres behov respekteret.

NØDVENDIGE MATERIALER

Avisark.

HOVEDBUDSKAB

Nogle gange er det svært at sige "nej", fordi man ikke er sikker på, om man må, eller man er bange for at ødelægge noget. Men hvis nogen får dig til at føle dig utryg eller ubehageligt til mode, er det vigtigt at sige "nej, jeg er ikke enig" og/eller tale med en betroet voksen.

AKTIVITET

1. Spørg børnene, om de kan huske aktiviteten, hvor de sagde "nej" sammen. Stil derefter spørgsmålet: "Er det altid let at sige nej i alle situationer?" Bed børnene om at række hånden op – først dem, der synes, det er let at sige nej, og derefter dem, der synes, det er svært.

2. Forklar, at det ikke altid er let at sige "nej". For nogle er det nemmere, mens det for andre kan være svært – og det kan afhænge af, hvem man står overfor. Sig til dem: "I dag skal vi øve os i at sige 'nej' og føle os stærke samtidig".

3. Få alle børnene op at stå. I bedste Mulan- eller Kung Fu Panda-stil skal de lave et karate-slag i luften, mens de siger: "NEJ!", derefter "NEJ, jeg er ikke enig!", og til sidst "NEJ, jeg vil have, at du stopper!"

4. Stil børnene op på række og giv hver af dem en avis at holde op foran sig. De skal sige "NEJ!" med styrke og slå avisen med et karate-slag, så den rives over.
Mind dem om at være opmærksomme på tre ting: sig selv, hinanden og udstyret.

22

AKTIVITET: EN STYRKEDANS

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet fremmer selvbekræftelse og empowerment ved at bruge dans som en måde for børn at mærke og udtrykke deres indre styrke. Gennem bevægelse lærer de at forankre sig i deres krop, blive bevidste om deres egen kraft og opbygge deres selvtillid. Dette hjælper børnene med at udvikle evnen til at stå op for sig selv i forskellige situationer og føle sig stærkere – både mentalt og fysisk.

NØDVENDIGE MATERIALER

Video “HAKA! New Zealand perform haka after winning the Women's Rugby World Cup” på Youtube
https://youtu.be/uzg4rJJNX30?si=eimEs_Q6p7iG1cjz

HOVEDBUDSKAB

At føle, at vi har styrke, kan give os mod. Hvert barn har en styrke indeni sig, og vi kan mærke den på forskellige måder (med haka, ved at råbe, ved at sige "nej", med vores øjne...).

AKTIVITET

1. Forklar børnene, at dans kan bruges til at give dem styrke. Fortæl dem for eksempel, at “Haka er en ritual-dans, som New Zealands spillere udfører før deres rugbykampe”.
Vis videoklippet, og nævn, at kvindernes hold også udfører den.

2. Spørg børnene, hvorfor de tror, spillerne udfører denne dans før kampen. Hvordan tror de, spillerne føler sig? (Forventede svar: at føle sig stærk, at sætte sig selv i en vinderposition.)

3. Fortæl, at I nu skal lære en variation af Haka for at føle jer stærke:
   - Forankr dig i jorden: når du bliver skubbet, bliver du stående, du står solidt på dine ben.
   - Stamp i jorden med højre fod, derefter med venstre.
   - Placer højre hånd på venstre skulder, derefter venstre hånd på højre skulder.
   - Klap lårene med begge hænder to gange. Børnene kan sige lyden “HA!”, når hænderne rører lårene.

4. Spørg børnene, hvordan de følte sig under dansen. Bed dem om at fortælle eller tegne andre øjeblikke, hvor de har følt sig stærke.

23

AKTIVITET: BØRNS RETTIGHEDER

TEMA
Empowerment

VARIGHED:
15 min

FORMÅL

Denne aktivitet giver børn mulighed for at blive opmærksomme på deres rettigheder og de voksnes pligter overfor dem. Den lærer dem at identificere situationer, hvor deres rettigheder ikke bliver respekteret, og hvordan de kan bede om hjælp på en konkret måde. Ved at give børnene redskaber til at beskytte sig selv, styrker denne aktivitet deres autonomi, sikkerhed og tillid til betroede voksne, som kan hjælpe dem.

NØDVENDIGE MATERIALER

Billeder af børns rettigheder (se bilag 6).

HOVEDBUDSKAB

Alle børn har rettigheder, der skal respekteres. Det er voksnes ansvar at beskytte børn og sikre at børn har det godt og er i sikkerhed. Hvert barn, uden undtagelse, fortjener at blive beskyttet og lyttet til.

AKTIVITET

1. Spørg børnene, om de ved, hvad "Børns Rettigheder" er. Forklar, at dette er menneskerettigheder, der er specielt designet til børn, for at hjælpe dem med at have en god barndom og få deres behov imødekommet.

2. Vis et kort, der repræsenterer en rettighed (aktiviteten kan gøres i flere sessioner, for eksempel med to kort at gætte pr. session). Børnene skal gætte, hvilken rettighed, de ser på kortet. For at forklare kortet "At blive beskyttet mod alle former for vold og misbrug", sig: "Hvis du er bange hele tiden eller ofte derhjemme, er det ikke normalt – det betyder, at du ikke er sikker."

3. Spørg børnene, hvad de kan gøre, hvis deres rettigheder ikke bliver respekteret. Forklar, at de kan tale med en betroet voksen eller en anden voksen, som kan hjælpe dem. Klargør, at det nogle gange kan være svært at forsvare sig selv alene, og at det er vigtigt at bede om hjælp. Introducer nummeret til Børns Vilkårs børnetelefon (116 111), hvor barnet kan ringe for at få hjælp fra andre, hvis de føler sig alene, når de står overfor et stort problem. Skriv og vis nummeret i klasseværelset.

4. Lær sammen en sætning, de kan bruge til at bede om hjælp, f.eks.: "Jeg er ofte bange derhjemme; jeg har det ikke godt med denne person; jeg har det ikke godt derhjemme; jeg trives ikke eller er ikke sikker, jeg har brug for hjælp." Præciser, at der er andre sætninger, og at dette kun er eksempler.

NB: *Sig eksempel-sætningerne i en rolig og afbalanceret tone, for at undgå at videregive angst.*

Bilag

INDHOLDSFORTEGNELSE OVER BILAG

Bilag 1 - Aktivitet 2..... s. 50-51

Bilag 2 - Aktivitet 5 og 13..... s.52-57

Bilag 3 - Aktivitet 10..... s. 58-60

Bilag 4 - Aktivitet 15..... s. 61-63

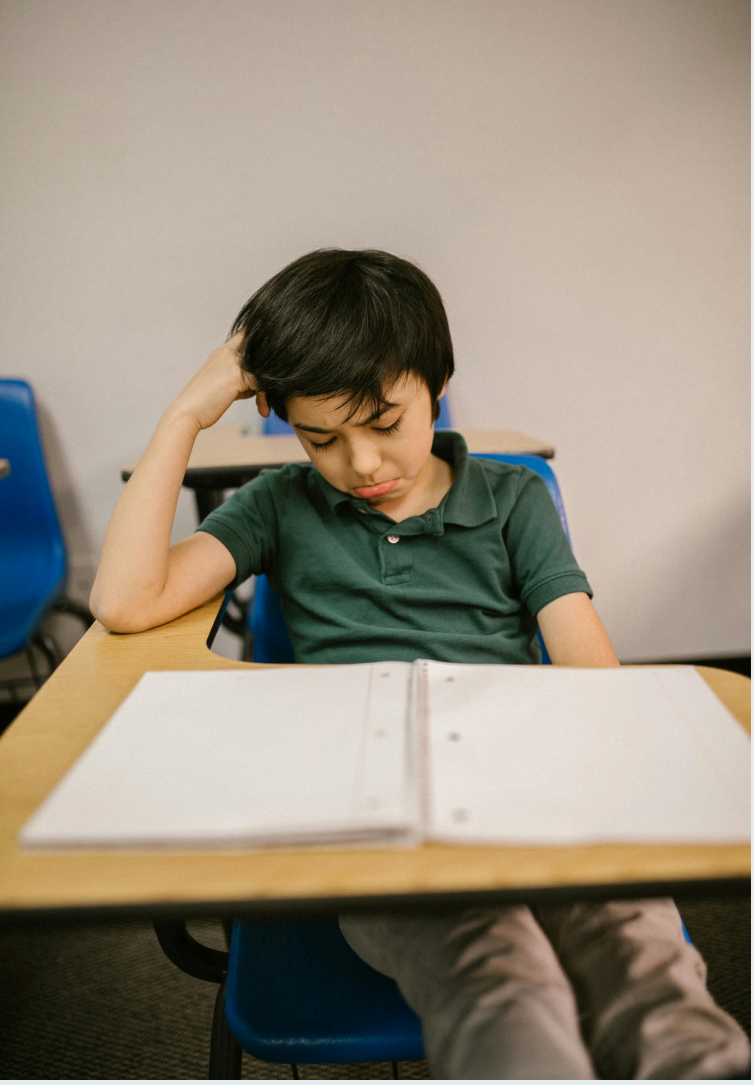
Bilag 5 - Aktivitet 16..... s.64-66

Bilag 6 - Aktivitet 23..... s.67-73

Bilag 1
Aktivitet 2

Bilag 2
Aktivitet 5 og 13

MAKING MEMORIES WITH YOU

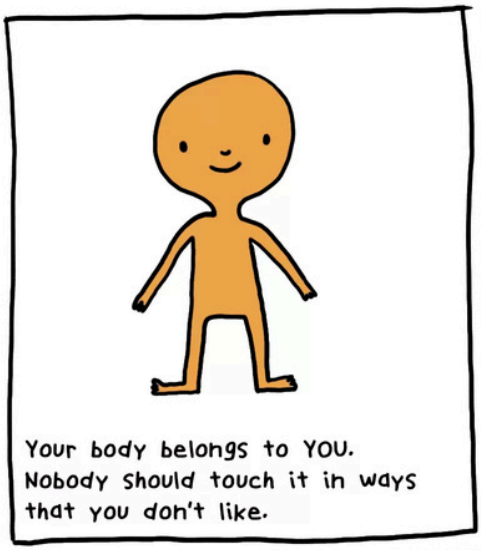


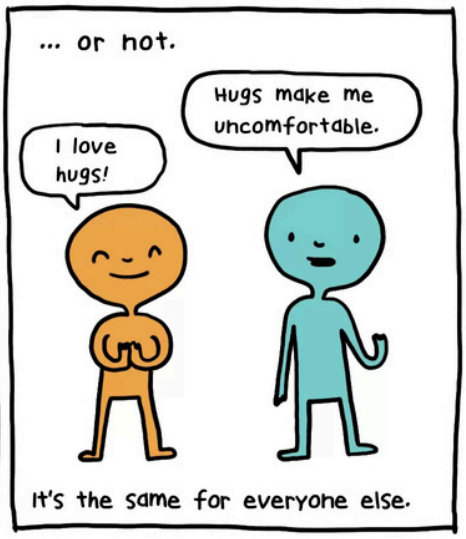
VIỆT NAM

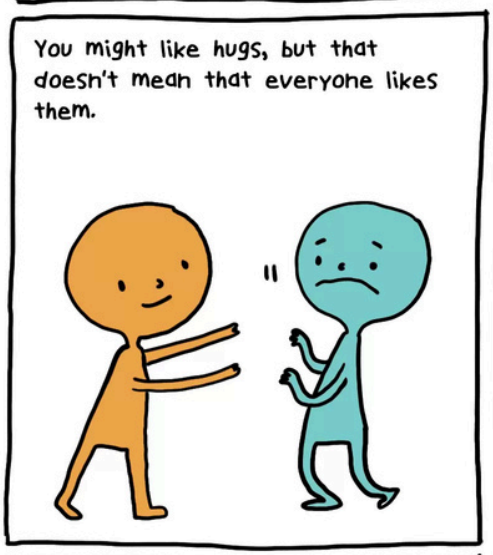
Bilag 3
Aktivitet 10

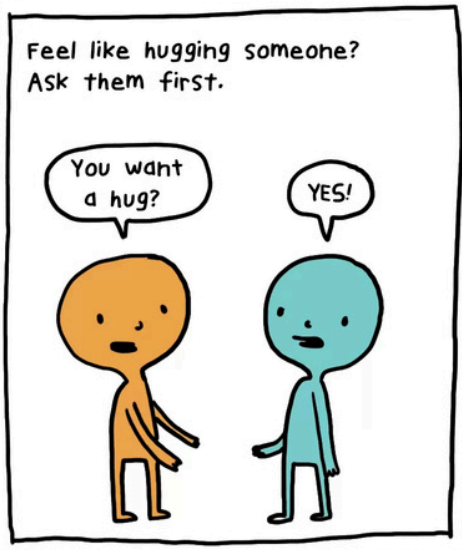
CONSENT

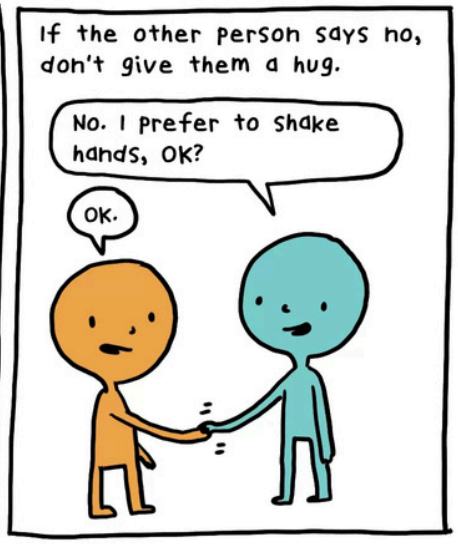
EXPLAINED TO KIDS AND THEIR GROWNUPS

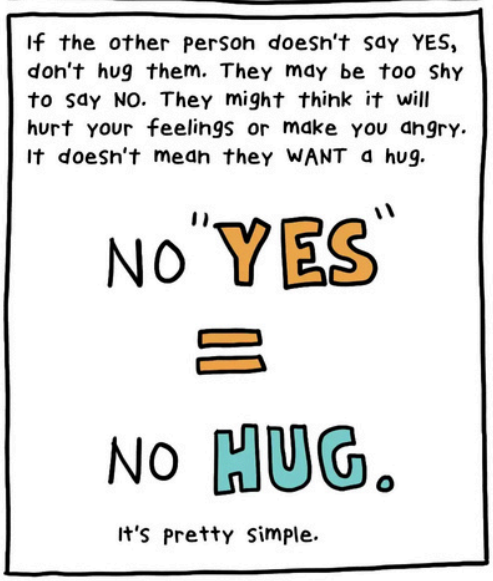


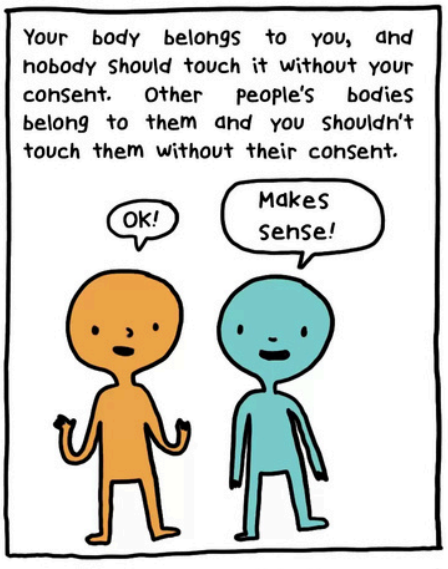










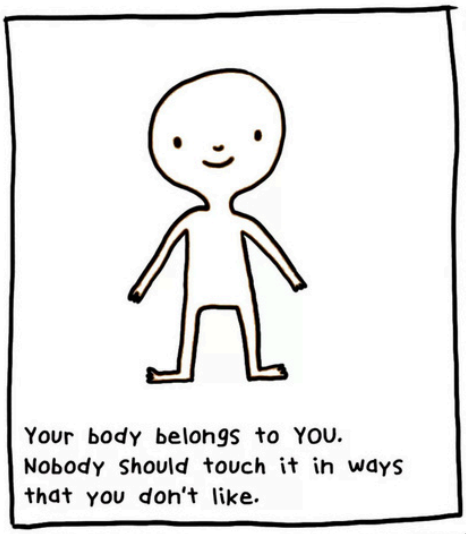


* Except for your safety or for your health.

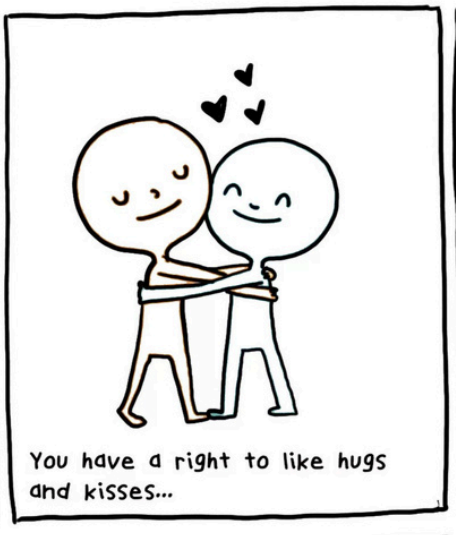
©elisegravel

CONSENT

EXPLAINED TO KIDS AND THEIR GROWNUPS



Your body belongs to YOU. Nobody should touch it in ways that you don't like.

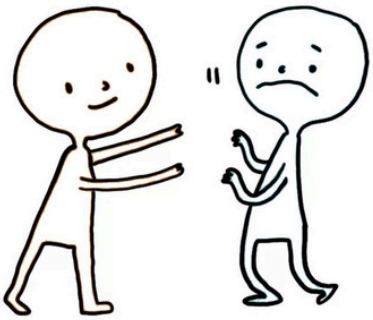


You have a right to like hugs and kisses...

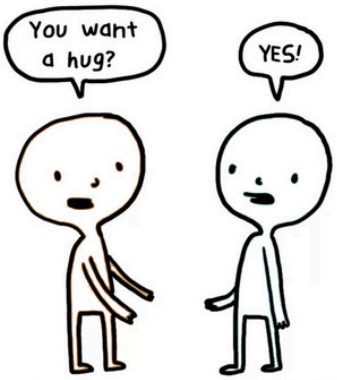
... or not.

It's the same for everyone else.

You might like hugs, but that doesn't mean that everyone likes them.



Feel like hugging someone? Ask them first.



If the other person says no, don't give them a hug.

If the other person doesn't say YES, don't hug them. They may be too shy to say NO. They might think it will hurt your feelings or make you angry. It doesn't mean they WANT a hug.

NO "YES"

=

NO HUG.

It's pretty simple.

It's the same for:

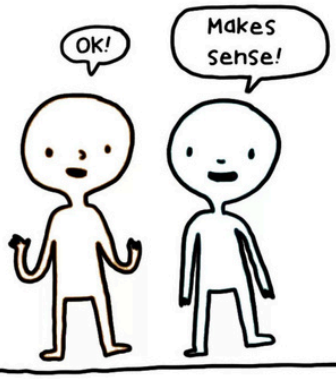
- KISSES
- SNUGGLES
- HOLDING HANDS

And this rule also applies to

GROWNUPS.*

Adults shouldn't hug you or kiss you without your consent, either.

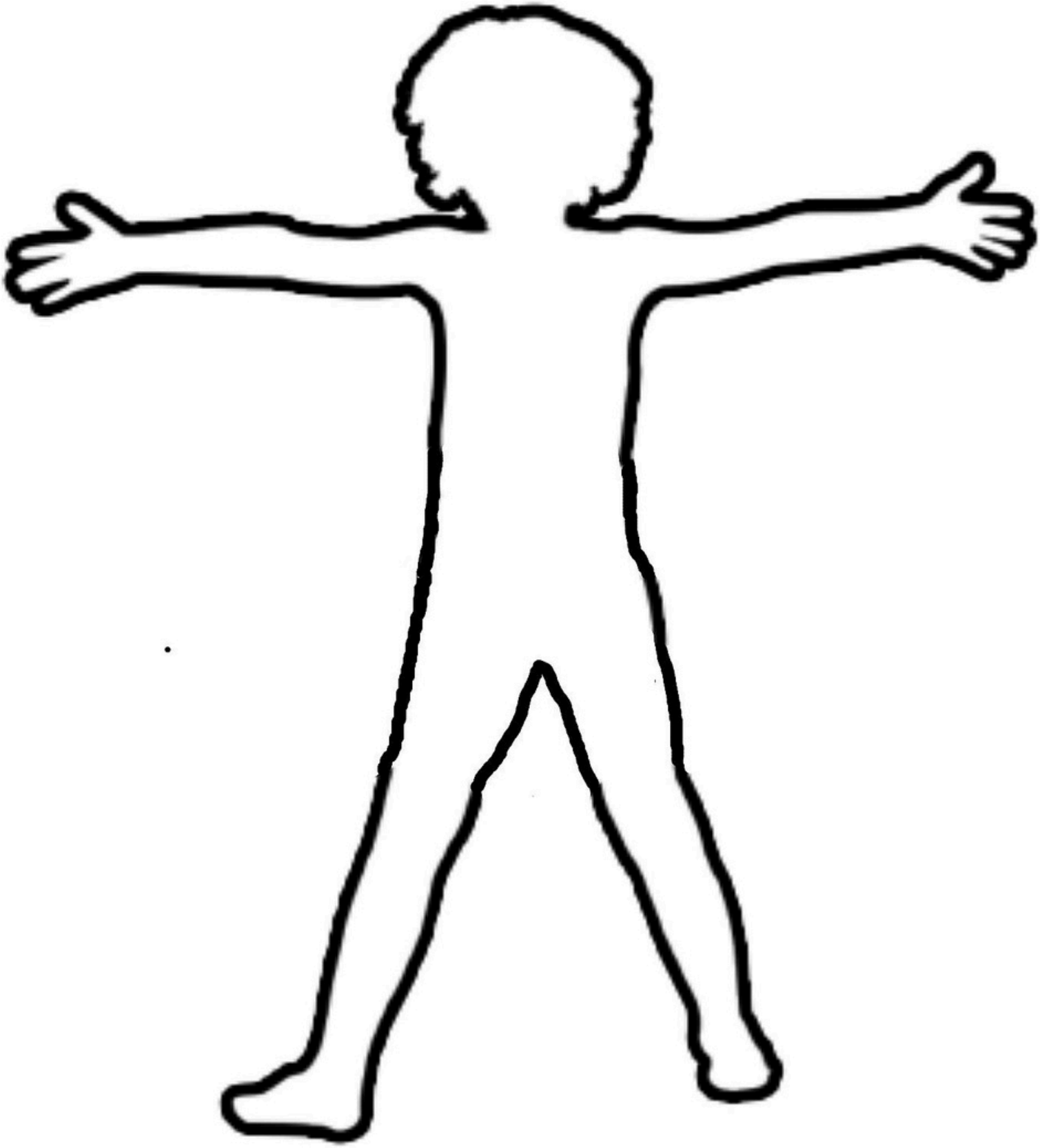
Your body belongs to you, and nobody should touch it without your consent. Other people's bodies belong to them and you shouldn't touch them without their consent.

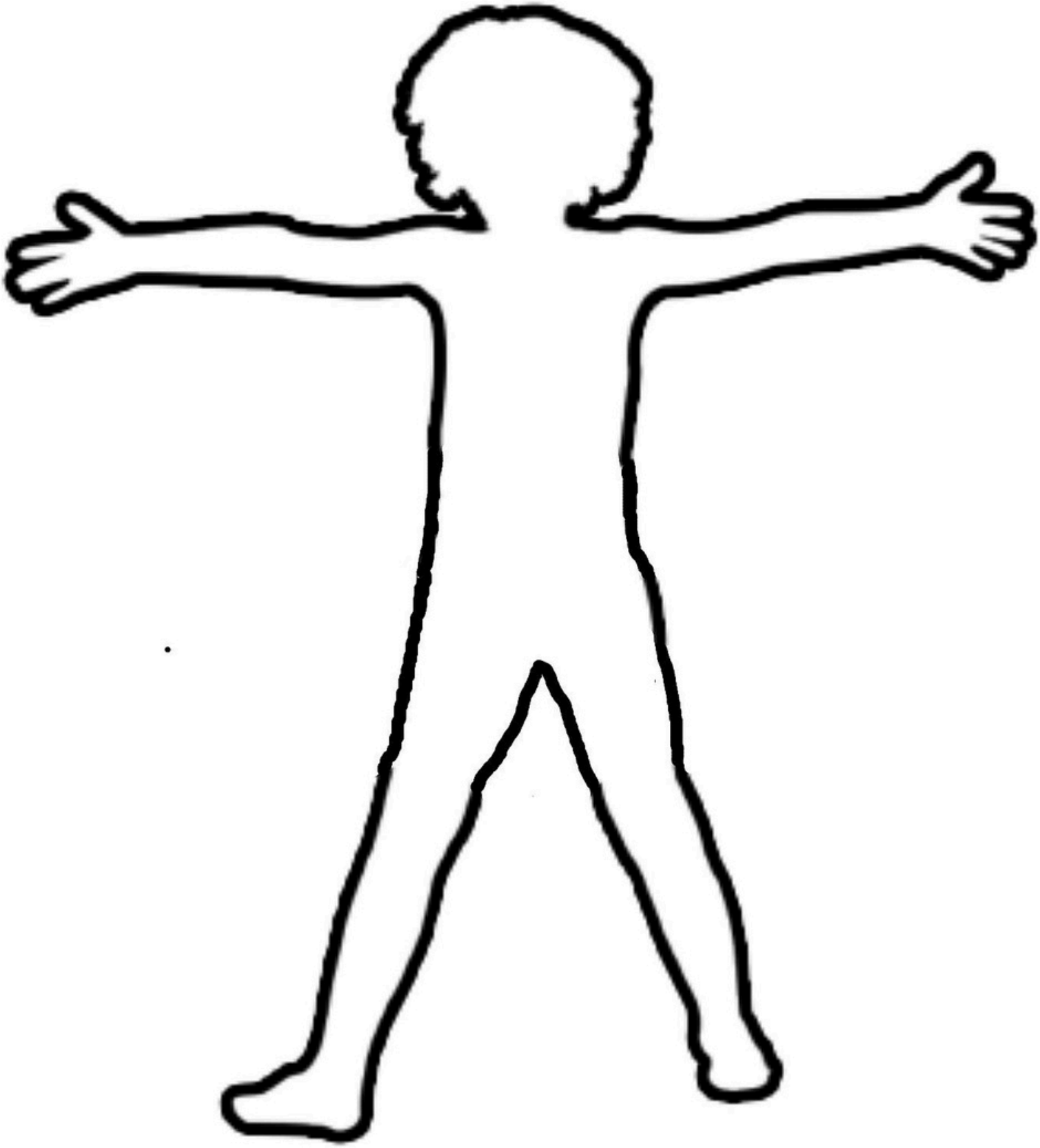


* Except for your safety or for your health.

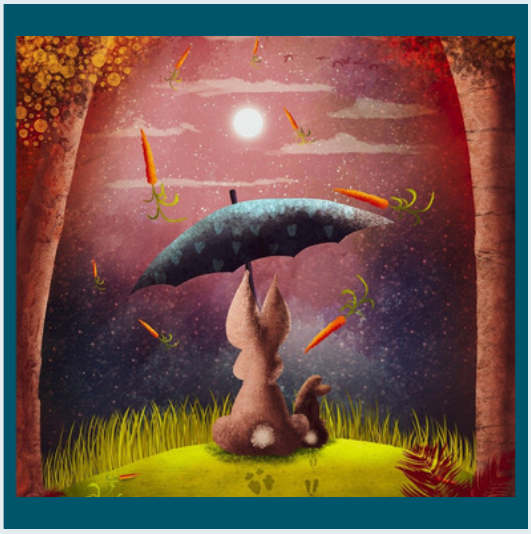
©elisegravel

Bilag 4
Aktivitet 15



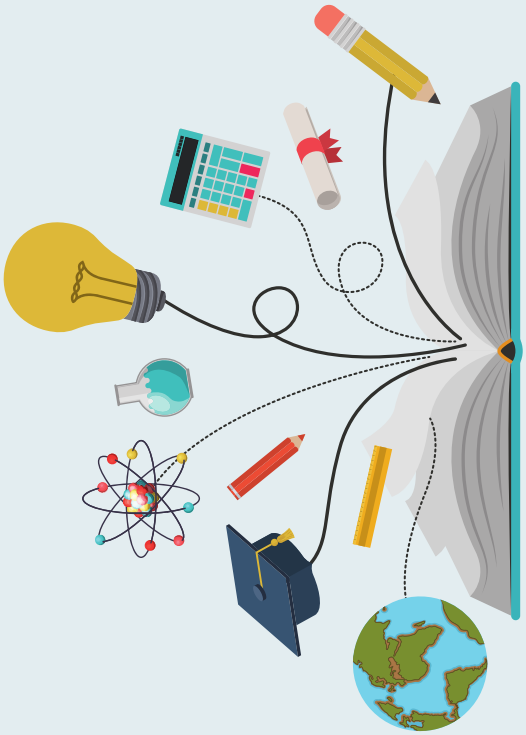


Bilag 5
Aktivitet 16

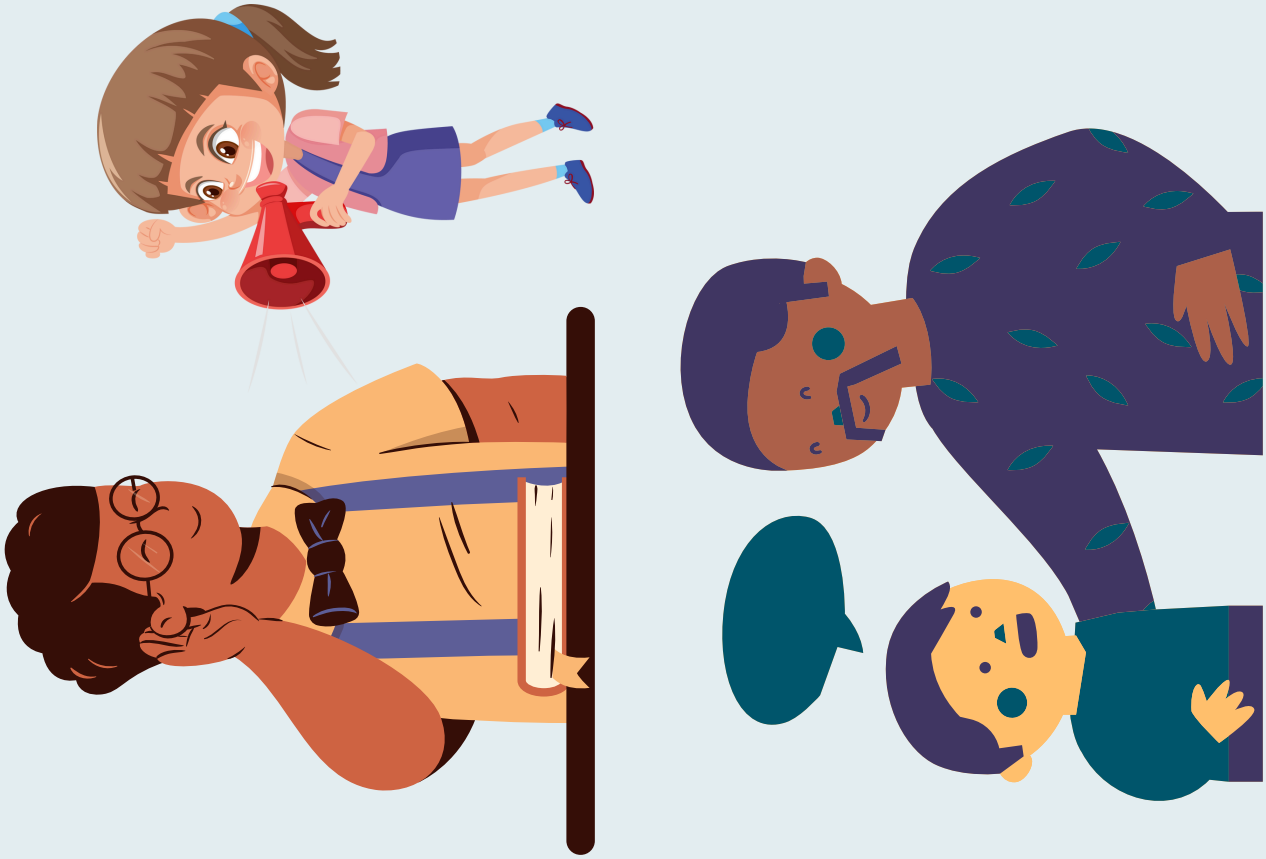


Bilag 6
Aktivitet 23

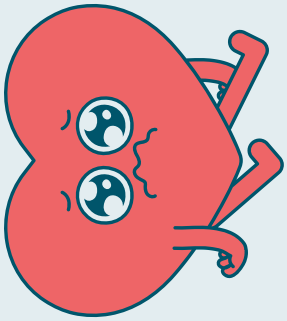
At lære og gå i skole

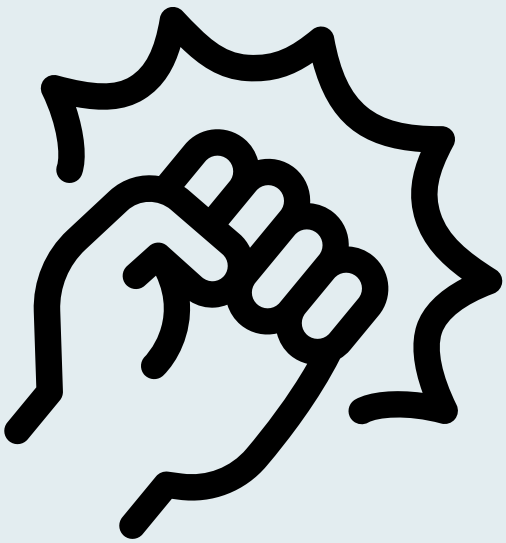


At sige din mening og blive lyttet til



At blive beskyttet mod alle former for vold og misbrug





At lege og have det sjovt

At have en familie, være afholdt og elsket

At have retten til respekt og lighed

TAK TIL

DENNE VÆRKTØJSKASSE TIL FAGPERSONER OG ØVRIGE OMSORGSPERSONER ER PRODUCERET OG KOORDINERET I SAMARBEJDE MELLEM:

ORGANISATIONEN L'ŒIL DU LOUP

Marie Beaurepaire
Esther Gay-Varlin
Alex Pommatau
Johanne Ranson
Lucile Vincent

MED DELTAGELSE AF:

CENTER FOR VOLDSFOREBYGGELSE

Ditte Bjerregaard
Cecilie Kramer
Mie Wedsgaard Storm

KØNSNEUTRAL BØRNEHAVE

Alison Allard

I TEST-FASEN:

BOUGE FØRSKOLE, MARSEILLE
Alle børn på førskoleholdet deltog.
Tak også til førskolebørnenes undervisere:

Alice Chauvin
Isabelle Giraud
Melissa Medjani

RYESGADE SKOLE, DANMARK

FINANCIERING AF UDVIKLING, TEST OG FÆRDIGGØRELSE AF PROJEKTET:

EU's ERASMUS+ program