

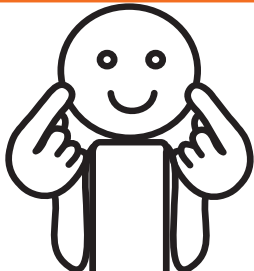
kidpower säkerhetssignaler för alla, för att förebygga och lösa problem

Säkerhetssignaler är enkla gester, illustrationer och ord som hjälper oss komma ihåg viktiga idéer och färdigheter i "folksäkerhet"



Vänta Kraft

Håll din egen hand för att påminna dig om när du behöver ha tålamod och vänta för att vara säker och för att visa respekt.



Uppmärksamhetskraft

Peka mot dina ögon, vrid på huvudet och titta dig omkring för att påminna dig om hur du agerar uppmärksam och alert.



Håll Ihop Kraft

Håll dina händer framför dig en bit ifrån varandra med handflator utåt. Skjut sedan ihop dem för att påminna dig om att hålla ihop för att vara säker på offentliga platser.



Kolla Först Kraft

Ta tag i din underarm för att påminna dig om att kolla först med de vuxna som bestämmer innan du ändrar din plan.



Tänk Först Kraft

Klappa dig själv på sidan av huvudet försiktigt för att påminna dig om att tänka först om vad du ska göra när något oväntat händer eller när någon agerar otryggt.



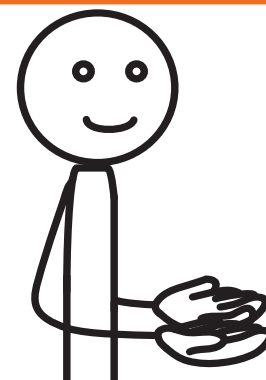
Gå Iväg Kraft

Gå på stället för att påminna dig om att gå bort från problem och mot säkerhet.



Rulla Iväg Kraft

Rulla fingrarna längs din arm för att påminna dig om att använda dina hjul för att rulla bort från problem och mot säkerhet.

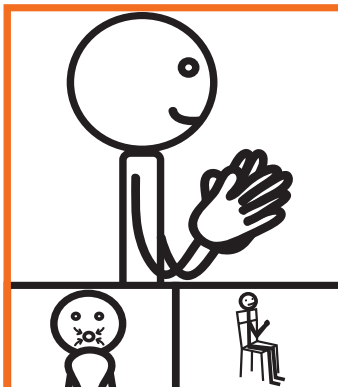


Skaffa Hjälp Kraft

Håll händerna framför dig med handflatorna uppåt för att påminna dig om att fråga andra om hjälp eller för att skapa kontakt med andra.

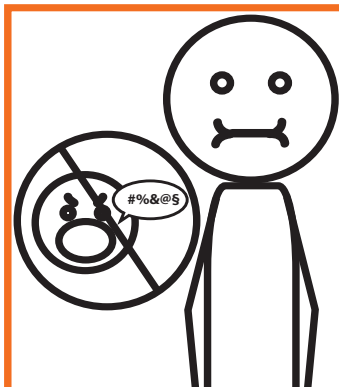
kidpower Säkerhetssignaler för att ta ansvar för våra känslor, ord och kroppar

Nyckeln till att komma ihåg att använda strategier och färdigheter i "folksäkerhet" är enkelhet, upprepning, följdriktighet, skoj och praktik.



Lugna Ner Kraft

Tryck dina handflator mot varandra, räta på ryggen, andas djupt och långsamt och känn marken under dina fötter för att lugna ner dig själv om du är rädd eller arg.



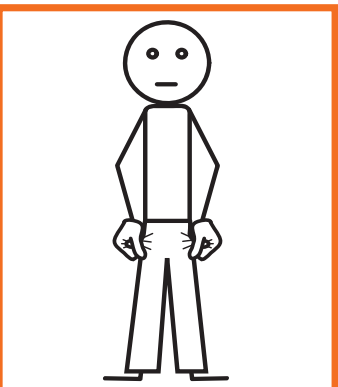
Den stängda munnens kraft

Tryck ihop dina läppar mor varandra för att påminna dig om att du kan stoppa dig själv från att säga eller göra något otryggt eller farligt med din mun.



Händer och Fötter Ner Kraft

Ta ned armarna vid sidan av kroppen och se till att dina fötter står stadigt på marken för att påminna dig om att stoppa dig själv från att störa eller skada någon med dina händer eller fötter.



Håll Tag Kraft

Håll tag i sidorna på dina kläder eller dina fickor för att hjälpa dig att stoppa dig själv från att röra eller slå någon.



Säg Till kraft

Håll din hand framför din mun och flytta den sedan utåt bort från munnen för att påminna dig om att säga till om vad du tycker om och vad du inte tycker om.



Staket Kraft

Håll händerna framför dig i midjehöjd med handflatorna nedåt för att påminna dig om att göra ett staket och sätta gränser med någon som besvärar dig.



Soptunnkraft

Sätt en hand på höften och låtsas att hålet som blir av din arm är din personliga soptunna. Använd din andra hand för att fånga sårande ord och kasta bort dem där för att påminna dig om att skydda dig mot sårande ord.



Hjärt Kraft

Sträck fram händerna och tryck sedan dem mot bröstet för att påminna dig om att skopa in vänliga ord i hjärtat, skydda ditt hjärta, och använda ditt hjärta för att vara snäll mot andra.

kidpower Säkerhetssignaler för att bygga bättre relationer

Vi kan ha mycket roligare och mindre problem med andra när vi använder dessa Säkerhetskrafter.



Lyssna Kraft

Sätt en hand bakom örat för att påminna dig om att du kan lära dig och förstå genom att lyssna på andra.



Säg Till kraft

Håll din hand framför din mun och flytta den sedan utåt bort från munnen för att påminna dig om att säga till om vad du vill och inte vill.



Nej Tack Kraft

Håll upp en hand med handflatan utåt och skaka på huvudet för att påminna dig om att även om du verkligen gillar någon, kan du säga, "Nej, tack!" till allt som gör dig eller andra mindre trygga.



Lagarbetskraft

Kroka ihop dina händer framför dig för att påminna dig om att när vi samarbetar med varandra fungerar det bättre för alla.



Uppskattningskraft (Hurra Kraft!)

Klappa händerna för att påminna dig om att när vi klappar för och hejar på andra låter vi dem veta att vi bryr oss om vad de gör.



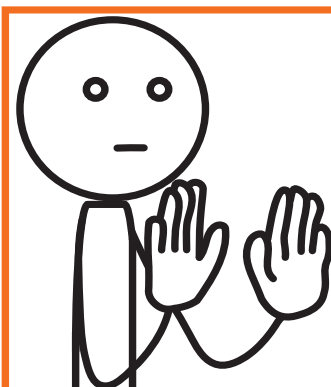
Gör En Bro Kraft

Håll händerna framför dig i midjehöjd med handflatorna uppåt för att påminna dig om att ta kontakt med andra för att få hjälp, gå med i en aktivitet eller bara prata. och umgås.



Gör Ett Staket Kraft

Sätt händerna framför dig i midjehöjd med handflatorna nedåt för att påminna dig om att du kan sätta en gräns för att låta någon veta att du vill att de ska sluta med ett beteende som du inte gillar.



Gör En Mur Kraft

Sätt händerna framför ditt bröst med handflatorna utåt för att påminna dig om att skydda dig själv när någon agerar otryggt genom att göra en tydlig barriär mellan dig själv och den andra personen.

kidpower säkerhetssignaler för att ta ansvar för vår säkerhet




Om någon agerar på ett sätt som känns otryggt kan vi ta säkrare val med hjälp av dessa Säkerhetskrafter

 		
<p>Uppmärksamhetskraft Peka mot dina ögon, vrid på huvudet och titta runt för att påminna dig om hur du agerar uppmärksam och alert.</p>	<p>Titta Bort Kraft Vrid huvudet nedåt och titta bort samtidigt som du är uppmärksam om någon känner obehag eller blir upprörd när man tittar på dem.</p>	<p>Stopp Kraft Sätt dina händer framför dig som en vägg och säg, "Stopp!" för att påminna dig om vad du kan göra om någon försöker besvåra dig.</p>
		
<p>Gå Iväg Kraft (Alternativ version) Gå med fingrarna längs armen som om de vore två små ben för att påminna dig om att gå bort från problem och mot säkerhet.</p>	<p>Rulla Iväg Kraft Rulla fingrarna längs din arm för att påminna dig om att använda dina hjul för att rulla bort från problem och mot säkerhet.</p>	<p>Skaffa Hjälp Kraft (Hitta Säkerhet) Håll händerna framför dig med dina handflator uppåt för att påminna dig om att gå till säkerhet och söka upp någon för att få hjälp.</p>

kidpower säkerhetssignaler för hälsosamma gränser med folk vi känner

Dessa säkerhetssignaler hjälper alla, överallt att komma ihåg reglerna och principerna kring gränser för att vara säker och ha kul med folk vi känner.

Säkerhetssignaler om de fyra Kidpower reglerna kring gränser

			
<p>Vi tillhör alla oss själva Peka på dig själv, sträck på dig och le för att påminna dig om att varje persons kropp, tid, känslor och tankar är viktiga.</p>	<p>Vissa saker är inte ett val Ryck på axlarna och le för att påminna dig om att vissa saker är ett krav, och att gränser måste ofta förhandlas, även för vuxna.</p>	<p>Problem ska inte vara en hemlighet Håll ett finger framför din mun. Flytta bort fingret från munnen för att påminna dig om att vi är säkrare när vi kan prata om våra problem.</p>	<p>Fortsätt berätta tills du får hjälp Håll upp händerna framför dig och låt en hand säga, "Jag behöver hjälp" och den andra handen svara, "Jag ska att hjälpa dig" för att påminna dig om att berätta tills du får hjälp.</p>

Säkerhetssignaler för Kidpowers checklista för samtycke: *Fysisk kontakt, uppmärksamhet och lekar för att ha roligt och visa att man tycker om någon, ska vara säkert, varje persons val, tillåtet med de vuxna som bestämmer, och inte en hemlighet, vilket innebär att andra kan veta.*

			
<p>Säker Krama dig själv för att påminna dig om att vi alla förtjänar att vara och känna sig trygga.</p>	<p>Varje persons val Sätt upp två tummar i luften för att påminna dig om att varje person behöver vara överens om beröring, uppmärksamhet och lekar för att visa att känslor och ha roligt.</p>	<p>Tillåtet av de vuxna som bestämmer Rulla ihop handen och låstsas att det är huvudet på en vuxen som bestämmer som nickar godkännande för att påminna dig om att de vuxna som bestämmer om det är tillåtet.</p>	<p>Inte en hemlighet, så andra kan veta Lyft båda händerna upp mot himlen för att påminna dig om att fysisk kontakt, lek och att visa att man tycker om någon inte ska vara en hemlighet.</p>