

Vad kan jag som vuxen göra för att hjälpa barn vara tryggare?

1. Skapa trygga och säkra platser och ge barnet säkerhetsregler

Tänk på säkerheten på alla platser där barn vistas; i hemmet, på dagis, hos kompisar, på träningen, tillsammans med familjen och i skolan. Se till att det finns tydliga regler, att en vuxen alltid håller uppsikt och att det finns en reservplan om något skulle hända. Tänk på säkerhetsregler när det gäller eld, vatten, bilar och människor.

Kidpowers grundläggande säkerhetsstrategier är: Var uppmärksam, ta kontroll och skaffa hjälp. Barn är tryggast och säkrast när de möter omvärlden med uppmärksamhet och självförtroende. Lär barn att vara uppmärksamma på vad som pågår runtomkring dem och att undvika farliga situationer. Hjälpt barn att sätta gränser – även med folk de känner och tycker om. Lär dem att gå iväg och skaffa hjälp - istället för att trappa upp en situation - om någon är oförsämd. Uppmuntra barn att berätta om sina problem för dig eller någon annan vuxen de litar, så att de får hjälp och inte känner sig ensamma.

Ju yngre ett barn är, desto troligare är det att han eller hon tolkar det du säger ordagrant. Förklara och öva på tydliga regler istället för att berätta otäckta historier och verka orolig. Ju äldre barn är, desto mer vill de vara delaktiga i att diskutera och hitta sätt att handskas med olika problem. För en dialog med barnet: "Vad gör du om...?" Barn lär sig bättre om vuxna är förklarar säkerhetsfrågor på ett alldagligt sätt och hjälper barn att öva på färdigheter.

2. Skapa och öva på egna säkerhetsplaner

Säkerhetsplanen för yngre barn är: *gå genast därifrån och kolla först med en vuxen som är ansvarig för dig* så fort du märker att något kan vara farligt eller om du känner dig osäker på en situation – t.ex. en kastrull som kokar över, en hund du inte känner som du vill klappa, en fors eller en okänd person som pratar med dig när du inte är tillsammans med en vuxen du som har ansvar för dig.

Lär barn att en främmande person är någon de inte känner väl. Eftersom de flesta människor är snälla är också de flesta främmande personer snälla.

Säkerhetsregeln för yngre barn är: *gå genast därifrån och kolla först* innan du låter en främmande person komma nära dig, prata med dig eller ge dig något – även dina egna eller din vuxens saker. Säkerhetsregeln för äldre barn, ungdomar och de som inte har någon vuxen att kolla först med är att *tänka först*.

Det är mer sannolikt att någon som barnet känner gör dem illa – snarare än att det är en främmande person. Lär unga att *kolla först med en vuxen som är ansvarig för dig innan du ändrar på något som är bestämt* – även om det är med någon du känner. Unga är säkrast om deras vuxna vet var de är, vad de gör och med vem. Om barn ska göra något på egen hand, lär dem att ringa sin vuxen innan de ändrar på något som är bestämt så att det är lätt att kolla först

Anpassa *kolla/tänk först* regeln till alla tänkbara situationer som barnet kan hamna i. Gör en säkerhetsplan för hur barn ska kunna skaffa hjälp när de är i en affär, ensamma hemma, hos en kompis, på läger, i skolan eller har gått vilse. Diskutera: "Vad är vår säkerhetsplan om vi tappar bort varandra?" Se till att barn kan ditt telefonnummer, vet hur man ringer 112 och hur man använder olika telefoner.

Förklara att säkerhetsreglerna är annorlunda i nödsituationer där barn inte har kan *kolla först*, till exempel om barnet går vilse i skogen, är fast i en eldsvåda eller är väldigt skadad. I sådana fall är säkerhetsregeln att få hjälp av vem som helst – även en främmande person.

3. Bygg tydliga gränser

Syftet med gränser är att skydda vårt personliga utrymme, våra kroppar, vår tid, vårt fysiska och känslomässiga välbefinnande, och att hindra oss från att inkräkta på andra människors gränser.

Kidpowers principer för att sätta gränser med folk vi känner är:

- Jag tillhör mig själv.
- Vissa saker är inte ett val.
- Problem ska inte behöva vara hemliga.
- Om jag har ett problem ska jag berätta för en vuxen som jag litar på tills jag får den hjälp jag behöver.

Ju mer du kan lära barn att förstå och skydda sina egna gränser och att se och respektera andras gränser desto säkrare kommer de att vara.

Se till att barn vet om att de ska berätta om de har ett problem, även om de lovat någon att inte berätta. Förklara att du kan vara upptagen och kanske blir irriterad om du blir avbruten men att de inte ska ge sig utan fortsätta berätta. Lär barn att de ibland måste vänta om det vill någonting, men att de ska avbryta dig och om de behöver hjälp. Lär barn att vara ihärdiga med att få din uppmärksamhet dig genom att säga "Jag har ett säkerhetsproblem".

Ha som vana att ibland fråga barn: "Är det något du funderar eller oroar dig över som du inte har berättat för mig?". Äldre barn har berättat för oss om olika anledningar till att de inte vill anförtro sig åt vuxna: "Jag är rädd att de ska bli arga, skälla ut mig eller börja skrika på någon. Dom gör ändå ingenting. De som jag berättade om kommer att hämnas. Jag har bröt för många regler för att berätta. Jag vill vara vuxen nog att ta hand om mina egna problem. Jag vill inte svika mina vänner".

Om du vill att unga ska anförtro sig till dig måste vara bra på att lyssna. Oavsett vad ett barn eller tonåring berättar är ditt första steg att ta ett djupt andetag och göra ditt bästa för att vara lugn. Försök att inte bli upprörd även om det känns svårt. Börja med att lugnt säga något i stil med "Det är så bra att du berättar det här för mig." Kom ihåg att du vill få barn att känna sig trygga med dig – även om de har gjort någonting fel.

Kom ihåg att man lär sig av sina misstag och att det är normalt att testa gränser när man växer upp. När du har lyssnat klart och fått en klar bild av vad som hänt kan du göra det du tycker är lämpligt för att hantera problemet.