

Varför prioritera en Kidpower kurs?

Det finns många anledningar till varför man *inte* prioriterar en kurs...

Jag vill inte skrämma mina barn! Många är tveksamma till våra kurser för att de oroar sig för att barnen blir rädda och förlorar sin tillit eller oskuldfullhet. Vi har ägnat mycket tid och tankar på att utveckla ett sätt att presentera färdigheter på ett sätt som är roligt snarare än skrämmande. Vi kan inte lova att något barn i framtiden inte blir rädd, men av alla hundratusentals barn vi tränat hittills har inte en enda förälder eller annan vuxen kommit till oss efter en kurs och sagt att deras barn blivit räddare. Det är snarare tvärtom. De flesta vuxna berättar för oss att barnen blivit tryggare och har fler verktyg för att hantera sina rädslor om de kommer upp. Vi fokuserar på vad barn behöver göra snarare än vilka problemen är, precis som man lär barn brandsäkerhet utan att gå in på alla detaljer om vad som händer om man råkar ut för en brandolycka.

Vi har inte tid just nu. Många av oss brottas med att det inte finns tillräckligt med tid för allt som vi måste göra. Att trycka in ytterligare en sak kan kännas överväldigande. Vi försöker alltid samarbeta med grupper och individer för att ge dem olika valmöjligheter kring en kurs. Eftersom vi själva inte vill att barn ska råka illa ut försöker vi övertyga dem vi kommer i kon- takt med att prioritera en Kidpower kurs framför till exempel en fritidssysselsättning efter- som våra utbildningar handlar om barnens fysiska och känslomässiga hälsa, och inte om rekreation.

Jag vill inte tänka på det där. Som vuxen kan man ha egna rädslor eller man kanske själv har varit med om skrämmande upplevelser. Det är jobbigt att behöva tänka på att det finns nå- gon som vill göra illa barn. Ofta kan vi omedvetet tro att om vi trycker undan alla tankar på våld och övergrepp så kommer det inte att hända. Vilket tyvärr inte är sant.

Mitt barn vill inte. Många vuxna inte vill "tvinga" sina barn till något och ger dem därför möjligheten att välja om de vill eller inte vill komma till våra kurser. Detta kan vara ett pro- blem då många barn helt enkelt inte har tillräckligt med kunskap och erfarenhet att välja vad som är bra och inte bra för dem. Många barn vill inte gå till tandläkaren till exempel men vi låter inte barnen välja om de ska gå eller inte för det handlar om deras hälsa.

Mitt barn har redan lärt sig det där. Ibland kan det handla om att det är svårt att skilja olika utbildningsprogram åt eller att man har negativa erfarenheter av liknande utbildningar. Många säger "någon har redan pratat med mitt barn om detta i skolan och det räcker". Vår professionella, genomgripande och praktiska utbildningsprogram är unikt i dessa samman- hang. Vi har hittills utbildat över en miljon personer, varav hälften är barn, utan några rap- porter om att kunskaperna missbrukats eller att ett barn blivit traumatiserat eller räddare – däremot har vi fått mängder av rapporter om deltagare som använt Kidpower kunskaper för att främja sin egen säkerhet!

Det är så dyrt! Vår organisation stöds inte av statliga eller kommunala medel och vi är bero- ende av kursavgifter och privata bidrag för att stödja vår verksamhet. Våra utbildningar er- bjuder en professionell träning av hög kvalité som de flesta deltagare säger har påverkat deras liv väldigt positivt. Kurspriserna, som vid första anblick kan verka höga, är självkostnadspriser som täcker de utgifter vi har för att göra det möjligt för oss att både planera, genomföra och utvärdera kurser samt finnas tillgänglig via e-post och telefon och sköta vår löpande verksamhet. Mycket tid och arbete läggs ned av vår förening för att ständigt utveckla våra kurser och vi lägger stor tonvikt vid att våra instruktörer är välutbildade, effektiva och professionella.

Samtidigt, som en ideell förening, vill vi inte att pengar ska vara en anledning till att du eller viktiga människor i ditt liv inte kan ta del av vår träning. Om du eller din organisation inte kan betala våra avgifter, kan vi samarbeta med er för att få ekonomiska bidrag från fonder och stiftelser.

Funkar det verkligen? Med hjälp av en professionell utvärderingsfirma har vi fått vetenskapligt bevis på att våra utbildningar verkligen fungerar. I studien sa omkring 95 % av föräldrarna och vårdnadshavarna att deras barn var säkrare tack vare Kidpowers träning. Mer än 90 % av vårdnadshavarna och 100 % av föräldrarna sa att de kände sig mer kapabla att själva lära barnen personlig säkerhet. Över 90 % av vårdnadshavarna och 75 % av föräldrarna sa att de använde träningen för att hjälpa barnen hantera specifika situationer. Direkt efter träningen rapporterade föräldrarna och vårdnadshavarna att nästan 88 % av barnen lärde sig färdigheterna – och att mer än 70 % fortfarande kunde dem och använde dem 3 till 9 månader efter träningen. Några av färdigheterna, som att stoppa oönskad fysisk kontakt, lärde sig över 90 % av barnen att använda.

Varför våra utbildningar är så viktiga

Kränkningar, hot och våld utgör tyvärr stora hälsorisker mot barn och ungdomar.

Även om dessa problem uppmärksammas är det sällan som effektiva förebyggande kunskaper förmedlas tidigt på ett positivt och säkert sätt. Att lära barn "säkerhet i trafiken" är något som ses som självklart – trots att det i verkligheten är större risk för barn att utsättas för ett allvarligt brott än en allvarlig trafikolycka. Vi vill att det ska vara lika självklart att ge barn och ungdomar information om "folksäkerhet".

Annan statistik är minst sagt lika nedslående:

- 1 av 10 flickor och 1 av 13 pojkar har utsatts för sexuella övergrepp innan de fyllt 18 år
- 1 av 7 elever i grundskolan är inblandade i mobbningsproblem
- 47 % av flickorna har någon gång varit utsatta för sexuella trakasserier i skolan
- Omkring 5000 barn misshandlas varje år

Kostnaderna för familjen och samhället att ta hand om en människa som blivit utsatt för brott är enorma, både känslomässigt och ekonomiskt.

Många barn och ungdomar känner sig hjälplösa när de konfronteras fysiskt eller verbalt, och har erfarenheter och en inställning som stoppar dem från att göra positivt val för sig själva.

Vad vi kan göra

De flesta kränkande och farliga situationer kan förebyggas och hanteras om utsatta barn och ungdomar vet vad de ska göra för att skydda sig. Våra kurser erbjuder praktisk träning utformat för att identifiera och utveckla färdigheter som deltagare kan använda för att vara och agera uppmärksamma, ta kontroll i potentiellt farliga situationer med folk de känner såväl som främlingar och minska risken att bli offer för våld, övergrepp eller utnyttjande. Kidpower fokuserar på att stoppa våld och övergrepp, när det är möjligt innan det händer på alla nivåer – från mobbning och verbala trakasserier till sexuella överfall, och erbjuder verktyg för att minimera risken att bli utsatt igen.

Kidpower har utvecklat ett utbildningsprogram specifikt för barn och ungdomar. Vårt mål är att våra deltagare integrerar enkla och värdefulla koncept såsom:

- hur de kan försvara sig mot sårande kommentarer
- hur de kan agera med uppmärksamhet och självförtroende
- hur de kan be om hjälp och insistera i farliga eller svåra situationer
- hur de kan sätta lämpliga personliga gränser med personer de känner på ett tydligt sätt.

Kidpowers tonvikt ligger på att lära ut problemlösning utan våld. Vi lär ut fysiska tekniker endast i ett sammanhang där barnen hotas fysiskt och efter att de försökt alla andra icke- vålds alternativ. Färdigheterna övas på ett åldersanpassat sätt.

Deltagare och vuxna i deras omgivning rapporterar ofta till oss att det ökade självförtroendet och kunskapen i kombination med den minskade rädsla efter en Kidpower kurs hjälper våra deltagare delta mer aktivt i sitt dagliga liv.

Vi ser på våra utbildningar som viktiga, hälsofrämjande och våldsförebyggande livskunskaper – och hoppas att du gör det också!**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.