

# GRÄNSER



**Till dig som ledare:** Till den här övningen behöver övningsbladet skrivas ut (eller ritas av), och ni behöver ha tillgång till så många färger som möjligt. Syftet med övningen är att låta tweensen reflektera över sina egna gränser för den egna kroppen. Det är viktigt att poängtera att inget är rätt eller fel, och att som ledare vara beredd på att övningen kan trigga igång starka känslor hos barn som på något sätt utsatts för övergrepp. Under "tips & trix" på suntprats hemsida finns hänvisningar till olika stödfunktioner och dyl.

## NI BEHÖVER:

- Ett övningsblad till varje deltagare
- Färgpennor el. dyl.

### Säg till gruppen:

Alla människor har rätt till sin egen kropp och att sätta gränser för hur nära någon får komma. Var på kroppen tycker du att det är okej om någon vidrör dig, och var är det inte okej? Spelar det någon roll vem det är som rör dig? Exempelvis en kompis, en förälder, skolsköterskan, någon du träffar för första gången...

Nedan följer beskrivningen som finns på övningsbladen.

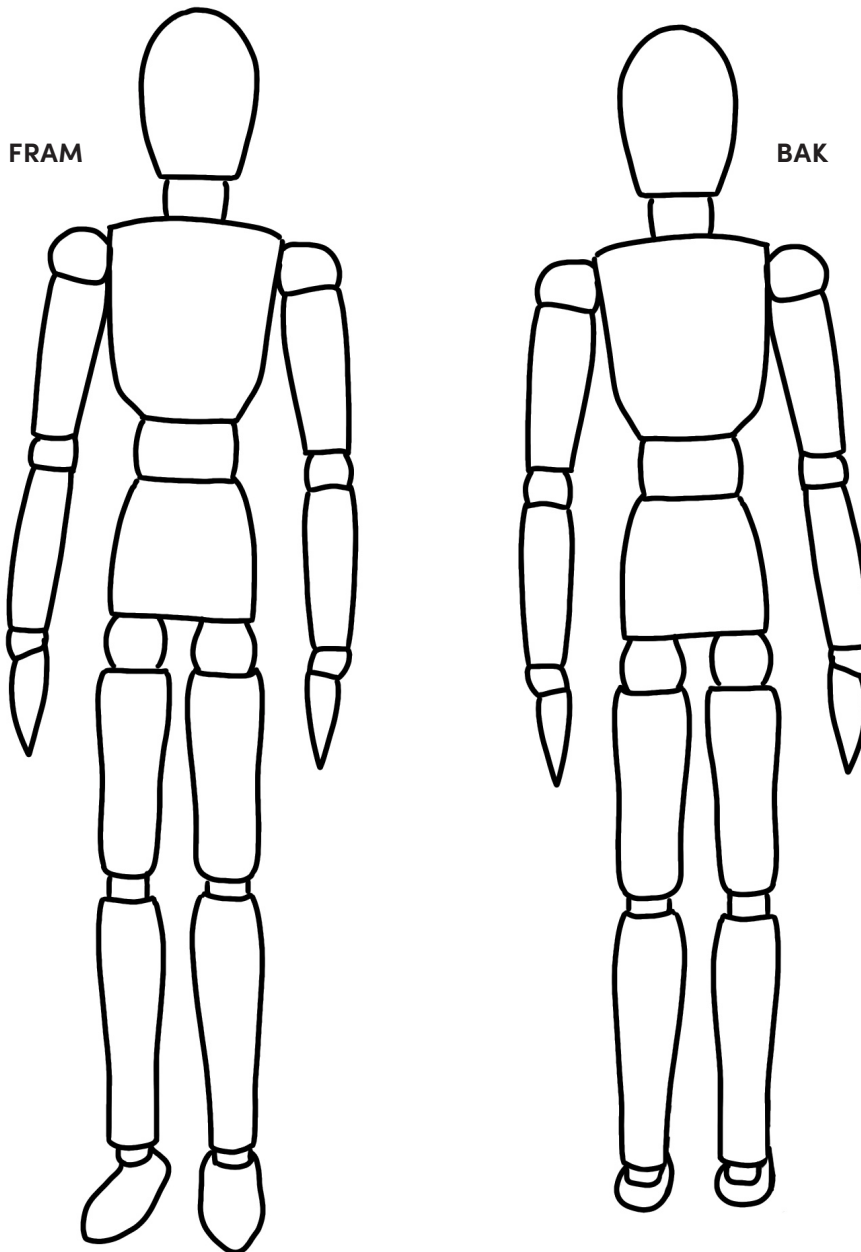
"Färglägg kroppen. Du kan använda vilka och hur många färger du vill, och det är du själv som bestämmer vad färgerna betyder. Bilden är bara din. Du behöver inte förklara den för någon annan om du inte vill, och den kommer inte visas upp i gruppen. Den är helt och hållet din egen."

## FÖRSLAG TILL SAMTALSFRÅGOR

- Hur kändes övningen? (Svår, pinsam, rolig, lätt, jobbig...)
- Är det skillnad på vem som tar på din kropp? (Försök gärna komma på egna exempel tillsammans i gruppen, eller utgå från de redan nämnda.)
- Vad kan du göra om någon tar på din kropp när du inte vill? Vad kan du göra direkt, och vad kan du göra efteråt?
- Hur vet vi om någon inte vill att vi tar på hen? Vad kan vi göra när det blir fel?

# GRÄNSER ÖVNINGSBLAD

Färglägg kroppen. Du kan använda vilka och hur många färger du vill, och det är du själv som bestämmer vad färgerna betyder. Bilden är bara din. Du behöver inte förklara den för någon annan om du inte vill, och den kommer inte visas upp i gruppen. Den är helt och hållet din egen.



Rita, skriv eller fundera tyst; var går dina gränser? Är du nöjd med gränserna? Respekterar andra dem?