



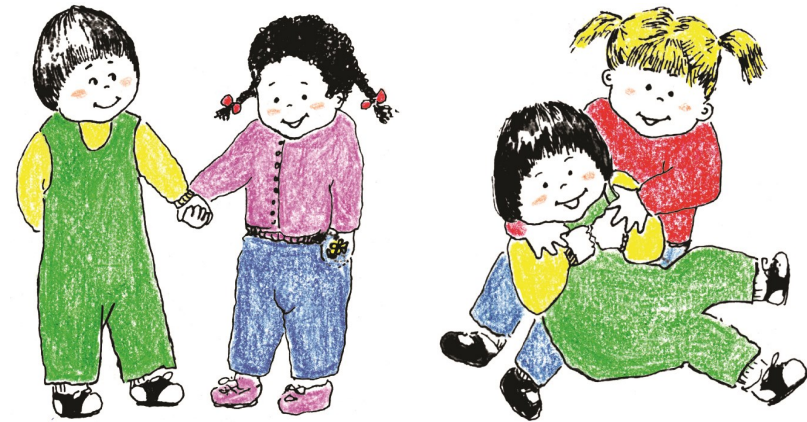
Þetta er líkaminn minn

Mikilvægt er að foreldrar kenni börnum sínum að þau ráða yfir líkama sínum sjálf og enginn annar en þau sjálf hafa rétt til að ákveða hvað er gert við líkama þeirra.

Það er á ábyrgð forráðamanna að tryggja öryggi barns.

Börn á öllum aldri geta orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi.

Tryggið öruggt umhverfi t.d. í gæslu og íþróttum.



Lesið bókina *Þetta er líkaminn minn* frá Barnaheill með barninu.

Bókin er hjálpartæki til að opna umræðuna um ofbeldi.



Þetta er líkaminn minn

Ræðið um bókina við barnið og **æfið það að segja nei**, ef því finnst snerting óþægileg.

Hvetjið barnið til að segja frá ef það verður fyrir óþægilegri snertingu. Fullorðið fólk á ekki að snerta börn ef börnunum finnst það óþægilegt.

Bendið barni á að það eru engin „vond“ leyndarmál. Leiðbeinið því að segja alltaf frá „vondum“ leyndarmálum.

Börn mega aldrei fá á tilfinninguna að þau séu gerð ábyrg fyrir því ofbeldi sem þau eru beitt. Ábyrgðin er fullorðinna en ekki barnanna.



Láttu mig vera, ég vil þetta ekki!



Leggið rækt við jákvæða sjálfsímynd og sjálfsvirðingu barns.

Hjálpíð þeim að þekkja tilfinningar sínar, styrkleika og takmörk.