

Staden tillhör alla

Uppgifter för eftis-
och klubbverksamhet

Handbok för ledare





© 2025 Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

Staden tillhör alla-projektet

Utvecklat av: Heini Kärkkäinen och Minna Lehtinen

Grafisk formgivning: Linnéa Sjöholm

Sättning: Minna Lehtinen, Hanna Siira

Illustratör: Hanna Siira

www.ehyt.fi/staden-tillhor-alla

Handboken har producerats som en del av projektet Staden tillhör alla (2022–2024) vid Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf. Projektet har finansierats av Stiftelsen BMR. I utvecklingsskedet av materialet har eftis- och klubbverksamhet i Helsingfors, Esbo och Kyrkslätt besökts. Handboken slutfördes av Krista Schulman.

Innehållsförteckning

Förord	4
Hur används materialet?	5
Barnens reflektioner över rusmedel	7
Polisens handlingsrekommendationer	10
 Uppgifter	 13
1. Inledning och orientering i ämnet	14
2. Berättelse och diskussion	15
Hur förklarar du för barn vad rusmedel är?	18
3. Leken "Säg nej, gå din väg, berätta en vuxen"	19
4. Diskutera tillsammans – olika situationer	21
5. Rätt eller fel?	25
 Material att printa ut	 28
Bild till Berättelsen "Torgets visaste skata"	29
Bilder till att diskutera olika situationer	30

Bästa ledare!

Vi pratar sällan med barn om möten med berusade människor, även om barnen råkar ut för sådana situationer när de rör sig utanför hemmet. Om vi utgår från att små barn inte ser eller förstår händelser i deras omgivning kan barnen bli ensamma med många av sina tankar och funderingar.

Vuxna har en viktig roll i barnets rusmedelsfostran. Barn möter rusmedel och användning av rusmedel i många former i sin vardag: de ser tomma burkar och flaskor på marken, alkoholhyllor i butikerna, sprutor och kanyler på lekplatsen och berusade människor ute på stan. De observerar också hur rusmedel används hemma, på restauranger och uteserveringar, och rusmedel behandlas även i nyhetsrubriker och reklam som barnen ser.

När barnen har riktiga kunskaper och insikter om saker som händer omkring dem känner de sig tryggare. Då har de också bättre förutsättningar att klara sig i situationer av olika slag. Genom detta lär sig barnen förutse otrygga situationer och att sköta om sig.

Det här färdiga materialet för eftis- och klubbverksamhet är en del av EHYT rf:s projekt Staden tillhör alla. Materialet är avsett för ledare som möter barn i åldern 6–11 och är en funktionell version av Staden tillhör alla-lektionerna. Under verksamhetspassen får barnen lära sig säkerhets- och känslofärdigheter som hjälper dem att hantera stressiga situationer, till exempel när de möter en människa som är berusad.

Med den här handboken vill vi erbjuda dig klara instruktioner, så att du kan förbereda dig på förhand. I handboken ingår färdiga instruktioner, bakgrundsinformation och material som du kan använda under verksamhetspasset. Vi hoppas att den här handboken ger dig nyttig information och redskap som är till hjälp för dig som ska ta rusmedel till tals med yngre barn.

Helsingfors, 20.10.2024

Minna Lehtinen

Projektchef

Staden tillhör alla-projektet

Hur används materialet?

Hur används materialet?

- Du hittar uppgifter och material i den här handboken. Du ser också vilka uppgifter som ska skrivas ut. Som stöd finns också anteckningar. Förbered dig genom att läsa handboken och de vägledande texterna på förhand.
- Du kan genomföra alla pass på en gång men vi rekommenderar att dela upp passen till flera gånger, t.ex. behandla temat en gång i veckan under en viss tidsperiod. Du kan också välja att använda passen helt enskilt. Det är bra att anpassa längden av verksamhetspasset efter situationen och barnens energinivå i stunden.
- Vi rekommenderar att barnens hem informeras före eller efter barnen deltar i verksamhetspasset.

Vad ska jag tänka på?

- Dessa övningar och uppgifter är planerade att användas med mindre grupper, cirka 10-15 personer per grupp, så att alla får en chans att bli hörd.
- Välj en tidpunkt för verksamhetspasset då barnen har mest ork efter skoldagen och de kan koncentrera sig en stund. Uppgifterna 1, 2 och 5 fungerar bäst också då gruppen inte skulle ha energi att koncentrera sig längre stunder. Uppgifterna 3 och 4 kräver mera koncentration och tid.
- Stärk barnens känsla av trygghet genom att skapa en atmosfär av förtroende i gruppen. Låt barnen ställa frågor och berätta om sina egna upplevelser när de mött berusade eller förvirrade människor ute på stan.
- När du talar om människor som använder rusmedel på ett skadligt sätt är det viktigt att du tänker på vilka ord du använder och vilka attityder du ger uttryck för. Använd neutrala termer och undvik fördömande uttryck.
- Tänk på att ämnet kan väcka olika känslor hos olika barn. Om ett barn berättar om en oroande situation hemma hos sig kan du säga till barnet: "Bra att du berättade om det här. Vi pratar om det på tumanhand efteråt." Styr diskussionen tillbaka till en allmän nivå.
- Om barnens upplevelser väcker oro för säkerheten i bostadsområdet, lönar det sig att kontakta den person som ansvarar för säkerheten i kommunen.



- Om det finns berusade människor i barnens boendemiljö och det behövs stöd i situationen är det möjligt att vända sig till det uppsökande närarbetet, socialarbetet för vuxna eller organisationer som är specialiserade på rusmedelsarbete. Polisen tar hand om alla akuta situationer.

Hur ska jag informera vårdnadshavarna?

- Det är bra att informera vårdnadshavarna på förhand om att ni kommer behandla temat.

Här är en mall till ett meddelande som du kan använda för att informera närstående:

Bästa vårdnadshavare

Ditt barn kommer att delta i ett Staden tillhör allverksamhetspass. Under verksamhetspasset diskuterar vi säkerhet och reflekterar över hur barn kan handla på ett tryggt sätt till exempel då de möter berusade eller förvirrade människor. Vi pratar också om olika människor och livssituationer under verksamhetspasset.

Barn kan uppleva det som obehagligt eller skrämmande då de möter berusade eller förvirrade människor ute på stan. Därför är det viktigt att prata om sådana frågor med barn och att ge dem fostran i trygghetsfärdigheter.

Om du vill veta mera om hur vi behandlar temat berättar vi gärna!

Mvh,

Barnens reflektioner över rusmedel

Här ser du några vanliga frågor som barn kan fundera över gällande rusmedel och rusmedelsanvändning. Frågorna har besvarats på ett åldersanpassat sätt så att du har lättare att diskutera frågorna med barnen under verksamhetspassen.

Varför använder vuxna rusmedel?

- Det har många orsaker. En del använder rusmedel för att koppla av, andra till exempel för att glömma sina bekymmer. En tråkig sida med det här är att bekymmer och sorger inte försvinner när man använder rusmedel. Tvärtom – de blir värre. Alla vuxna använder inte rusmedel. Veldig många vuxna använder till exempel alkohol mycket sällan, då och då, och lite i taget. Då orsakar det inte problem för andra.

Varför är en del vuxna berusade ute på stan?

- Det finns människor som använder för mycket alkohol på en gång, så mycket att man märker att de är berusade. Det finns också ett litet antal personer som använder olagliga rusmedel (narkotika, droger) på ett skadligt sätt. En del människor betar sig på ett avvikande sätt när de blir berusade. Tyvärr har de som är beroende av narkotika blivit fler, och därför har det blivit vanligare att möta sådana människor ute på stan. En del av dessa människor har inget hem och ingen plats där de kan tillbringa sin tid.

Varför sitter vuxna alltid på samma plats?

- Berusade människor vill också träffa varandra och umgås på bekanta platser, precis som vi andra. De har all rätt att göra det, eftersom staden tillhör alla.

Det finns vuxna som dricker alkohol framför butiken. Jag är rädd för att gå förbi dem.

- Berusade personer förstår inte alltid att deras drickande kan vara skrämmande för ett barn. Det är förbjudet att dricka alkohol framför en butik. Men vissa människor bryr sig inte om reglerna och det finns också människor som inte klarar av att följa dem. Ofta tillkallas en väktare, och då lämnar de platsen.

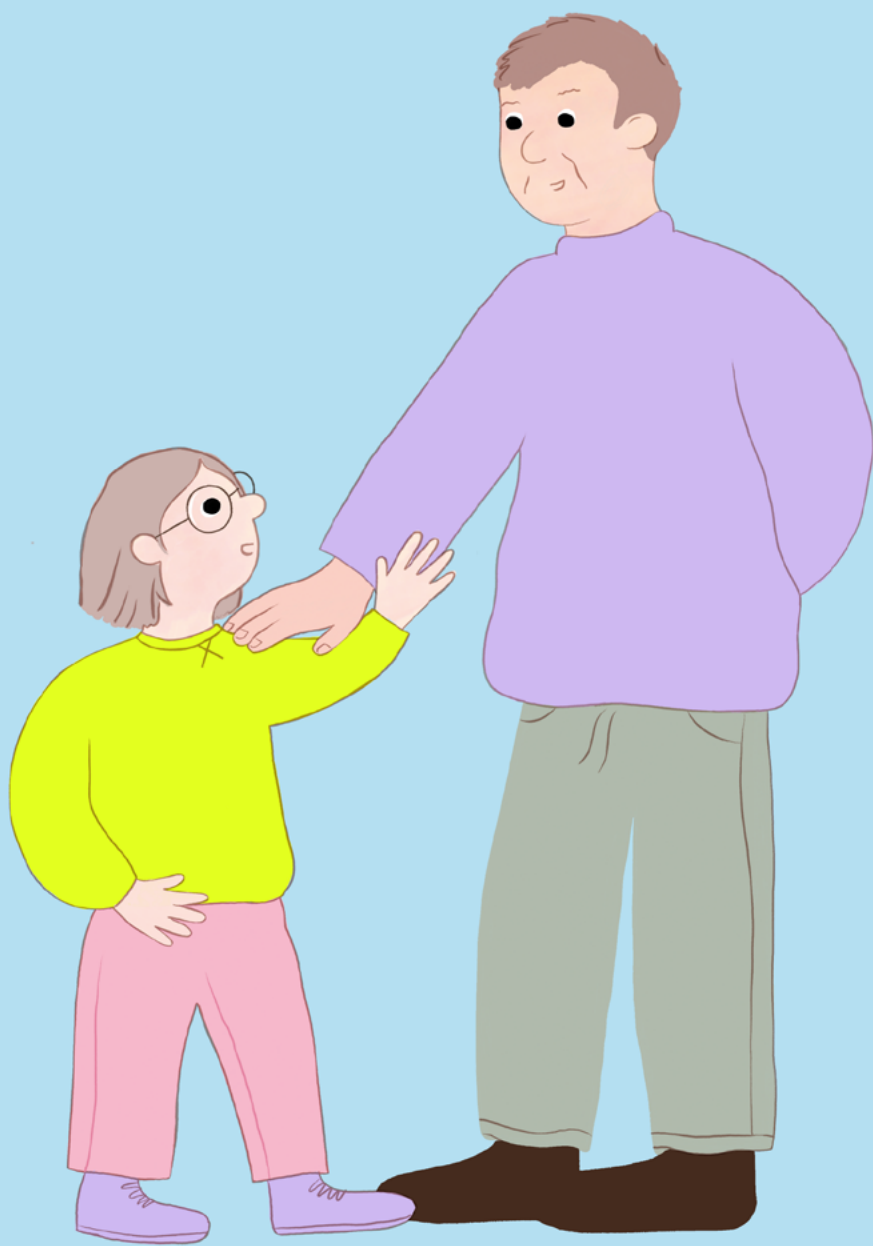
Det skulle vara bra om vi hade fler människor som gick ute på gatorna och besökte ställen där berusade människor tillbringar sin tid. De skulle kunna prata med de berusade och vänligt be dem gå till ett annat ställe eller till särskilda tjänster.

Vad händer om man använder för mycket rusmedel?

- Om man använder för mycket rusmedel kan det uppstå tråkiga symtom och besvär av många olika slag. Det beror på vilket rusmedel som används, hur ofta och hur mycket åt gången. Farligast är det att använda flera olika rusmedel samtidigt. Det är aldrig alldeles tryggt eller oskadligt att använda narkotika.

Kan man bli frisk från beroende av rusmedel?

- Ja. Men det kan ta länge att bli frisk. Långvarig användning av rusmedel orsakar problem av många olika slag. Det kan vara svårt att sluta använda rusmedel eftersom det orsakar obehag av många olika slag, till exempel smärta, illamående och ångest. Om en människa har ett allvarligt problem med missbruk av rusmedel är det en sjukdom som kan och ska behandlas. Ofta behöver dessa människor också hjälp med annat, till exempel med psykiska problem.



Polisens handlingsrekommendationer för situationer där ett barn möter en berusad eller virrig person

En del människor kan uppföra sig virrigt på grund av att de använt rusmedel. Berusade eller virriga människor gör i allmänhet inte andra människor illa, men ibland kan situationerna kännas skrämmande. Särskilt barn och unga känner sig otrygga på ställen där det finns människor som använder rusmedel och beter sig på ett virrigt sätt. Det är bra att göra en omväg runt sådana situationer och ställen. Största delen av alla människor som använder rusmedel uppför sig på ett lugnt sätt, men tyvärr inte alla.

De vuxna har den viktiga uppgiften att stöda barnens känsla av trygghet. När man pratat med barnet på förhand om olika fenomen i omgivningen, kan barnet lättare identifiera och förutse otrygga situationer.

Berätta för barnet att hen kan möta människor av olika slag och överraskande situationer när hen är utomhus. Lär barnet hur hen ska göra om hen känner sig rädd. Uppmuntra barnet att berätta om möten och spännande situationer av alla slag för en trygg vuxen, till exempel för föräldrarna eller läraren.

Polisen har sammanställt rekommendationer för hur man ska göra i otrygga situationer av olika slag. Använd rekommendationerna när du pratar med barnet om vilka trygga beslut barnet kan göra när hen rör sig ensam utomhus.

Gör så här:

OM DU SER EN PERSON SOM BETER SIG STÖRANDE

- Gå bara snabbt förbi den skrämmande personen, stanna inte, bara fortsätt.
- Du behöver inte prata med obekanta människor eller svara på frågor.
- Om du ser ett slagsmål eller känner dig rädd i situationen, håll avstånd och gå runt det som skrämmer dig.
- Berätta alltid för en trygg vuxen när något skrämmer dig.

OM DU MÖTER EN BERUSAD PERSON PÅ EN BUSS ELLER PÅ ETT TÅG

- Om en skrämmande person närmar sig dig, byt modigt plats. Du kan gå och sitta bredvid en trygg vuxen.
- Du kan också berätta om det som hänt för föraren eller en vuxen i närheten.
- Du kan förutse situationen genom att sitta på platsen närmare gången på bussen eller tåget, vilket gör det lättare att byta plats vid behov. Välj din plats i bussen längst fram, nära föraren, så har du lättare att be om hjälp av en vuxen vid behov.

OM NÅGON ÄR ELAK ELLER SKRIKER PÅ DIG

- Gå din väg och glöm det hen sagt.
- Du ska aldrig börja argumentera eller bråka med en virrig person.
- Berätta för dina föräldrar eller en annan pålitlig vuxen om det som har hänt, så att ni inte behöver oroa er ensamma för det.

OM NÅGON BER DIG OM NÅGOT

- Du behöver inte svara när någon ber dig om något. Du kan gå din väg, eller hålla avstånd.
- Håll alltid tillräckligt avstånd i en situation där en snurrig person talar till dig.
- Om du svarar till en person, så svara kort och artigt och lämna platsen.
- Om någon ber om att få låna din telefon kan du säga: "Jag får inte låna ut min telefon till någon."
- Om någon kommer och ber något av dig, till exempel pengar, kan du svara på ett vänligt sätt: "Förlåt, jag har inga pengar".

OM NÅGON FÖRSÖKER TA NÅGOT FRÅN DIG

- Förbjud personen att ta föremålet med hög röst, spring i väg och ropa på hjälp med hög röst.
- Om detta inte hjälper, ge bort föremålet. Kom ihåg att du är värd mer än saker. Din egen säkerhet är mycket viktigare.
- Berätta omedelbart vad som hänt för dina föräldrar eller en vuxen som är i närheten och ring tillsammans till nödnumret 112 vid behov.

OM NÅGON BÖRJAR FÖLJA DIG

- Be modigt om hjälp av en vuxen i närheten.
- Gå in i till exempel en butik, ett bibliotek, en kiosk, en blomsteraffär eller en plats där det finns andra människor. Berätta omedelbart för en vuxen om vad som hänt.
- Spring i väg och skrik högt efter hjälp.

Kom ihåg att i skrämmande situationer kan du alltid ringa nödnumret 112, så kommer polisen till din hjälp.

Rekommendationerna har gjorts av det förebyggande arbetet på polisinrättningen i Helsingfors

Uppgifter

1. Inledning och orientering i ämnet
2. Berättelse & diskussion
3. Leken "Säg nej, gå din väg, berätta en vuxen"
4. Diskutera tillsammans – olika situationer
5. Uppgiften "Rätt eller fel?"

1. Inledning och orientering i ämnet



Målet med uppgiften:

- Barnen förstår vad trygg och otrygg betyder och känner igen kroppens reaktioner på dessa känslor.
- Barnen identifierar faktorer som skapar trygghet eller otrygghet i deras boendemiljö.

Instruktioner:

- Berätta för barnen att ni kommer att prata om säkerhet, om hur man rör sig tryggt ute på stan och om spännande situationer som barnen kan möta ute på stan.

Fråga barnen

- **Vad betyder trygg?**
 - Trygg betyder att du känner att du är i skydd och på ett bra ställe, där du inte behöver vara oroad. När du känner dig trygg har du inte en känsla av fara eller rädsla, utan du känner dig lugn och på gott humör.
- **Vad får dig att känna dig trygg när du rör dig utomhus?**
 - Till exempel vänner, familjen, andra människor, bekanta vägar och belysning kan ge en känsla av trygghet.

• Vad betyder otrygg?

- Otrygg betyder att du inte känner att du är i skydd och att du känner dig rädd. Då kan det vara svårt för dig att le och vara avslappnad. När vi är rädda kan vi känna att det pirrar i magen, att vi har en tryckande känsla i bröstet, att andhämtningen blir snabbare, hjärtat slår fortare, fötterna skakar eller rösten darrar.
- Alla är rädda ibland. Ibland är rädsla en bra sak. Rädslan kan vara en viktig signal som varnar om en fara eller säger att det är dags att skydda sig och agera.
- **Vad kan få dig att känna dig otrygg när du rör dig utomhus?**
 - Man kan känna sig otrygg när man går ensam, längs obekanta vägar, genom mörka gränder och skogar, eller när man möter okända människor.
 - En sak som kan få barn att känna sig otrygga är rusmedel, som vi kommer att prata mer om i dag.

2. Berättelse & diskussion



Målet med uppgiften:

- Med hjälp av berättelsen lär sig barnen vad alkohol är och hur alkohol kan påverka människors beteende.
- Barnen reflekterar över vem de kan prata om sina tankar och ärenden med och om vilka saker det är bra att berätta för föräldrarna.
- Barnen lär sig känna igen olika känslor och olika sätt att uttrycka dem.
- Barnen identifierar faktorer som skapar trygghet eller otrygghet i deras boendemiljö.

Instruktioner för uppgiften:

- Samlas runt några bord eller sitt i en ring för att lyssna på berättelsen medan gruppen tittar på bilden som hör till berättelsen. Ledaren läser berättelsen 'Torgets visaste skata' för klassen. Efteråt diskuterar barnen berättelsen med hjälp av tillhörande frågor.

Nödvändig utrustning och instruktioner om utskrift:

- Skriv ut så många bilder på berättelsen som behövs, beroende på hur många ni är.

Berättelse: Torgets visaste skata

Här är Siri och Valter. De är syskon. De är på väg till butiken för att köpa godsaker. Då ser de någonting intressant. Det ligger tomma flaskor och burkar på marken längs vägen. Siri och Valter tittar på varandra – kanske de kan samla flaskor och burkar och betala godsakerna med dem! De börjar plocka upp flaskor och burkar och lägga dem i sin kasse. *"Nu får vi godiset helt gratis"*, säger barnen glatt.

Framför butiken upptäcker Siri och Valter en grupp vuxna som pratar glatt med varandra. De vuxna pratar med ganska höga röster och de uppför sig på ett konstigt sätt. Barnen har sett samma vuxna sitta på samma ställe även tidigare.

Plötsligt flyger en bekant skata förbi Siri och Valter. De har känt varandra sedan länge. Barnen tycker om att prata med skatan för att den alltid berättar de bästa historierna om människorna på torget och man kan fråga den om vad som helst.

Skatan bromsar i luften, gör en fartfylld sväng som ett flygplan och landar framför barnen. Barnen skrattar åt skatans luftiga krumbukter, precis som på berg- och dalbanan.

"Kra! Hej, mina favoritmänniskor. Hur har ni det idag?", frågar skatan nyfiket.

Siri och Valter hälsar glatt på sin svartvita fågelvän. De har genast en fråga som de ofta undrat över. *"Vilka är de där vuxna framför butiken, och vad gör de egentligen"*, frågar de.

Skatan kraxar glatt och säger att den vet och ser allt som händer framför butiken. Den tittar på barnen med en klok blick och ber dem komma närmare, så att den kan berätta för sina människovänner om de vuxnas värld.

"Jag känner de där vuxna. De tycker om att sitta på trappan där. Trappan är på ett sätt deras vardagsrum. I burkarna finns alkohol. Alkohol är ingenting för barn, utan en dryck för vuxna. När vuxna dricker alkohol, kan de få känslor av

olika slag", berättar skatan och blickar mot sina bekanta utanför butiken med sin skarpa blick.

Siri säger: *"Åtminstone verkar det som om alkohol får de vuxna att prata med hög röst."*

Skatan funderar med huvudet på sned hur den ska förklara saken för barnen. Det är nämligen inte helt enkelt. Skatan förklarar: *"När jag suttit vid torgkanten har jag sett att en del kan börja uppföra sig tassigt och skratta med hög röst, medan andra kan bli lite förvirrade eller arga. Och ibland tvärtom!"*

Valter funderar på detta, och säger: *"Det är konstigt att samma dryck kan göra människor så olika."*

Skatan instämmer. Den säger: *"Därför ska vi alla vara uppmärksamma, för att man inte kan veta hur en människa uppför sig när hen druckit alkohol."*

Siri tycker att det låter väldigt speciellt, och konstaterar: *"Det är alltså bättre att hålla lite avstånd, när man inte kan vara säker på vilket humör en människa är när hen druckit alkohol."*

Det börjar klia i klorna på skatan, och den vill flyga igen, men den ger barnen ett tips innan den flaxar i väg. *"Precis. Det är bra att vara försiktig! Jag brukar gå en liten omväg, om jag känner pirr i magen. Det är ett råd som fungerar i alla lite spännande situationer i livet. Och på det sättet kan jag alltid vara en sådan här flängfågel!"*

Skatan fortsätter: *"Det är ändå bra att veta att alla inte beter sig på samma sätt, även om de druckit någonting. Till all lycka är de flesta vänliga och alldeles lugna, och man behöver inte vara rädda för dem."*

Valter säger: *"Tack, skatan, du är alltid så klok och hjälper oss förstå bättre!"*

Skatan börjar skutta av glädje och ropar: *"Oj, barn, det här var dagens bästa grej. Tack för att ni sade så trevliga saker om mig. Nu startar jag mina vingar och flyger i väg som en stormvind! Hejdå!"*

Fråga barnen:

- **Vad lärde skatan oss i berättelsen?**
 - Alkohol är ingenting för barn, utan en dryck för vuxna. När vuxna dricker alkohol, kan de få känslor av olika slag och en del kan börja uppföra sig tassigt och skratta med hög röst, medan andra kan bli lite förvirrade eller arga. Det är bättre att hålla avstånd, när man inte kan vara säker på vilket humör en människa är när hen druckit alkohol.
- **I berättelsen nämndes någonting som heter "alkohol". Vad är det?**
 - Alkohol är en dryck för vuxna. Till exempel öl eller vin är alkohol. Alkohol kan få en människa att uppföra sig på ett oväntat sätt. Till exempel tassigt, förvirrat eller argt. Alkohol kan få en människa att skratta med hög röst eller att uppföra sig på ett oväntat sätt.
- **Har du sett människor som dricker alkohol, någon gång när du varit ute? Hur kändes det? Hur visste du att de var berusade? Vad gjorde du i situationen?**
 - Låt barnen berätta om sina egna erfarenheter.

Lyssna aktivt. Upprepa gärna vad du hörde, så kan du vara säker på att du förstod rätt vad som hände. Ställ preciserande frågor och se hur barnet förhåller sig till situationen. Reagera på det du hör genom att tacka och kommentera på lämpligt sätt till exempel: "vilken trist situation" eller "vilken tassig sak att göra".

Hur förklarar du för barn vad rusmedel är?

- **Alkohol, nikotinprodukter och droger kallas för rusmedel. De är förbjudna för barn.**
 - Alkohol är en dryck för vuxna, till exempel öl eller vin är alkohol.
 - Nikotinprodukter kan vara tobak, snus, vape (e-cigaretter).
 - Droger är farliga ämnen som är olagliga i Finland. Droger kan vara skadliga för hälsan och kan förändra en människas beteende.
- **Många använder inte rusmedel alls. Det finns vuxna som endast använder rusmedel ibland eller lite åt gången. De dricker till exempel en bastudryck, men så lite att det inte förändrar deras beteende eller påverkar deras hälsa. Andra människor använder mycket rusmedel eller ofta, och det påverkar deras beteende och hälsa.**
- **Den som använder rusmedel ofta kan bli beroende av dem. En människa som är beroende av rusmedel tänker hela tiden på rusmedlet och vill ha mer av det. Beroendet gör att människan fortsätter att använda rusmedel och att det kan vara svårt för hen att sluta använda rusmedel trots att hen vill sluta. Beroende av rusmedel är en sjukdom, men det är möjligt att bli frisk från beroendet genom behandling.**

Det är bra att berätta för barnen att obehagliga situationer är mycket sällsynta och att de flesta människor är vänliga och beter sig lugnt. Ibland kan människor som använt mycket rusmedel eller som är sjuka uppföra sig på ett annat sätt. Därför är det viktigt att barnet vet hur man handlar på ett tryggt sätt.

3. Leken ”Säg nej, gå din väg, berätta en vuxen”



Målet med uppgiften:

- Barnen får konkret övning i att agera i olika situationer.
- Barnen får reflektera över hur olika situationer skiljer sig från varandra och hurdana lösningar fungerar bäst i olika situationer.

Instruktioner för uppgiften:

- Berätta för barnen: ”Nu ska vi öva på hur vi kan hålla oss trygga, precis som skatan gjorde i berättelsen.” Förklara att vi ska öva på komma ihåg tre viktiga saker som du vill att barnen ska komma ihåg:
- **Säg nej** (när någon gör något som känns fel).
- **Gå din väg** (när du vill lämna en situation).
- **Berätta för en vuxen** (för att få hjälp och stöd).
- **Be barnen repetera efter dig:**
 - Säg nej – säg nej, gå din väg – gå din väg, berätta för en vuxen – berätta för en vuxen.
 - Gör det om och om på nytt, du kan även öka takten.

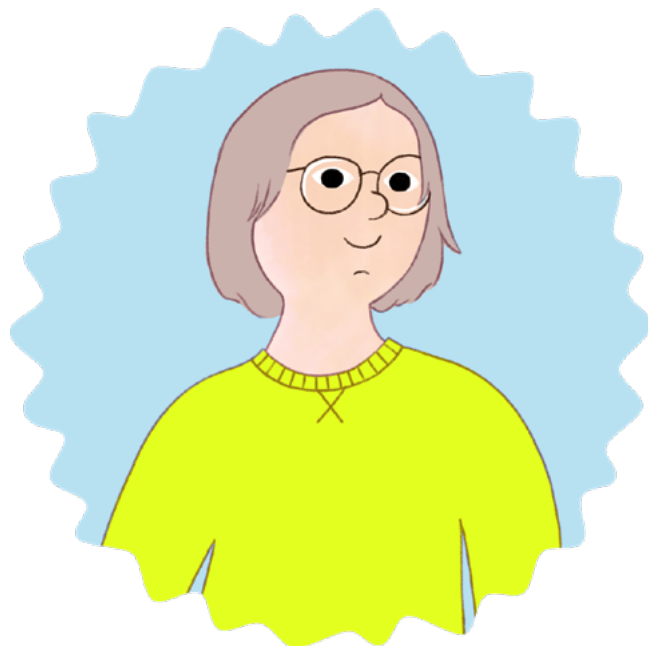
Öva på olika situationer och diskutera

- Berätta för barnen att vi nu ska öva på olika situationer där de kan använda dessa färdigheter. Läs upp en situation i taget och fråga varför de valde att agera på ett visst sätt.

”Vad skulle du göra om det här hände?”,
”Behöver vi göra något särskilt?”

”Är det tryggt?”

- Uppmuntra barnen att använda rätt rörelser som svar på situationen. De kan även välja flera rörelser. Ge beröm och uppmuntran: ”Det var jättebra gjort! Ni vet verkligen hur man ska göra för att hålla sig trygga.”
- Ge alternativ på åtgärder (de ni övade på). Förklara också att det kanske inte behövs någon särskild åtgärd.
- **Säg nej:** Lyft handen bestämt framför dig, som för att stoppa någon.
- **Gå din väg:** Gå runt i en cirkel eller rör dig på din plats, som om du lämnar situationen.
- **Berätta en vuxen:** Lyft handen bredvid munnen och gör en gest som om du viskar något.



Hur gör du då ...

- **Du ser dansande vuxna på stan**
- **Du ser en trasig glasflaska eller en spruta**
 - **Instruera:** "Gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Ser en kanin med tomteluva på vägen**
- **Du ska gå i skogen**
 - **Diskutera,** är det säkert att gå i skogen? Om du inte är säker, vad gör du då?"
- **Någon börjar följa efter dig**
 - **Uppmuntra:** "Säg nej, gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Du ser en person som står och vinglar**
 - **Ge instruktioner:** "Gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Du ser en pokémon på en busshållplats**
- **Du ser vuxna bråka med varandra**
 - **Instruera:** "Gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Din kompis vill busringa nödnumret 112**
 - **Uppmuntra:** "Säg nej och gå din väg."

- **En obekant börjar tala med dig**
 - **Ge instruktioner:** "Du behöver inte tala med främmande människor om inte du vill, gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Någon betar sig illa mot dig**
 - **Uppmuntra:** "Säg nej, gå din väg och berätta för en vuxen."
- **Ser ett gäng som för mycket oljud**
 - **Ge instruktioner:** "Gå din väg om du känner dig otrygg och berätta för en vuxen."
- **Då du ser en groda som fiser**

Aktivera barnen:

Till sist, be barnen berätta om något roligt, tokigt eller till och med skrämmande som man kan stöta på när man är utomhus. Reagera tillsammans på situationerna.

4. Diskutera tillsammans – olika situationer



Målet med uppgiften:

- Barnen lär sig att förutse och känna igen farliga situationer.
- Barnen hittar på olika sätt att handla tryggt i skrämmande situationer och att använda dem i sin vardag.
- Barnen utvecklar sina färdigheter i grupparbete.

Nödvändig utrustning och instruktioner om utskrift:

- Utskrivna reflektionsuppgifter. Skriv ut en egen reflektionsuppgift för varje grupp. Det finns totalt tio olika reflektionsuppgifter att välja mellan.



Instruktionerna för uppgiften:

- Dela in barnen i ca 3 personers grupper. Varje grupp får en egen reflektionsuppgift som de ska fundera på tillsammans. Ledaren går runt och hjälper till om det behövs. Slutligen berättar varje grupp om sin uppgift och sin lösning för alla. Vid behov kompletterar ledaren med hjälp av de färdiga svaren. Handlingsrekommendationerna har utarbetats i samarbete med den förebyggande linjen vid polisinrättningen i Helsingfors.
- Välj de reflektionsuppgifter som passar bäst för din grupp. Det finns många att välja mellan, alla behöver inte behandlas.
- Alternativa sätt att genomföra uppgiften:
 - Du kan diskutera uppgifterna tillsammans med hela gruppen, en uppgift åt gången.
 - Ni kan genomföra uppgifterna som en kontrollbana, så att varje grupp på 3 besöker varje kontroll och får fundera själv på alla reflektionsuppgifter. Avslutningsvis kan ni sammanfatta tankar tillsammans med hela gruppen.

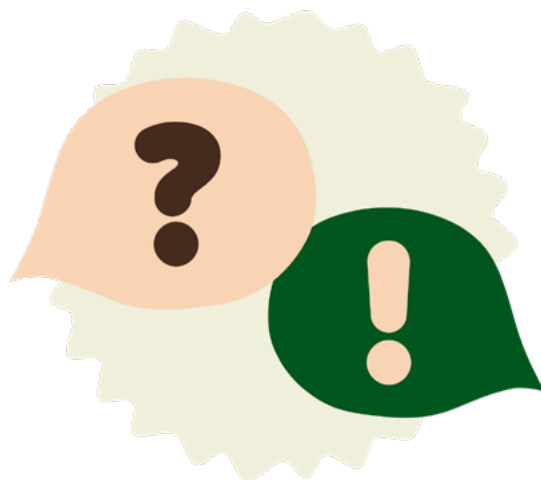
Korta svar på reflektionsuppgifterna:

Bild av situationen	Reflektionsuppgift	Svar
	Du är på väg till din kompis. Vid trappan sitter två vuxna som dricker alkohol. Hur gör du då?	Gå runt om det är möjligt, eller använd en annan dörr. Du kan också be om hjälp av en vuxen eller ringa till dina föräldrar. Om situationen verkar lugn kan du också artigt be dem flytta på sig, men du behöver inte säga något om du inte vill. Be en vuxen om hjälp om detta händer.
	Du sitter på bussen på väg till din kompis. En vuxen som verkar snurrig kommer och sätter sig bredvid dig. Hur gör du då?	Om en skrämmande person kommer nära dig eller någon stör dig, byt plats. Du kan sätta dig bredvid en trygg vuxen. Berätta för föraren eller en vuxen i närheten om vad som har hänt. I bussen eller tåget är det bra att sitta på bänken som är närmast gången, så att du enkelt kan byta plats och be om hjälp om det behövs.
	Du är på väg hem. En grupp vuxna skriker och grälar med varandra på gatan. Hur gör du då?	Du behöver inte lösa deras bråk, utan fortsatt modigt din väg genom att byta sida på vägen och gå runt gruppen. Berätta för en trygg vuxen om händelsen.

Bild av situationen	Reflektionsuppgift	Svar
	Du är ute och väntar på din kompis. En okänd vuxen som betar sig virrigt talar konstiga saker för sig själv. Vad gör du då?	Gå närmare andra människor eller gå längre bort från personen. Du kan också gå in i en byggnad eller en butik och vänta på din vän. Det kan vara så att personen har använt så mycket rusmedel att hen betar sig virrigt. En person kan också bete sig virrigt även om hen inte har använt rusmedel. Hen kan till exempel ha någon form av psykisk störning.
	En okänd person skriker elaka saker åt dig och din kompis då ni är på väg till biblioteket. Hur gör ni då?	Gå förbi, det är inte värt att stanna kvar och lyssna på rop eller svara. Ibland kan någon dumpa sina dåliga känslor på andra, även om det inte är rätt. Berätta för dina föräldrar om det som har hänt, till exempel för någon som jobbar eller besöker biblioteket.
	Du väntar på bussen. En okänd vuxen ber att du sätter dig bredvid hen. Hur gör du då?	Man behöver inte sätta sig bredvid en okänd person och man behöver inte prata med främlingar om det känns obekvämt. Om situationen känns obehaglig kan man säga nej och flytta längre bort. Berätta en trygg vuxen.

Bild av situationen	Reflektionsuppgift	Svar
	Du är utanför butiken. En främling ber om att få pengar av dig. Hur gör du då?	Du behöver inte ge pengar. Du kan välja att inte svara eller säga kort "Ursäkta, jag har inga pengar". Håll avstånd eller gå i väg från situationen.
	Du är på väg till skolan. En okänd person försöker komma åt din ryggsäck. Hur gör du då?	Säg högt och tydligt åt personen att inte ta ryggsäcken. Om detta inte hjälper, låt personen ta ryggsäcken. Spring iväg och be om hjälp. Kom ihåg att du är viktigare än saken och din egen säkerhet är det viktigaste. Berätta genast om det som hänt till dina föräldrar eller en trygg vuxen i närheten. Ni kan tillsammans ringa 112 vid behov.
	Du är ute och leker med en kompis. En okänd vuxen börjar följa efter er. Hur gör ni då?	Be modigt hjälp från en vuxen i närheten. Gå in i en butik, ett bibliotek, en kiosk eller en plats där det finns andra människor. Berätta omedelbart för en vuxen om vad som har hänt. Om det behövs, spring iväg och ropa om hjälp. Kom ihåg att berätta om situationen för dina föräldrar senare.
	Du är med din kompis i skogen. Ni hittar en nål och en trasig glasflaska på marken. Hur gör ni då?	Om du ser en trasig glasflaska eller en spruta - rör inte utan berätta för en trygg vuxen om dem. Du kan skada dig själv. Därför är det tryggt att berätta om detta för en vuxen. En vuxen kan samla dem tryggt med handskar eller papper så att ingen skadar sig.

5. Uppgiften ”Rätt eller fel?”



Målet med uppgiften:

- Barnen tillämpar vad de har lärt sig om säkerhet tidigare.
- Barnen bedömer påståenden och lär sig att motivera sina svar.

Instruktioner för uppgiften:

- Ledaren läser upp påståenden och barnen ska bestämma om påståendena stämmer (rätt) eller inte (fel). Barnen uttrycker sina åsikter med tummen. Ledaren visar exempel på det för barnen med tummen. Om du tycker att påståendet är rätt, visar du tumme upp, och om du tycker att påståendet är fel, visar du tumme ner. Efter varje påstående frågar ledaren varför påståendet är antingen rätt eller fel.

Alternativa sätt att genomföra uppgiften:

- Du kan låta barnen först diskutera påståendena i par.
- Du kan komplettera uppgiften med att låta barnen röra på sig under den. Barnen kan t.ex. uttrycka sin åsikt genom att gå till en punkt i rummet som representerar deras åsikt, till exempel så att främre delen av rummet representerar svaret ”Rätt” och den bakre delen av rummet representerar svaret ”Fel”.
- Finns det någon särskild situation i vardagen som bekymrar barnen? Du kan hitta på fler påståenden som anknyter till den aktuella frågan.

Påståenden:

Ett barn kan gå ut på stan utan föräldrarnas lov.

- **Fel.** Föräldrar vill veta var du rör dig, eftersom om något skulle hända dig, kan de lättare hjälpa dig när de vet var du är.

• Det lönar sig att tala med sina föräldrar om man råkat ut för läskiga situationer.

- **Rätt.** Det lönar sig att berätta för en vuxen om allt som känns skrämmande, spännande eller otryggt, så att du inte behöver hantera dessa saker ensam och en vuxen kan stöda dig.

Ett barn får plocka med sig en trasig glasflaska eller en spruta.

- **Fel.** Om du ser en trasig glasflaska eller en spruta - rör inte, utan berätta för en vuxen om dem. Du kan skada dig själv. Därför är det tryggt att berätta om detta för en vuxen.
- En vuxen kan samla dem tryggt med handskar eller papper så att ingen skadar sig.

Jag tar emot godis av en obekant person.

- **Fel.** Ta inte emot något från främlingar, eftersom du inte kan veta vad de ger. Därför är det viktigt att vara försiktig och tacka nej.

Jag får säga SLUTA, då någon beter sig illa.

- **Rätt.** Du har rätt att försvara dig själv. Du behöver inte acceptera otrevligt beteende från någon. Det lönar sig alltid att berätta för vuxna om obehagliga situationer.
- I vilka situationer skulle du kunna säga "SLUTA"? - Om någon pratar elakt, mobbar, beter sig illa eller kommer för nära dig. Då kan du säga SLUTA.

Man får busringa till nödnumret 112.

- **Fel.** Nödnumret ska endast ringas i nödsituationer, eftersom onödiga samtal överbelastar linjen och fördröjer hjälpen för dem som verkligen behöver den



Material att printa ut

Market 07-21

AUKI
ÖPPET



Berättelse: Torgets visaste skata

Fundera tillsammans

Du är på väg till din kompis. Vid trappan sitter två vuxna som dricker alkohol.

Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du sitter på bussen på
väg till din kompis.
En vuxen som verkar
snurrig kommer och
sätter sig bredvid dig.

Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du är på väg hem.
En grupp vuxna skriker
och grälar med
varandra på gatan.

Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du är ute och väntar
på din kompis. En
okänd vuxen som betar
sig virrigt talar konstiga
saker för sig själv.

Vad gör du då?



**Staden
tillhör
ALLA**

Fundera tillsammans

En okänd person skriker
elaka saker åt dig och
din kompis då ni är
på väg till biblioteket.

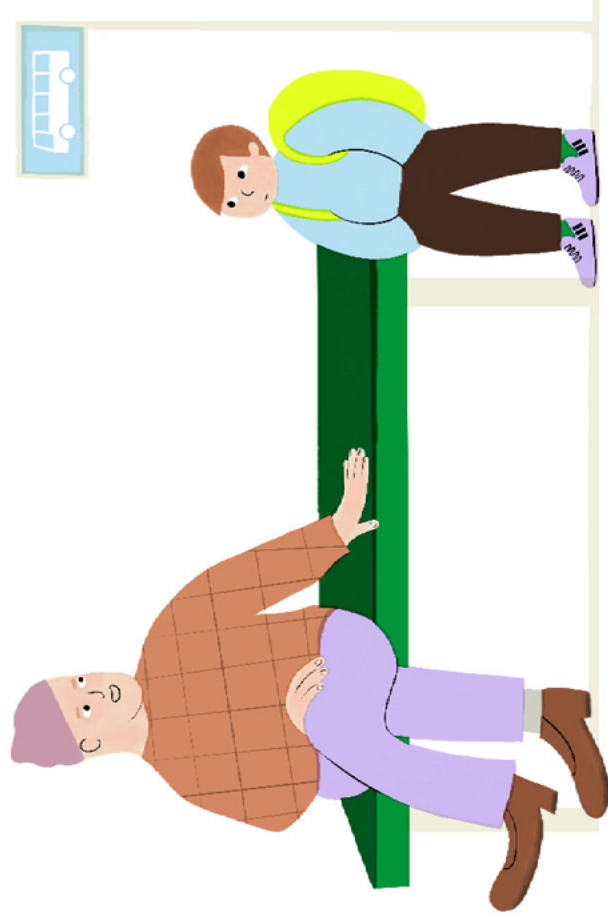
Hur gör ni då?



Fundera tillsammans

Du väntar på bussen.
En okänd vuxen ber
att du sätter dig
bredvid hen.

Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du är utanför butiken.
En främling ber om
att få pengar av dig.

Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du är på väg till skolan. En okänd person försöker komma åt din ryggsäck.

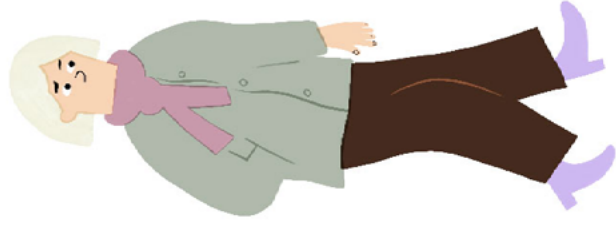
Hur gör du då?



Fundera tillsammans

Du är ute och leker
med en kompis. En
okänd vuxen
börjar följa efter er.

Hur gör ni då?



Fundera tillsammans

Du är med din kompis i skogen. Ni hittar en nål och en trasig glasflaska på marken.

Hur gör ni då?





www.ehyt.fi/staden-tillhor-alla