



## Melding til foreldrene fra Dinosauruskolen

### Gode og vonde hemmeligheter

På Dinosauruskolen har vi nå startet et tema som kalles *Gode og vonde hemmeligheter*. Vi har snakket om at hemmeligheter henger tett sammen med følelsene våre. Noen følelser kan kile i magen og man føler seg lett i hele kroppen, mens andre følelser er vonde og da kan det kjennes trist og tungt ut.

På samme måten er det med hemmeligheter. Noen hemmeligheter gir følelser som bobler og «smiler» i hele kroppen, mens andre hemmeligheter kan føles som en klump i magen.

Vi snakker med barna om kroppsregler og at alle bestemmer over sin egen kropp. Ingen har lov til å gjøre oss vondt eller å gjøre noe med oss som vi ikke liker. I løpet av temaet vil vi snakke om at både barn og voksne har noen områder på kroppen som er mer private enn andre, og at dette er spesielt munnen, puppene, tissen og rompa.

I løpet av de kommende ukene vil vi snakke om at gode hemmeligheter kan barn holde for seg selv eller bare dele med en venn, mens vond hemmelighet skal man alltid dele med en voksen man liker og som man stoler på.

Vi øver på å **si stopp** til ting vi blir redde av eller til det vi ikke liker. Vi deler gode hemmeligheter og barna øver på å fortelle om vonde hemmeligheter til en voksen som de liker og som de stoler på. Da kan få hjelp til å føle seg trygge og ivaretatt igjen.

**Formålet** med temaene er at barn skal føle seg trygge uansett hvor de er og at de ikke skal bli plaget eller lide noen annen type overlast. Hvis de opplever noe ubehagelig, er det viktig at de vet hvordan de kan få hjelp. Dette kan gjelde plaging eller krenkelser, hvis de opplever noe som er skremmende, eller hvis noen vil leke på måter de ikke liker eller som bryter med de private kroppsreglene.

Dukken Willy Problemløser har fortalt at det er en stor gutt i nabolaget som plager ham og som sier at han vil få bank hvis han forteller det til noen. Willy er redd og trenger hjelp til å fortelle dette til en voksen som han liker og som han stoler på. Da kan han få hjelp til å løse problemet. Dukken Mari forteller at et stort barn hun kjenner, har tatt på henne på måter hun ikke liker. Hun trenger også hjelp til å si ifra og hjelp til å få slutt på dette.

Barna lærer hva de kan gjøre for å få hjelp. Hvis det ikke er tilstrekkelig å fortelle til én voksen, skal de finne en voksen til som de stoler på og fortelle det på nytt til denne også.

**Hvordan kan dere foreldre hjelpe:** Vi oppfordrer dere til å snakke om kroppsreglene hjemme også og vektlegge at alle bestemmer over sin egen kropp. Ingen har lov til å slå eller plage oss, eller berøre oss på måter som bryter med kroppsreglene våre. Samtidig kan dere snakke om at hjelp på for eksempel toalettet, på badet, til påkledning fra folk man kjenner og stoler på, er nødvendig og helt greit.

Hvis dere lurer på noe, er det bare å ta kontakt med oss som jobber på skolen, SFO/AKS eller i barnehagen. Det er også mulig å avtale besøk på Dinosauruskolen for å bli med på en samling eller to.

Vi vil gjerne fortelle mer. Vi kan treffes på telefonnr: \_\_\_\_\_

eller e-post: \_\_\_\_\_

Beste hilsen oss på Dinosauruskolen

(Infobrev, Gode og vonde hemmeligheter)