

Boktips om *Kropp, känslor och relationer* från

Expedition Hälsa

I detta dokument kommer vi sammanfatta några av våra bok-favoriter, och kategorisera dem efter både ålder och teman som uppkommer, i hopp om att skapa en tillgänglig och användbar bok-lista som man kan referera till eller kolla upp när som – i sökandet efter present, en bok att läsa med egna eller andras barn eller att prata om i barngruppen/klassen.

Vi delar därmed in först efter åldersgrupperna 0-3, 3-6, 6-9 och 9-12 (vilket är åldrarna som är i vårt projekts målgrupp) och efter olika teman vi har hittat i böckerna och projektet: känslor, identitet, kroppen, samtycke, HBTQIA+ och relationer.

Ålder.....	3
0-3.....	3
3-6.....	3
6-9.....	5
9-12.....	7
Teman:.....	8
Känslor	8
0-3.....	8
3-6.....	8
6-9.....	8
Identitet	8
3-6.....	9
6-9.....	9
9-12.....	9
Kroppen	9
0-3.....	9
3-6.....	9
Samtycke	9

3-6.....	9
6-9.....	10
HBTQIA+	10
3-6.....	10
6-9.....	10
9-12.....	10
Relationer	10
0-3.....	10
3-6.....	10
6-9.....	10
9-12.....	11
Normer	11

Ålder

0-3

- ★ Hela fina jag av Hanna Albrektson
 - Detta är en superfin pekbok/bilderbok om kroppen, med ett okönat barn som lär sig lite om olika kroppsdelar och liknande.
 - *Hela fina jag är en lekfull bok där hela kroppen får vara med!*
- ★ Bokserie om känslor: Ledsen, Glad, Arg, Rädd m.fl. - Lotta Olsson och Emma Adbåge
 - *Stora känslor för små barn, fina böcker som skildrar olika anledning till att känslor kan komma upp, samt hur man kan handtera de.*
- ★ Bokserie med pekböcker - Linda Palm
 - En pekbok om kompisar
 - En pekbok om känslor
 - En pekbok om förskolan
 - En pekbok om Barnkonventionen

3-6

- ★ Okej med dig? Lilla boken om samtycke i förskolan - Åsa Karsin
 - *På ett lekfullt sätt lyfts vikten av ömsesidighet och rätten till kroppslig integritet vilka är viktiga pusselbitar i bygget av en samtyckeskultur och respektfulla relationer.*
- ★ Bara den som vill – Anna-Carin Magnusson
 - *Liv vill bestämma själv vilka hon ska krama och vara nära. Med hjälp av kompisen Alice blir det både fnissigt och allvarligt när Liv lär sig att barn faktiskt får bestämma sånt själva.*
- ★ Min kropp, säger Junior - Caroline Engvall
 - *Om integritet, gränser och privata kroppsdelar*
- ★ Bak och fram: om kroppen – Anna Fiske
 - *"Bak och fram – Om kroppen" är en omfångsrik, lärorik och rolig bok som talar om kroppens olika delar och funktioner på samma lättsamma och tillgängliga sätt som "Göra barn". Till den här boken finns en lärarhandledning.*
- ★ Vad bestämmer jag? - Jesper Wung-Sung
 - *Om livet, och det ingen annan kan bestämma om*
- ★ Jag är Charlie , Jag är Linus, Jag är Bella – Camilla Gisslow

- *Om barns trans-erfarenheter, t.ex. "Hur kan det kännas att vara en pojke fast man har en snippa? Och hur vill Linus att andra ska vara mot honom?"*
- *Bemötande och upplevelser*
- ★ Liv Livmoder (serie) – Anna Samuelsson, Maja Meurling
 - *Om första boken: Liv Livmoder får mens är ett verktyg för att prata om mens och kroppen samtidigt som det är en spännande saga för barnen. Genom att prata med barn tidigt om mens så motverkar vi fördomar, skam och diskriminering. Boken är skriven med ett könsneutralt språk.*
- ★ Bara rumpor (serie) - Annika Leone och Bettina Johansson
 - *Bara rumpor är en rolig bilderbok. Men också en bok om våra kroppar, om nakenhet och om att bejaka och glädjas åt sin kropp.*
- ★ Hur blev jag till? Och hur kom jag ut? - Asabea Britton och Louise Winblad
- ★ Göra barn: så går det till - Anna Fiske
 - *En illustrerad bok om hur det kan gå till att göra barn*
 - *Har med samkönade par*
 - *Förklarar tydlig, med bilder*
 - *Olika hudfärger*
 - *Har med provrörsbefuktning, adoption*
- ★ Mammornas bebisresa / Pappornas bebisresa – Hedvig van Berlekom, Adrian von Berlekom
 - *Queera föräldras resa för att få barn, jättefina böcker.*
- ★ Kompisar förklarar ja och nej - Linda Palm
 - *den här boken får du veta mer om samtycke – rätten om att få sina egna gränser respekterade och skyldigheten att lyssna till andras gränser. I Kompisar förklarar ja och nej visar Kanin, Igelkott och de andra kompisarna vad samtycke innebär genom situationer som barnen känner igen och kan relatera till*
- ★ Kompisar förklarar barnkonventionen - Linda Palm
 - *I den här boken får läsaren veta vad barnkonventionen är och vilka rättigheter alla barn har. I Kompisar förklarar Barnkonventionen presenteras barnkonventionens artiklar av Kanin, Igelkott och de andra kompisarna genom situationer som barnen kan relatera till.*
- ★ Kroppens ABC - Ekberg, Emmelin, Madsen
 - *En illustrerad bok som går igenom olika saker som har med kroppen att göra för varje bokstav*
 - *Karaktärer med olika hudfärg och etnicitet, inte bara vita*
 - *Samisk inkludering*

- *Kroppsdelar och kroppsfunktioner på ett inte könat vis, t.ex om bröst, mens*
- *Funktionsvariation*
- *HBQ+ representation*
- ★ Känn med hen - Skahlberg, Vintrafors:
 - *Okönade figurer som känner olika känslor*
 - *Uppmuntrar att känna olika känslor*
- ★ En Otto kan också ha klänning - Ericsson, Hägg
 - *Om att bryta mot normer, könsnormer*
 - *Hur det kan kännas, hur en kan prata om det*
 - *Om att få ha på sig och se ut som en själv vill*
- ★ Inga fler kramar - Yvonne Pearson
 - *Karaktärer med olika hudfärger/etnicitet*
 - *Hur det kan kännas, beröring som känns bra och som inte känns bra*
 - *Sätta gränser för sig själv och sin egen kropp*
 - *Tips till barn om gränser och samtycke*
 - *Tips till vårdnadshavare*
- ★ Kroppen - Brown och Saunders
 - *Om hur kroppen funkar på olika sätt, t.ex skelett, muskler, att andas, blodomlopp, nerver, sinnen,*
 - *Personer med olika hudfärg finns representerade*

6-9

- ★ Barnen i kramdalen
 - *Bokserie där barnen går på olika äventyr och lär sig om olika ämnen*
 - *Barnen i kramdalen 2 - En saga om fördomar och barns olikheter - Andres & Emelie Sjölander*
 - *Autism, downs syndrom, adhd, rullstolsburen, olika etnicitet och kultur*
 - *Barnen lär sig att samarbeta och visa empati på sitt äventyr, att alla är olika och det är bra, Vi har olika styrkor och kan ta hjälp av varandra.*
 -
- ★ Allt om mångfald - Felicity Brooks
 - *En bok om mångfald kort och gott, fina bilder och mycket inkludering*
 - *Karaktärer med olika hudfärger, etniciteter*
 - *Olika funktionalitet*

- *Om biologi kring varför folk har olika hudfärg, om olika länder och ursprung*
- *Kommunikation: stamma, hjälpmedel,*
- *Olika familjekonstellationer*
- *Högtider*
- *Ordlexikon och lite info till vuxna om mångfald*
- ★ Stopp! Min kropp! Hanna Thermaenius
 - *Om pirriga känslor, fotboll och bra hemlisar*
- ★ Allt om familjer – Sara Johansson
 - *Vad är egentligen en familj? Var bor familjer? Vad äter de? Vad gör de? Det är några av frågorna man får svar på i denna bilderbok om familjer. I färgglada illustrationer och korta texter möter man här alla möjliga typer av familjer: stora och små, brokiga och likartade. Här kan man till exempel läsa om varför det är bra att ha en familj, vilka känslor som ofta uppkommer i familjer och hur familjer kan förändras.*
- ★ Allt om jobbiga känslor: oro och rädslor - Felicity Brooks
 - *Om de mer jobbiga känslorna, med tips till hur man kan lära att handtera dem genom att prata om dem, känna efter, andas osv.*
- ★ Känsloboken: för dig som går på lågstadiet - Reyhaneh Ahangaran
 - *Ibland är man ledsen utan att förstå varför, ibland är man så glad att man inte kan sluta skratta, ibland är man så orolig att man får ont i magen ... och då hjälper det nästan alltid att sätta ord på hur det känns!*
- ★ Ett rum till Lisen – Elin Johansson och Ellen Svedjeland
 - *Det är inte alltid så kul att bo långt ute på landet, i en pytteliten by där det bara finns tre hus. Särskilt inte när det är sommarlov och det regnar hela tiden så att man inte ens kan bada. Men en dag förändras allt: Lisens familj flyttar in i huset intill och Naima och hon blir snabbt vänner. De tycker om varandra jättemycket, och Naima försöker våga berätta hur mycket hon tycker om Lisen*
- ★ Första kärleken - Brane Mozetic
 - *Berättar om Branes kompis Alex från dagis. De var tillsammans hela tiden, men fröknarna i deras skola tyckte inte om det. De särade på dem, och först flera år senare förstod Brane att de inte hade rätt. Alex var hans första kärlek.*
- ★ En vän till tant Irene - Elin Johansson och Ellen Svedjeland
 - *en charmig och finurlig berättelse om kärlek, vänskap och ensamhet*
- ★ Det är min kropp - Pro Familia
 - *En bok med tema samtycke, lära barn att sätta gränser, exempel på när en kan vilja bli rörd och när en inte vill bli rörd.*

→ Vart en kan vända sig om man har blivit utsatt för övergrepp

★ Naken om Baken - Martin Olczak, Anna Sandler:

→ Karaktärer med olika hudfärger, inte bara vita

→ Lite om normer (när man ska vara naken och inte)

→ Mycket bilder, nakna kroppar

★

9-12

★ När regnbågen exploderade och tomten dog - Annelie Adamsdotter

Om den pirriga första kärleken och de första stegen i en ung tjejs identitetsskapande.

★ Stopp! Min kropp! Hanna Thermaenius

→ om pirriga känslor, jobbiga känslor, fotboll, kramar och bra hemlisar, men också dåliga hemligheter

→ Karaktärer med olika hudfärger finns representerade

→ Känslor, hur de kan vara lätta och jobbiga

- komplexa känslor, känna flera känslor på samma gång
- Strategier för att förstå sina känslor, tips

→ Kroppen

- Saker kan kännas bra och dåligt, alla är olika
- Tips och övningar
- Privata kroppsdelar, bilder på nakna karaktärer av olika hudfärg

→ Stopp min kropp, samtycke?

- Jobbigt att krama folk, speciellt de man inte känner, svårt att säga nej, speciellt till vuxna
- Förslag på hur en kan hälsa istället för kramar
- Samtycke, kroppsregler

→ Det här är förbjudet

- Skickar snoppbild till barn, hur hantera och bemöta
- Förklarar lagar, saker som är olagligt

→ En farlig kompis:

- Homosexuella föräldrar representerade
- Ensamstående mamma
- Alkoholism, utpressning på nätet, alla är inte vem de säger på internet
- hur hanterar när någon har en jobbig/dålig hemlis
- Skillnad på bra/dåliga hemlisar, hur de kan kännas
- Vem barn kan vända sig till/prata med

- *Hur man kan uttrycka sig/börja prata*

Teman:

Känslor

0-3

- ★ Ledsen, Glad, Arg (en bok per känsla) - Lotta Olsson
- ★ En pekbok om känslor - Linda Palm
- ★ En pekbok om förskolan - Linda Palm

3-6

- ★ Känn med hen - Skahlberg, Vintrafors
- ★ Bokserie om känslor: Ledsen, Glad, Arg, Rädd m.fl. - Lotta Olsson och Emma Adbåge
 - *Stora känslor för små barn*
- ★ Kristina Murray Brudins känsliserie, titlar: Varför båkar syrran?, Varför är mamman arg? Varför är brorsan rädd? Varför gråter pappan? Varför skrattar kusinen?
 - *Varför är mamman arg?*
 - *Om ilska, varför en kan känna så*
 - *Varför är brorsan rätt?*
 - *Om rädsla, vad som kan göra en rädd*
- ★ Alla dessa känslor - Jennifree Moore-Mallinos och Gustavo Mazali
 - *44 olika känslor, fina illustrationer och frågor att reflektera över*
 - *Ex på känslor som finns med: Lekfull, busig, generad, älskad, trygg, spänd, ensam*

6-9

- ★ Allt om jobbiga känslor: oro och rädslor - Felicity Brooks
- ★ Känsloboken: för dig som går på lågstadiet - Reyane Ahangaran
- ★ Alla dessa känslor - Jennifree Moore-Mallinos och Gustavo Mazali

Identitet

3-6

- ★ Jag är Charlie, Jag är Linus, Jag är Bella - Camilla Gisslow (olika böcker om barns trans-erfarenheter)
- ★ En otto kan också ha klänning - Ericsson, Hägg

6-9

- ★ Allt om mångfald - Felicity Brooks
- ★ Barnen i kramdalen 2 - En saga om fördomar och barns olikheter - Andres & Emelie Sjölander

9-12

- ★ När regnbågen exploderade och tomten dog - Annelie Adamsdotter (den pirriga första kärleken och de första stegen i en ung tjejs identitetsskapande)

Kroppen

0-3

- ★ Hela fina jag – Hanna Albrektson (pekbok om kroppen)

3-6

- ★ Bak och fram: om kroppen
- ★ Kroppen – Lotta Olsson (bildbok om kroppen)
- ★ Kroppens ABC - Ekberg, Emmelin, Madsen
- ★ Liv Livmoder (serie) - Anna Samuelsson och Maja Meurling
- ★ Bara rumpor (serie) - Annika Leone och Bettina Johansson
- ★ Hur blev jag till? Och hur kom jag ut? - Asabea Britton och Louise Winblad
- ★ Livets ABC – Lisen Adbåge
- ★ Göra barn: så går det till - Anna Fiske
- ★ Kroppen - Brown och Saunders
- ★ Naken om Baken - Martin Olczak, Anna Sandler
- ★

Samtycke

3-6

- ★ Okej med dig? Lilla boken om samtycke i förskolan - Åsa Karsin
- ★ Bara den som vill – Anna-Carin Magnusson

- ★ Min kropp! säger Junior - Caroline Engvall (Om integritet, gränser och privata kroppsdelar)
- ★ Vad bestämmer jag? - Jesper Wung-Sung (om livet, och det ingen annan kan bestämma om)

6-9

- ★ Stopp! Min kropp! - Hanna Theramnaenius

HBQTIA+**3-6**

- ★ Jag är Charlie, Jag är Linus, Jag är Bella - Camilla Gisslow (om olika barn med trans-erfarenheter)
- ★ Mammornas bebisresa, Pappornas bebisresa – Hedvig van Berlekom och Adrian von Berlekom

6-9

- ★ Första kärleken - Brane Mozetic
- ★ En vän till tant Irene - Elin Johansson och Ellen Svedjeland
- ★ Ett rum till Lisen - Elin Johansson och Ellen Svedjeland
- ★

9-12

- ★ När regnbågen exploderade och tomten dog - Annelie Adamsdotter (den pirriga första kärleken och de första stegen i en ung tjejs identitetsskapande)

Relationer**0-3**

- ★ En pekbok om kompisar – Linda Palm

3-6

- ★ Hur blev jag till? Och hur kom jag ut? Asabea Britton och Louise Winblad
- ★ Göra barn: så går det till - Anna Fiske
- ★ Livets ABC

6-9

- ★ Allt om familjer – Sara Johansson

- ★ Första kärleken - Brane Mozetic
- ★ En vän till tant Irene - Elin Johansson och Ellen Svedjeland (en charmig och finurlig berättelse om kärlek, vänskap, och ensamhet)
- ★ Ett rum till Lisen, Elin Johansson och Ellen Svedjeland
- ★ Stopp! Min kropp! - Hanna Theramnaenius

9-12

- ★ När regnbågen exploderade och tomten dog – Annelie Adamsdotter (om första pirriga kärleken och de första stegen i en ung tjejs identitetsskapande)
- ★ Stopp! Min kropp! - Hanna Theramnaenius
- ★

Normer

- ★ En otto kan också ha klänning - Ericsson, Hägg