

Livskunskap

på

Gymnasiet

Konkreta lektionsförslag

Marlene Erlandsson
Marita Holgersson
Lars-Birger Odenlid
Marit Olsson

Livskunskap i gymnasieskolan

Den internationella forskningen visar att skolan är den viktigaste arenan för ungdomar. Här finns goda möjligheter för kommunikation om livskunskapsfrågor samt för dialoger, både enskilt och i grupp.

I två nationella rapporter, (Kirby 1997, Un aids 1997) ges specifika rekommendationer om vilken omfattning en intervention bör ha. Man menar att det krävs minst 14 timmar sammanlagd insats alternativt att insatsen består av arbete i mindre grupper med en egen ledare. Det är också viktigt att behandla olika ämnen i en logisk ordning. (Ungdomars sexuella hälsa, Socialstyrelsen, Margareta Forsberg 2007)

För att undvika att sex- och samlevnadsundervisningen hamnar mellan stolarna och för att höja dess status är Skolverkets förslag att baka in undervisningen i sex av gymnasieskolans kärnämnen: historia, naturkunskap, religionskunskap, samhällskunskap, svenska och idrott och hälsa. Det lämnar också stora möjligheter till lokala upplägg

Vi använder oss av en grundstruktur som arbetats fram av medlemmar i Det gemensamma budskapets kunskapsnätverk. Till detta innehåll presenteras lektionsförslag som man kan använda som det är eller arbeta om.

Ett övergripande mål är utveckla undervisning i Sex och samlevnad i gymnasieskolan. Denna undervisning syftar till att fördjupa elevernas kunskaper om Sex och samlevnad för att de ska bli kompetenta att ta ansvar både för sig själv och andra vad gäller frågor om kärlek, sexualitet och samlevnad.

Målet med kursen är att eleven skall:

- utveckla ett förhållningssätt som främjar en god livskvalitet hos individen själv och hos andra. Kursen skall dessutom utveckla ett synsätt där hälsa betraktas ur ett kulturellt och internationellt samhällsperspektiv.

- Kunna reflektera över olika livsstilar och känna till faktorer som påverkar människors levnadsideal och handlingsmönster när det gäller hälsa och livskvalitet
- ha kunskap om frågor som rör sex och samlevnad ur ett hälsoperspektiv
- Ökad medvetenhet om sig själva och andra
- Ökad självtillit och trygghet i att duga
- Ge ökad insikt i hur man kan bidra till en trygg psyko-social miljö
- Ge insikt om värdet av omtanke

I den bästa av världar så går detta material bra att implementera i den ordinarie undervisningen. Vid en hastig genomläsning av ämnen såsom Historia, Svenska, Religionskunskap och samhällskunskap finner man kursmoment som kan genomföras med livskunskapsrelaterat material såsom Värdegrundshandboken.

För att handledningen inte ska bli en skrivbordsprodukt så vill vi att den ligger på t.ex Tjelvar så länge det finns kvar och sedan flyttas med till (Shoolsoft??)

Lektionsförslag om Grupp känsla och trygghet

Målet med en trygg grupp är:

- Att få ökad självkänedom
- Att kunna utveckla och uttrycka tankar och känslor
- Att bearbeta attityder och värderingar
- Att ha roligt
- Att lära känna varandra
- Att se egna talanger
- Att uppleva gruppen som en resurs
- Att utveckla medkänsla och ansvar
- Att göra hälsosamma mål

1.

För att skapa ett klimat i gruppen som gör att alla känner sig delaktiga i aktiviteten bör man sätta upp vissa regler. För att skapa ögonkontakt ska eleverna sitta i ring. Här finns ett förslag på 4 st:

Aktivt lyssnande

Tänk på att du fått två öron men bara en mun. Du lyssnar även med ögonen. Visa också att du lyssnar på dina kamrater.

Inga tråkningar

Tänk på att du med både ord, gester och annat kroppsspråk kan få andra att känna sig mindre betydelsefulla.

Rätt att avstå

Du har frihet att välja bort de övningar som känns hotfulla eller närgångna.

Sekretess

Det du eller andra säger i detta rum får inte lämna rummet. Då blir vi alla tryggare och vågar säga vad vi tycker och tänker.

Exempel på värdegrundsövningar:

Alla som..... Alla sitter i ring, 1 person står i mitten av ringen och säger ett förslag ex.vis.. Alla som gillar glass byter plats. Personerna i ringen ska nu byta plats och den som stått mitt i ringen försöker få tag på en stol att sitta på. Det blir nu en ny person i mitten av ringen som får ge ett nytt förslag. För att försvåra får deltagarna inte ta platsen närmast

Detta är en bra övning för att släppa loss och det är okej om det blir lite flamsigt, men man måste hålla sig till reglerna.

Heta Stolen: Syfte; att ge deltagarna tillfälle att börja träna sig i att stå för sina åsikter, att samla koncentrationen och väcka intresse för det tema man avser att ta upp.

Deltagarna sitter på ring på stolar, se till att det finns en stol för mycket. Ledaren har förberett 8-10 påstående kring aktuellt tema. Börja med några oförargliga inledningsfrågor. Ledaren säger ett påstående i taget. Den som instämmer byter plats. Instämmer man inte sitter man kvar. Efter varje påstående får 2-3 st motivera sitt val. Det är viktigt att alla får chans att prata.

Fyrhörnsövning: Denna övning utgår ifrån en fråga/dilemma som deltagarna får ta ställning till och de bör vara skrivna i tredje person för att skydda deltagarnas integritet. Olika svar på dilemmat finns representerade i rummets olika hörn. Ledaren läser dilemmat och ger 3 olika lösningar på problemet. Det fjärde hörnet ska alltid vara öppet för egna förslag. Deltagarna får tänka en kort stund, därefter ber man dem ställa sig i det hörn som sammanfaller med deras egen åsikt. Det är helt ok att byta hörn om man ändrar åsikt. Varje hörn får prata ihop sig i mindre grupper och sedan motivera sig inför hela gruppen. Ensam i hörnet? Om någon är ensam i sitt hörn bör ledaren ställa sig där och leda övningen därifrån för att stötta den person som är ensam i sin åsikt.

Tips på litteratur: Här kan Du hitta mer material för att genomföra ytterligare övningar:

- Boken om könsmobbing från JÄMO
- Hos förlaget Argument finns kortlekar med dilemman som kan användas genom att ge olika förslag på hur du löser dem.
- Bella Grus och Glitter 2 av Katrin Byréus
- Ta Chansen av Snickars/Byréus

- Gruppen som grogrund av Gunilla O. Wahlström
- SET-Material av Birgitta Kimber
- SESAM-låda finns att låna på Pedagogiskt Medie Centrum Gotland, PMC (gamla läromedelscentralen) Christina Thomsson 0498-269408

LEKTIONSFÖRSLAG TEMA IDENTITET - MOBBNING

Filmen "Johanna -Yohanna" av Jan Troell.

Sex års helvete - så beskriver Yohanna sin tid från första till sjätte klass. Yohanna ville vara för sig själv, inte inordna sig i ledet. Men att vara sig själv och inte ge efter för grupptricket har sitt pris.

En mycket bra filmhandledning finns att söka på Johanna, Yohanna lärarhandledning. Utgiven av riks.filmcentrum/Tage Granit.

Filmen har väckt starka känslor varje gång jag har visat den. Känslor av sympati, igenkännande, ilska, sorg mm. Yohanna är en hoppfull förebild för unga människor i sökandet efter; Vem man är jag? Får man vara den man vill? Vad ska man göra om man blir mobbad? Vilket ansvar har de vuxna? Ska man berätta? För vem?

Yohanna får upprättelse och lyckas använda sin svåra erfarenhet i sitt skapande arbete. Hon blir inget offer.

Marita Holgersson
Desideriagymnasiet

LEKTIONSFÖRSLAG TEMA IDENTITET - UTVECKLING

I slutet av varje termin delar vi in oss i halvgrupper/ ca 7 elever och frågar:

"HUR TYCKER DU ATT DU HAR UTVECKLATS DEN HÄR TERMINEN"?

Vi förtydligar med att det främst handlar om sociala egenskaper, som att våga prata mer, ta kontakt med kompisar, gå och äta i matsalen osv. Men det kan också vara färdigheter i ett ämne; att utvecklas i sitt måleri, komma med egna idéer, kunna läsa och laga mat efter recept.

Eleven kan uppleva att det är svårt att ge sig själv beröm. Då ber vi gruppen om hjälp; *"Hur har ni sett att x har utvecklats"?* Vi har också ett eget exempel. Ingen elev ska behöva mötas av tystnad!

Vi skriver ner deras kommentarer, några meningar och sammanställer /termin. När eleverna slutar hos oss i tjejgruppen gör vi ett inplastat och vackert diplom; "LIVSKUNSKAP - HUR JAG HAR UTVECKLATS"

Där vi listar deras kommentarer termin för termin och det brukar vara fascinerande läsning av deras utvecklings-kliv. Det kan börja med att man kanske vågade gå in i caféet själv, vågade gå till stora Säve/biblioteket, fick mer kompisar, egen lägenhet, bjudit hem kompisar.

Det blir ett konkret och tydligt sett att få syn på sin egen och andras utveckling/ identitetsutveckling. Det ger dessutom en gruppstärkande effekt, man ser andra och blir själv sedd, vi ser varandra!

Marita Holgersson
Desideriagymnasiet

LEKTIONSFÖRSLAG TEMA KÄNSLOR - NALLEKORT

Ett bra verktyg för att prata känslor är "Nallekort" som ges ut av förlaget Mareld. www.mareld.se

Det är den "könsneutrala nallen" som på olika kort representerar olika känslor, rädd, blyg, trött, ledsen osv. Vi har använt dem på flera sätt.

Min känsla just nu.

Vi har t ex suttit i ring och lagt ut nallekort på golvet. Eleverna har fått välja vilken nalle som visar hur de känner sig just nu/idag. Vilken nalle kan du känna igen dig i just nu? Ofta kan nallen hjälpa eleven "att få syn på sin känsla" - t ex jag känner mig faktiskt ledsen.

Som ledare har jag valt kort sist, men kanske varit den som först har berättat om hur jag känner mig. Det gör jag om övningen är ny för eleverna. Ibland kan eleverna behöva hjälp att göra valet - det kan vara svårt. Det kan då vara till hjälp att få ta två kort, då det kanske handlar om att man känner motstridiga känslor och har svårt att välja ut en.

"När jag tänker på".....

Jag har också använt korten i övningen "När jag tänker på".....

- När jag tänker på hundar känner jag mig.....välj ett nallekort!
- När jag tänker på skolan känner jag mig.....välj ett nallekort!
- När jag tänker på att åka skolbussen känner jag mig.....välj ett nallekort!

Min roll i en scen

När man ska göra en enkel scen ex hemma vid middagsbordet, i omklädningsrummet.

Kan man låta eleverna få ett nallekort som beskriver vilken känsla personen ska ha i spelet/scenen ex vara arg, ledsen/undergiven/förtryckt eller glad/sprallig.

Marita Holgersson
Desideriagymnasiet

LEKTIONSFÖRSLAG FORUMTEATER - SCENER

Vi har arbetat utifrån boken

"Du har huvudrollen i ditt liv", Katrin Byreus, Liber förlag.

Där beskriver hon utförligt speltekniken Forumspel - "de förtrycktas teater".

Vi har använt oss av den spelformen i scener som vi har skapat kring konflikter vi har upplevt att eleverna har erfarenhet av. Vi har vid dessa tillfällen varit fyra lärare och tjej- och killgrupp tillsammans. Tre lärare har varit med i spelet och den fjärde har agerat spelledare/joker.

.....
Ex på scen som vi har spelat.

ETIK OCH MORAL - TASKIGA SMS

Scen 1 - På ett skolcafé.

Johan har träffat en tjej, Carina och är glad. Han pressas att berättat om det av sina kompisar Lasse och Mona. De andra provocerar honom att berätta mer än han egentligen vill.

De får syn på henne med en annan kille utanför skolcaféet.

Lasse tar hans telefon och skriver in ett sms och ger mobilen till Mona och säger att hon ska skicka det till Carina. Carina läser sms:et, tvekar men gör som Lasse säger.

Scen 2 - På samma skolcafé

Mona har fått veta att Carina har polisanmält Johan för sms:et.

Mona är upprörd och rädd att de ska bli avslöjade.

Lasse skyller ifrån sig och skyller på Mona, att det var hon som skickade iväg sms:et.

Lasse säger att det är lugnt. Mona undrar om de ska erkänna? Lasse menar att det är lugnt för det är Johans telefon och att de ska säga att det var han som skrev och skickade det.

Scen 3 - Hemma hos Johan

Johan ringer till Carina. Hon har sms:at att hon har polisanmält honom.

Johan läser upp vad hon har skrivit.

VAD SKA JOHAN GÖRA?

Marita Holgersson

Desideriagymnasiet

LEKTIONSFÖRSLAG - FÖRÄLDRASKAP

Tema framtid- funktionshinder -föräldraskap?

Det här är ett exempel på hur vi arbetade med temat i ämnet Livskunskap på Desideriagymnasiet. Vi förberedde temat i kill- respektive tjejgruppen.

DEL 1

Eleverna skrev om sina **FRAMTIDSDRÖMMAR?**

Hur vill du leva Sambo? Gift? Ensamstående? Familj? Barn?

Hur vill du bo? I stan? På landet? På Gotland? På fastlandet? I lägenhet? I hus?

Vad vill du arbeta med?

4-HÖRNS ÖVNING OM ABORT

Du är 17 år, går på Desideriagymnasiet, har en ny relation (3 månader) med en tjej/kille som också går på gymnasiet. Du väntar barn. Vad gör du?

1. Behåller barnet. 2 Gör abort.
3. Behåller barnet om du får stöd av era föräldrar. 4. Öppet hörn

FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED FÖRÄLDRASKAP

Eleverna listar individuellt.

DEL 2

Presentation av varandra för skolans kurator och två personal från Individ och familj.

Uppföljning av frågorna från del 1.

Tankekartor på tema "Vad behöver ett barn"?

Scener om föräldraskap/ ett barns behov. Om omvårdnad, försummelse, risker, kärlek. Ex att låta barnet skrika otröstat, lämna på skötbordet, matar efter klockan, ingen mat hemma, upptagen med egna saker och ser inte barnet.

Om rätt till stöd från samhället. Parallell till rätt till skolform med stöd - särskolan. Rätt till stöd i föräldraskapet - soc.

Marita Holgersson
Desideriagymnasiet

LEKTIONSFÖRSLAG TEMA ALKOHOL OCH TOBAK

Alkohol

Fördelar/Nackdelar?

Eleverna listar var och en för- och nackdelar med tobak/alkohol. Det är bra att kunna få lämna in ett anonymt svar. Använd tavlan för att sammanställa alla svar - gruppdiskussion.

- **Listning**

Var och en skriver på ett papper:

Fem saker som gör en fest lyckad?

Fem saker som gör en fest misslyckad?

Skriv upp svaren på tavlan -gruppdiskussion/ett reflekterande kring att vi kan göra val, som kan få positiva/negativa konsekvenser.

- **På linjen övning**

Ska föräldrar bjuda sina ungdomar under 18 år på alkohol hemma?

Nej.....Ja

Eleverna ställer sig på linjen - alla samtidigt.

Ställ dig bredvid den som ev. står ensam.

Ta en diskussion med de som står närmast dig - vad tyckte ni ?

Gemensam diskussion där man presenterar sina tankar kring sitt val.

Låt det vara en öppen diskussion, men ta ansvar för att uppgifter om lagar, åldersgränser kommer fram/tydliggörs om inte gruppen tar upp det.

- **4-hörns övning**

Jag dricker för att.....

1. Bli full
2. Våga mer
3. Det är gott
4. Öppet hörn

Du har en kompis som du tycker dricker för mycket. Vad gör du?

1. Pratar med någon vuxen - ex förälder, lärare
2. Pratar direkt med din kompis
3. Du försöker undvika miljöer med alkohol när ni träffas

4. Öppet hörn

Tobak

Fördelar/Nackdelar?

Eleverna listar var och en för- och nackdelar med tobak/alkohol. Det är bra att kunna få lämna in ett anonymt svar. Använd tavlan för att sammanställa alla svar.

- **Om tobak. Rätt eller fel - moraliskt sett?**

Kalle 13 år frågar sin storebror Olle 18 år om han kan köpa cigaretter åt honom. Olle säger nej.

Då går Kalle 13 år till storebror Petter 20 år och frågar om han kan köpa cigaretter åt honom. Petter säger ja.

Petter berättar för Olle att han har köpt cigaretter till Kalle.

Olle går till deras pappa Lasse och berättar att Petter har köpt ut till Olle. Pappa Lasse säger att han inte orkar bry sig.

Vem av personerna i berättelsen handlar moraliskt mest rätt? (nr 1)

Vem handlar moraliskt mest fel? (nr 4)

Låt eleverna fundera enskilt. Lista och lämna in svaret anonymt.

Skriv på tavlan - gruppdiskussion.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- **Resurspersoner**

Alkoholrådgivningen i Visby kan ge bra information/stöd. Kontakta dem om de kan komma ut och föreläsa och berätta om ex Tryggvegrupperna, som är samtalsgrupper för barn som har föräldrar som dricker för mycket.

AA, Anonyma Alkoholister, brukar kunna komma ut i skolorna och föreläsa om att ha varit i en beroendeproblematik.

Ungdomsgruppen i Visby tar emot besök/kommer ut och föreläser om sitt förebyggande arbete samt fält- och behandlingsarbete.

Marita Holgersson

Desideria gymnasiesärskola

LEKTIONSFÖRSLAG - GENUS

Hur sex- och samlevnad påverkas av våra könsroller

Enligt den senaste jämställdhetsutredningen ska

**"kvinnor och män ha samma makt att
forma samhället och sina egna liv"**

Har pojkar och flickor samma möjlighet att forma sina egna sexuella liv?

STEG 1

Värm upp med några "Alla som....."-övningar, se bilaga 1 A)

Nu är det läge att köra lite **HETA STOLEN**, se bilaga 2 B)

Välj ut de påståenden du tycker passar för gruppen innan du börjar. Låt reflektionerna vara underlag för resten av lektionen.

STEG 2

Dela in klassen i mindre grupper och låt dem diskutera dessa dilemman:

- ☀ En tjej berättar för dig att hon blivit våldtagen. Hon var på fest, var klädd i utmanade kläder och blev ordentligt berusad. Hon somnade på soffan och vaknade av att det var en kille som var på och i henne. Killen påstår att hon var med på det. Vad tycker du? Får hon skylla sig själv? Ska hon anmäla? Vad tycker du om killens beteende?
- ☀ Tjejer som har många sexuella partners får ofta stämpel som horor, vilket är ett negativt omdöme. Finns det någon motsvarande negativ benämning på killar som har många sexuella partners? Är det lika OK för tjejer som killar att vara sexuellt aktiva?
- ☀ Din bästa kompis berättar helt oväntat en dag att hon/han är homo. Hur skulle du reagera tror du? Är det skillnad på om en kille visar att han är böj eller en tjej som visar att hon är flata?
- ☀ Läs genom texten om Härskarteknikerna, se bilaga 3 C) och diskutera om det är något någon av er känner igen (ta helst en i taget). Berätta gärna om en egen eller en kompis erfarenhet. Vad kan man göra för att motverka Härskar-teknikerna?

STEG 3

Titta på en film,

se filmlistan bilaga 4 D) nedan eller gå in på www.sli.se och sök på jämställdhet eller www.ur.se/pedagog/Skolamnen/Tema/Genus/

och diskutera det ni sett tillsammans. Avrunda med en diskussion om den inledande fråan:

Har pojkar och flickor samma möjlighet att forma sina egna sexuella liv?

Bilaga 1

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Glöm inte att informera om reglerna för värderingsövningar först.

Fyra regler vid värderingsövningar

- **Aktivt lyssnande**

Tänk på att du fått två öron men bara en mun. Du lyssnar även med ögonen. Visa också att du lyssnar på dina kamrater.

- **Inga tråkningar**

Tänk på att du med både ord, gester och annat kroppsspråk kan få andra att känna sig mindre betydelsefulla.

- **Rätt att avstå**

Du har frihet att välja bort de övningar som känns hotfulla eller närgångna.

- **Sekretess**

Det du eller andra säger i detta rum får inte lämna rummet. Då blir vi alla tryggare och vågar säga vad vi tycker och tänker.

Sätt stolar i en cirkel.

A) Alla som.....Alla utom den som står mitt i cirkeln (A) har en stol att sitta på. (A) hittar på ett påstående typ "Alla som gillar salt lakrits byter plats".

Så fort någon reser sig försöker (A) sätta sig på en ledig stol. Deltagarna får inte byta till platsen direkt intill.

Man kan ha teman för att underlätta t.ex.

Alla som gillar...

något slags godis

något slags mat

något slags musik

något slags hobby

något slags semester

ELLER: Alla som.....

Är rädda för.....

Älskar.....

Hatar.....

Tycker att.....är vackert

Tycker att.....är fult

Gillar att...

Tror att man är ensam om att.....

Bilaga 2

B) I heta stolen ska det finnas en stol för mycket så att den som vill byta plats kan göra det i alla lägen. Förslag på påståenden:

Dessa påståenden är en blandning av egna och lånade av Anna Olofsdotter Engström:

- Vår är skönare än höst
- Surströmming smakar bättre än det luktar
- Killar har bättre självförtroende än tjejer
- Det är läskigt att gå hem ensam när det är mörkt
- Skämt kan upplevas som sexuella trakasserier
- Håriga ben på kvinnor är sexigt
- Det skulle vara kul att byta kön för en dag
- Män kan bara göra en sak i taget (myt eller sanning)
- Kvinnor kan ha många bollar i luften samtidigt
- Pojkar har större rörelsebehov än flickor
- Flickor är noggrannare än pojkar
- Kvinnor och män pratar olika språk
- Jämställdhet betyder att vi blir mer lika varann
- Män och kvinnor har samma behov av närhet (frihet, förståelse)
- Det kan vara större skillnader inom kön än mellan kön
- Pojkar behöver tränas i omsorgsarbete (prata känslor)
- Män kan också vara rädda
- Det finns fler program på TV som killar gillar
- Pojkar och flickor får hjälpa till lika mycket hemma
- Jag behandlar pojkar och flickor lika
- Det är lättare att småprata med pojkar än flickor
- Det är manligt med långt hår
- En flicka som klär sig utmanande får stå sitt kast
- Det är lika kvinnligt som manligt att slåss
- Det är lättare för flickor att vara lugna och tysta
- Pojkar har mer oro "i blodet"
- Killar/män kan inte göra två saker samtidigt
- Kvinnor har svårare att läsa kartor

Dessa påståenden är tagna ur *Grus* och *Glitter*, Katrin Byréus och JämO:s handbok mot könsmobbing i skolan:

- Killar pratar mer om sex än vad tjejer gör
- Tjejers vänskap är djupare än killars vänskap
- Porrfilm kan ge bra sexupplysning
- Tjejer väntar på killars initiativ

- Tjejer är mer intresserade av förhållanden än vad killar är
- Tjejer ställer ibland upp på sex fast de inte vill
- Man kan vara kär när man är sjuttio år
- Man kan vara kär när man är tio år
- Har man inte sminkat sig kan man inte visa sig för folk
- Det är svårt att känna sig nöjd med sitt utseende
- Killar behöver läsa tjejtidningar
- Tjejer behöver läsa porrtidningar
- Killar har större behov av sex än tjejer
- Porr kan påverka en persons syn på sex

Dessa påståenden är hämtat ur boken *Genuspedagogik* av Kajsa Svaleryd:

- Det passar en man att jobba med små barn
- Byta blöja är lika manligt som kvinnligt
- Pojkar har bättre självförtroende än flickor
- Flickor är lydigare än pojkar
- Pojkar kan ha bästisar
- Flickor är känsligare än pojkar
- Rosa är en färg för både pojkar och flickor
- Pojkar och flickor ges samma möjligheter i skolan
- Det passar inte en kvinna att jobba som brandman
- Sverige är ett jämställt land
- Män och kvinnor beter sig olika pga. gener
- Det är kvinnligt med håriga ben
- Pojkar är mer tekniska än flickor
- Män och kvinnor uppfostras till att vara olika
- Flickor har lugnare temperament än pojkar
- Pojkar och flickor ska behandlas lika i skolan

Dess påståenden är hämtade ur boken *Värdegrunden JÄMT* av Kicki Scheller:

- Pojkar och flickor får hjälpa till lika mycket hemma
- Pojkar och flickor uppfostras lika i Sverige
- Pojkar och flickor behandlas lika i skolan
- Kvinnor och män syns lika mycket på TV
- Mammor och pappor tar hand om barn lika mycket
- Kvinnor och män tjänar lika mycket pengar
- På skolan finns det lika mycket att göra på rasterna för flickor och pojkar

Dessa påståenden är hämtade ur boken *Elfte steget - vägen dit* av Charlotta John och Pamela von Sabljar:

- ❖ Respekt och rädsla hör ihop
- ❖ Tjejer har större självförtroende än killar
- ❖ Den som slåss får bättre respekt
- ❖ Självförtroende och självsäkerhet är samma sak
- ❖ Det är viktigt att få respekt i en grupp
- ❖ Man får mer respekt i ett killgäng om man har gott om pengar
- ❖ Ungdomar visar för lite respekt för vuxna
- ❖ Kärlek och respekt hör ihop
- ❖ Skolan bygger ofta upp ens självförtroende
- ❖ Kläder kan ge självförtroende

Bilaga 3

C) HÄRSKARTEKNIKERNA

handlar vilka metoder (medvetna och omedvetna) vi använder oss av för att få eller behålla makten i en grupp. Det är Berit Ås, norsk kvinnoforskare och politiker, som har observerat, beskrivit och satt namn på de fem vanligaste teknikerna.

1. Osynliggörande:

BARN: Lisa ska läsa upp vad hon har skrivit men blir hela tiden avbruten av Emil och Oskar som kommenterar och flamsar.

VUXNA: Greta vill berätta om en intressant föreläsning hon varit på. Kollegerna lyssnar med ett halvt öra men börjar snart prata om något annat.

ALLMÄNT: Titta i en dagstidning och kolla vem/vilka reportagen handlar om och vem/vilka det är bilder på. (De undersökningar som gjorts visar att 70% av alla bilderna i en dagstidning är på män)

2. Förlöjligande:

BARN: Lisa är med och spelar fotboll och får en passning som skulle ge chans till mål, hon missar och Emil och Oskar skriker; är du helt blind, ser du inte målet eller.....

VUXNA: Jag blir så arg när ingen tar ansvar för disken, säger Greta. Är du grälsjuk? säger Gösta.

ALLMÄNT: titta på ett underhållningsprogram, hur riktar sig lustigheterna?

3. Undanhållande av information:

BARN: Alla barn i klassen tisslar och tasslar, det ska bli kalas. Så fort Emil dyker upp tystnar alla.

VUXNA: På A.e. mötet ska vi ta ett beslut. Greta och Gösta, som jobbar i annexet, vet inte så mycket om frågan och vill diskutera saken. Alla andra suckar lite och påtalar att det där har vi ju redan diskuterat på rasterna, nu får vi komma till beslut lite snabbt.

ALLMÄNT: Vi får elräkningar som inte går att läsa så att det går att jämföra för- och nackdelar mellan olika bolag.

4. Dubbelbestraffning:

BARN: Lisa har blivit uppmanad av läraren att säga ifrån om någon är dum mot henne. När Emil restas blir hon arg och skriker åt honom att låta bli. Läraren kommer rusande och tillrättavisar Lisa för att hon är högljudd.

VUXNA: Greta ligger i som bara den för att göra ett bra jobb och det drar ut på tiden, hon kommer hem lite senare än vanligt. När hon kommer hem får hon en sur kommentar av Gösta om att det var värst vad jobbet får inkräkta på familjelivet. När hon dagen efter måste vara hemma för vård av barn suckar chefen lite och säger: nu igen, kan inte din make vara hemma, du missar mycket på jobbet.

ALLMÄNT: Flickor klär sig enligt modet och får sedan höra att de får skylla sig själva om de blir utsatta för sexuella trakasserier.

5. Påförande av skuld och skam:

BARN: Lisa följer med Emil och Oskar bakom buskarna för de säger att de vill visa henne en hemlighet. När de kommer dit vill de att hon ska visa sin snippa men det vill hon inte. Då drar de ner hennes trosor med våld. Hon skriker och killarna försvinner. När läraren frågar vad som hänt och hon berättar tycker läraren att hon inte borde ha följt med pojkarna. Lisa skäms och går gråtande därifrån.

VUXNA: Så fort Greta går in i kopieringsrummet kommer Gösta smygande och tafsar på henne och säger hur läcker och sexig hon är. När hon beklagar sig för sin kollega får hon till svar; "det är väl inte så konstigt, så utmanande som du är".

ALLMÄNT: våldtagna kvinnor som får frågor om hur de var klädda, vad de druckit på kvällen, vilka sexuella vanor de har m.m.?

FÖR ATT UNDVIKA HÄRSKARTEKNIKERNA TÄNK TVÄRT OM

Synliggör alla i gruppen

Möt varandra med respekt

Ge alla lika tillgång till information

Förutsätt att alla människor gör sitt bästa

Se nyttan med allas olika erfarenheter och kompetens

Tillägg till de fem grundläggande Härskarteknikerna gjorda av ROKS

- Objektivisering

Tillägg gjorda av Svenska feministgrupper

- Våld och hot om våld
- Splittring

Bilaga 4

D)

FILMRECENSIONER

Marit Olsson

U 100448-05

Ramp Höjdare: Jämställdhet

28 min, 13-16 år, 2006

Behandlas killar och tjejer lika? Blandade inslag med människor som arbetar med attitydförändring m.m.

Min åsikt:

En bra film som det går att visa valda delar av för att få igång diskussion i ett arbetslag eller i en klass.

U 10448-06

Ramp Höjdare: könsroller

28 min, 13-16 år, 2006

Vad är manligt och vad är kvinnligt? Blandade inslag om bl.a. medias och musikens roll. Även ett inslag med Mia Engberg som gjort en sexfilm som utgår från vad tjejer tänker på.

Min åsikt:

Bra diskussionsunderlag för äldre elever och vuxna. Möjligen kan man börja filmen efter första intervjun som känns ovidkommande.

U21106-02

Flimmer och brus: Hur framställs män i medier - egentligen?

19 min, vuxna, 2002

Mannen framställs antingen som muskelmannen eller som tönten i media enligt fotograf Britt Marie Trensmar. Teologen Thomas Axelson funderar över vilka mörka associationer som vanliga modebilder kan väcka hos män, m.m.

Min åsikt:

En mycket bra film för att undersöka vad som förmedlas via våra bilder i media och få igång diskussioner i ett arbetslag.

U 21302-06

Mediedjungeln: Om killar och tjejer i media

13 min, 11-13 år, 2002

killar och tjejer framställs olika i reklam, TV-program och i tidningar.

Min åsikt:

En mycket bra film att visa direkt i elevgrupp för att få igång diskussionen om hur vi påverkas till att bli manliga och kvinnliga.

U 31321-19

Banderoll: Om könsroller

13 min, 11-13 år, 2004

Om skillnader och likheter, om att använda teater och musik för att uttrycka sin åsikt.

Min åsikt:

Helt OK att använda som start till diskussion i klassrummet.

U 31826-05

Genusmaskineriet: Flickor, pojkar och pedagoger.

28 min, vuxna, 2004

Handlar om tankar kring hur vi som pedagoger måste bli medvetna om vårt förhållningssätt gentemot barnen, att vi måste börja med oss själva.

Min åsikt:

Bra som start till jämställdhetsarbete i arbetslag.

U 51431-01

Var fick du luft ifrån?: Om härskartekniker.

28 min, 13-16 år, 2005

handlar om härskarteknikerna, om trakasserier och vad man kan göra åt det.

Min åsikt:

Mycket bra diskussionsunderlag i klass men bör kompletteras med motstrategier och bekräftartekniker. Filmen är för snabb och ytlig på den punkten.

U 99980-10

Stop! Om demokrati - Var inte en sån jävla kärring!

30 min, från 16-18 år, 1999

Fyra killar och några tjejer i Torsby pratar om jämställdhet, feminism, uppfostran och skillnaden mellan killar och tjejer.

Min åsikt:

Kan vara bra som diskussionsunderlag till lärarlag. Tyvärr sitter ungdomarna och diskuterar frågan på en förfest med alkohol vilket gör att den inte känns särskilt bra att visa för ungdomar i skolan.

U100440-03 och U100440-04

Genusmaskineriet: Bröder som blöder 1 och 2

Från 19 år och uppåt

28 minuter

2007

Vad är egentligen manlighet? Vad blir kvar om man skalar bort de gamla förlegade machoschablonerna? Går det att vara manlig utan att vara macho?

Min åsikt:

Ett mycket bra diskussionsunderlag i både vuxengrupper och i mogna gymnasieklasser.

Lektionsförslag om att samtala om Pornografi

RFSU har gett ut en bra handledning i hur du samtalar om pornografi med unga människor. Här finns inte så mycket färdiga lektionsförslag, utan den bidrar med mycket fakta och kunskap som samtalsledaren kan använda sig av. Det finns ett exempel på hur man arbetar med ämnet hämtat från Vallentuna gymnasium.

Handledningen vänder sig främst till människor som arbetar med elever i åldern 15 år och uppåt. Här finns samtalsöppnare, samtalsfrågor, värderingsövningar, dilemmafrågor, stå-på-linje-frågor, heta stolen, oavslutade meningar.

Det här är ett bra material att utgå ifrån och sedan kanske bygga på med ytterligare material.

Boken kostar ca 150 kr och kan beställas på www.rfsu.se

Lektionsförslag: MINDFULNESS ~ MEDITATION

Övningen syftar till att bekanta sig med och öva sig att använda ett verktyg för att själv skapa harmoni och inre balans. Jag vill betona att det inte handlar om att träna sig på att utestänga sin omgivning eller sina sinnesintryck. Jag brukar göra en jämförelse med hur man förbereder sig för en tävling i idrott eller ett musikframträdande eller en annan viktig redovisning men till skillnad från dessa minnes- och koncentrationsmetoder är Mindfulness-meditation är en övning i att iaktta och att vara närvarande här och nu. Här handlar det INTE om att sätta ord på det man möter, inser eller förstår. Övningen går ut på att lära sig att inte vara styrd av sina tankar eller känslor eller oro. Det handlar om att bli medveten och att känna tryggheten i att vara hemma i sig själv och att ha tillgång till sin egen inre kompass, som vägleder en till att vara rädd om sig själv.

Musik kan användas i bakgrunden om den är av det lugna slaget, utan någon egentlig melodi eller välkänd text som kan kopplas till olika minnen. Detta för att öppna för det fria associerandet där minnen och tankar inte styr eller styrs utan bara betraktas. Tankar får naturligtvis komma, de brukar göra det vare sig vi vill eller inte. Meditation går i själva verket ut på just detta att bara betrakta vad som än dyker upp - iaktta det - och bara låta det passera, som moln på sin inre himmel.

Efteråt gör man ingen redovisning eller utvärdering för att INTE koppla in intellektet, som vill mäta och bedöma, utan stillsamt avrunda med en mjuk övergång till något annat.

OBS om ni föredrar en vägledad meditation på CD/DVD eller från nätet så testa den själv först för att se om den passar er och er klass innan ni kör den i klassen. Jag inleder med korta meditationer och förlänger dem allteftersom. De passar utmärkt till att skapa lugn även i en stimmig klass och går att kombinera med andra övningar.

..... INLEDNING

- Nu skall vi prova att meditera Mindfulness-style. Är det någon som provat på det? Men hur många har idrottat eller spelat något instrument? (då brukar man få med hela klassen) Det liknar de förberedelser man gör då och hur skulle det gå i matchen/uppspelet/framträdandet utan den förberedelsen? (Låt någon elev besvara frågan.)
- OK! Då sätter vi igång. Jag sätter på musiken (förberedd tidigare på rätt låt och lämplig volym, hellre för lågt än för högt.)

MINDFULNESS ~ MEDITATION forts

- Jag kommer att starta och avsluta meditationen med en liten långklingande meditationsklocka. (första gången räcker det med en eller ett par minuter).

- Jag ger de ett tema att meditera över.

Lämpligt tema att inleda med är Vem är jag nu? I mina egna ögon, i mina syskons ögon, i mina klasskamraters...

Ett annat tema kan vara:

Jag är lycklig.

Hur ser det ut där du befinner dig?

Har du sällskap - av vem

- Sitt bekvämt (behöver inte vara i Lotus-ställning)

- Pling!

Flytta din uppmärksamhet till andningen. Andas in lugnt och bekvämt.

Gör en liten paus - Andas in - liten paus - andas in - osv

- Med lugn röst förklarar du att oavsett vad som händer, en mobil brummar, någon skrattar eller stöter till dig, en orolig tanke: när slutar vi, bara jag inte missar bussen hem, någon läxa som spökar... whatever ...

Låt det hända, brumma etc. Betrakta din tanke, oro etc utan att döma dig själv! eller andra. Inget stör längre ~ vi bara iakttar det som händer.

Bara för tillbaka din uppmärksamhet till temat eller andningen.

Upprepa för varje gång tankarna far iväg.

- Du är betraktaren som ser på inte tankarna som virvlar omkring.

Ju fler gånger du för tillbaka tankarna till ditt fokus eller tema desto mer tränar du Mindfulness och ju mer van blir du på att flytta tillbaka din uppmärksamhet till ditt valda tema HÄR och NU.

- Pling

- Här kan du göra en reflektion över hur tyst det blev och att allas olika inre rumbilder uppstod samtidigt och ändå satt vi alla i samma rum. Ingens inre upplevelse är mer sann än någon annans. Allas inre verklighet är lika sann fast de är olika.

- Om någon vill dela med sig av sin upplevelse så passar det bra nu annars inte. Avrunda mjukt till vad det än är ni vill fortsätta med och bjud in "den inre betraktaren" att följa med in i det nya ni gör.

- Namaste ~

Lars-Binger Odenlid

Richard Steffengymnasiet - 2010

Lektionsförslag: KÄRLEK

Syftar till att ge ungdomar tillfälle till att utforska vad kärlek är och vad det innebär för dem samt att dela med sig av sina tankar kring kärleksbegreppet. Inget facit ges utan själva arbetet att öka medvetenheten om begreppet kärlek är svaret på frågan. Den öppna redovisningen på tavlan ökar ungdomarnas medvetenhet om hur många betydelser kärlek kan ha och ger ett bra underlag för diskussion om individuella skillnader beroende på olika mognad men också skillnader i genusperspektiv.

Övningen går utmärkt att genomföra på andra begrepp tex. sex, våld, makt, medkänsla etc.

.....

Vi inleder med att dela in klassen i tjej- resp killgrupper (ca fem i varje).

Presentation av uppgiften:

Nu skall vi undersöka vad Kärlek är för var och en av er och skriva ned alla ord som du associerar med KÄRLEK.

Av orden skall ni sedan bygga ihop en dikt som ni väljer hur ni skall redovisa.

- läsa upp inför klassen eller

- klippa ut orden ur veckotidningar (detta alternativ behöver

förberedas)

Associationsorden skall också skrivas upp på tavlan killarnas valda ord tex till vänster och tjejernas till höger. Klassen får nu i uppgift att leta upp de ord som bara finns på ena sidan av tavlan. (var beredd på att det kan vara mycket färre ord som överensstämmer än vad man anade innan övningen började).

Diskussion i helgrupp om varför killar och tjejer använder olika ord för kärlek.

Läraren ger inget facit till uppgiften, avsikten med övningen är att eleverna skall reflektera över skillnaderna och bli medveten om att dessa skillnader skymmer sikten för att kunna se människan bakom.

Dikterna diskuteras inte efter redovisningen utan applåderas endast generöst.

Detta för att stimulera till fler konstnärliga uttryck och gestaltningar av känslor. Helt medvetet värderas inte ett konstnärligt uttryck i termer av bra eller dåligt.

Lars-Birger Odenlid

Richard Steffengymnasiet - 2010

Besök av ungdomsmottagningen +RFSU heldag

Under kursen brukar Ungdomsmottagningen tillsammans med Janne Nordstedt från RFSU komma. Så här kan ett upplägg för en dag se ut:

DESAM UPPLÄGG

Janne Nordstedt RFSU inleder med en dag innan där han lägger upp det så här: Brainstorming kring sex (stort och brett) genus, sexualitet (hetero,homo, bi och trans).

Varför har vi sex? Fem ord som kommit upp som är viktiga för mig, definiera den egna sexualiteten/nyfikenheten, respekt för olikheter, vad påverkar vår sexualitet? Fysiskt,psykiskt, socialt, hormonellt? Gråzoner, ja och nej.

Sedan vi+Janne Introduktion (gemensam lokal ex aulan)

Första gruppen (uppdelade killar och tjejer)

Rast

Andra gruppen

Lunch

Frågor skrivs ned klassvis

Gemensam frågestund

Film-När aids kom till Sverige, följt av frågestund, diskussion och avslut på dagen.

Janne

Kukkunskap

Fittfakta

Vi

Fördjupning

Preventivmedel

Könsjukdomar

Graviditet/Abort

Homo/bi/trans (väva in i allt)

"Aktuellt just nu"

Därefter med lärare

Värderingsövningar (klassvis)