
ÖVNINGSBANK – NORMKRITISKA ÖVNINGAR

2018-12-20 (reviderad 2019-02-06)

Övningsbank

I detta dokument har Sweco sammanställt en övningsbank med normkritiska övningar som kan användas med olika målgrupper som Vård- och omsorgscollege och Teknikcollege möter i implementeringen av "Våga välja yrke". I övningsbanken finns olika typer av övningar som kan passa exempelvis till förskolelärare, grundskolelärare, högstadielärare, gymnasielärare, rektorer, studie- och yrkesvägledare, elever i olika åldrar samt yrkesverksamma (t.ex. handledare, chefer). Vi har till stor del tagit inspiration av övningar som finns tillgängliga på Jämställ.nu (jamstall.nu) och Lås Upp! (lasupp.nu).

Vår förhoppning är att övningsbanken blir ett material som kompletterar webbsidan "Våga välja yrke (www.vagavaljayrke.se)", och som bidrar till att synliggöra normer och fördomar samt skapa diskussion.

"Våga välja yrke" är framtaget i samarbete mellan Region Kronberg, Vård- och omsorgscollege och Teknikcollege i Kronobergs län. Tillväxtverket har finansierat arbetet inom ramen för regeringsuppdraget "Jämställd regional tillväxt".

Innehållsförteckning

Övningsbank.....	1
Vilka övningar till vilken målgrupp?	4
Normkritiska tips	5
1. Friktion och fördelar	6
Om övningen.....	6
Instruktion	7
Vilka målgrupper/situationer?	9
2. Problem och strategier	9
Om övningen.....	9
Instruktion	9
Vilka målgrupper/situationer?	10
3. Analysera en artikel/text.....	10
Om övningen.....	10
Instruktion	10
Vilka målgrupper/situationer?	11
4. Egenskapsövning.....	11
Om övningen.....	11
Instruktion	11
Vilka målgrupper/situationer?	12
5. En vanlig man	12
Om övningen.....	12
Instruktion	12
Vilka målgrupper/situationer?	14
6. Normen på arbetsplatsen.....	14
Om övningen.....	14
Instruktion	14
Vilka målgrupper/situationer?	14
7. Gå din egen väg.....	15
Om övningen.....	15
Instruktion	15
Vilka målgrupper/situationer?	16
8. Varför jämställdhet?	16
Om övningen.....	16
Instruktion	16

2 (30)

ÖVNINGSBANK – NORMKRITISKA
ÖVNINGAR

Vilka målgrupper/situationer?	16
9. Värderingsövningar	17
Om övningarna	17
Exempel på värderingsövningar och instruktioner.....	17
Heta stolen	17
Fördomar.....	18
Termometern.....	20
Fyra hörn.....	21
Vilka målgrupper/situationer?	21
10. Vad är en norm? (Förskola och F-6)	21
Om övningen.....	21
Instruktion	22
Vilka målgrupper/situationer?	25
11. Normer: Beroende av tid och plats.....	25
Om övningen.....	25
Instruktion	26
Vilka målgrupper/situationer?	26
12. Skapa normutmanande berättelser	26
Om övningen.....	26
Instruktion	27
Vilka målgrupper/situationer?	28
13. Livsmanuset	28
Om övningen.....	28
Instruktion	28
Vilka målgrupper/situationer?	30

Vilka övningar till vilken målgrupp?

Passar lärare

Friktion och fördelar (s. 6), Problem och strategier (s. 9), Analysera en text/artikel (s. 10), Egenskapsövning (s. 11), En vanlig man (s. 12), Normen på arbetsplatsen (s. 14), Gå din egen väg (s. 15), Varför jämställdhet (s. 16), Värderingsövningar (s. 17)

Passar rektorer

Friktion och fördelar (s. 6), Problem och strategier (s. 9), Analysera en text/artikel (s. 10), Egenskapsövning (s. 11), En vanlig man (s. 12), Normen på arbetsplatsen (s. 14), Gå din egen väg (s. 15), Varför jämställdhet (s. 16), Värderingsövningar (s. 17)

Passar studie- och yrkesvägledare

Friktion och fördelar (s. 6), Problem och strategier (s. 9), Analysera en text/artikel (s. 10), Egenskapsövning (s. 11), En vanlig man (s. 12), Normen på arbetsplatsen (s. 14), Gå din egen väg (s. 15), Varför jämställdhet (s. 16), Värderingsövningar (s. 17)

Passar elever

Analysera en text/artikel (s. 10), Egenskapsövning (s. 11), En vanlig man (s. 12), Gå din egen väg (s. 15), Varför jämställdhet (s. 16), Värderingsövningar (s. 17), Vad är en norm? (s. 21), Normer: Beroende av tid och plats (s. 25), Skapa normutmanande berättelser (s. 26), Livsmanuset (s. 28)

Passar yrkesverksamma (t.ex. handledare och chefer)

Friktion och fördelar (s. 6), Problem och strategier (s. 9), Analysera en text/artikel (s. 10), Egenskapsövning (s. 11), En vanlig man (s. 12), Normen på arbetsplatsen (s. 14), Gå din egen väg (s. 15), Varför jämställdhet (s. 16), Värderingsövningar (s. 17)

Normkritiska tips

Tips för förskolepersonal:

- Använd filmer, böcker, bilder som utmanar normer.
- Fundera kontinuerligt på ditt språk: vad förmedlar olika ordval och uttryck?
- Reflektera över din egen position och föreställningar.
- Skapa diskussionstillfällen om normer, både med barnen och i personalgruppen.
- Anordna normutmanade aktiviteter och lekar.
- Uppmuntra barnen att testa aktiviteter de sällan väljer självmant.
- Utmana normer i ditt språk, materialval och aktiviteter *utan* att påpeka att du gör något "annorlunda" eller normutmanande.

Tips på öppna frågor i diskussionsövningar:

- *Berätta mer...?*
- *Kan du ge ett exempel?*
- *Hur tänker du?*
- *Kan du utveckla...?*
- *Tänker någon på ett annat sätt?*

Regler att informera om i övningar och diskussioner:

- Deltagarna har alltid rätt att byta åsikt.
- Alla ska få respekt för de åsikter de uttrycker.
- Ingen får uttala sig kränkande.

Källa: *Lås Upp!* (www.lasupp.se)

1. Friktion och fördelar

Om övningen

En förutsättning för att jobba normkritiskt är att bli medveten om de privilegier vi själva har i samhället. När vi passar in på olika normer eller tillhör vissa grupper får vi automatiskt fördelar. Det handlar om allt från att anses normal, bli bekräftad och tagen på allvar till att få tillgång till resurser, platser och att känna sig trygg. När vi å andra sidan inte passar in på vissa normer eller tillhör vissa grupper uppstår det friktion och vi får vi kämpa i uppförsbacke. Friktionen märks genom att vi kan känna oss utanför eller annorlunda, att vi kan bli uttittade, osynliggjorda eller ifrågasatta. Friktion kan också handla om att utsättas för diskriminering, hån, trakasserier och fysiskt våld eller ojämlik tillgång till resurser i samhället. De flesta har erfarenheter av både fördelar och friktion från olika situationer i livet, vilket kommer att bli tydligt under den här övningen. Den här övningen går att göra i grupp eller enskilt.

Målet är att granska de fördelar vi har i samhället beroende på vilka normer vi passar in på eller vilka grupper vi tillhör, samt att kunna förhålla sig aktivt till sina privilegier i det pedagogiska arbetet.

Instruktion

FÖRDELAR	FRIKTION
Anses normal	Anses konstig eller avvikande – känna sig utanför eller annorlunda
Inte behöva förklara sig	Behöva förklara sig, försvara sig eller komma ut
Bli tagen på allvar, bli bekräftad	Inte bli tagen på allvar, bli ifrågasatt eller osynliggjord
Trygghet	Bli utsatt för diskriminering, hån, hatbrott, trakasserier, våld eller rädsla för att utsättas
Tillgång till resurser, platser och aktiviteter	Begränsad tillgång till resurser, platser och aktiviteter
Att få status	Att bli stigmatiserad

Källa: Lås Upp! (www.lasupp.se)

- Rita upp tabellen ovan på en tavla eller blädderblock.
- Förklara fördelar och friktion för deltagarna utifrån texten och tabellen ovan.
- Dela ut kopior av tabellen nedan till grupperna.
- Du som håller i övningen kan börja med ett smakprov av ditt eget resultat (gör din egen granskning i förväg) för att illustrera hur granskningen kan gå till eller använda följande exempel:

”Jag är man och oroar mig inte för att bli utsatt för sexuella trakasserier eller våldtäkt. På en tidigare arbetsplats märkte jag att jag hade högre lön än några av mina kvinnliga kollegor som hade samma arbetsuppgifter och utbildning som jag. Jag kryssar därför i sällan Jag är heterosexuell och har aldrig behövt förklara min sexualitet för någon. Varje dag så ser jag nästan bara heterosexuella par i reklam, film och media. Jag har aldrig hört någon dra ett nedsättande skämt om heterosexuella. Jag kryssar därför i sällan Jag ser inte ”svensk” ut och har vid några tillfällen utsatts för kränkningar i kollektivtrafiken och på barer. Jag är trött på att svara på frågan om var jag kommer ifrån. Jag kryssar därför i ibland.”

Erfarenhet av fördelar	Ofta	Ibland	Sällan
Kön			
Hudfärg			
Etnicitet			
Sexuell läggning			
Klass			
Utbildningsnivå			
Bostadsort/-område			
Civilstånd			
Funktionsförmåga			
Ålder			
Språk			

Det är fritt fram att byta ut eller lägga till kategorier i tabellen!

- Be deltagarna att under några minuter fundera på huruvida de stött på friktion i relation till de olika kategorierna och kryssa i ofta, ibland eller sällan.
- Låt deltagarna, om de vill, ge exempel på friktion eller fördelar de stött på för varje kategori.

Fortsätt diskutera:

- Har ni upptäckt några nya fördelar ni inte tänkt på att ni hade?
- Hur skiljer sig era fördelar från era elevers/målgruppers?
- På vilka sätt kan insikt om era fördelar hjälpa er som pedagoger/rektorer/handledare/osv att skapa förutsättningar för att alla i målgruppen ska bli likvärdigt bekräftade?
- Hur kan insikt om era fördelar bidra till ett förändringsarbete för en jämlik utbildning och ett jämlikt samhälle?

Genom att bli medveten om de fördelar du har kan du ta ansvar och förhålla dig aktivt till dem i ditt arbete. Friktion du inte har någon erfarenhet av kan vara något vissa av dina elever (eller personer ur din målgrupp) upplever dagligen. Insikten kan bidra till ett förändringsarbete där ditt arbete motverkar friktion och främjar allas lika rättigheter.

Att tänka på:

- Ibland kan fokus i diskussionerna skifta till att handla om på vilka sätt normavvikares situation har förbättrats eller vilka svårigheter personer som passar in på normer kan uppleva. Det här är viktiga ämnen, men försök att behålla fokus på vilka fördelar personer som passar in på normer och tillhör vissa grupper har.
- Det är viktigt att det är frivilligt att dela med sig i denna övning så att ingen känner sig tvingad att berätta om erfarenheter eller avslöja något de i detta sammanhang vill hålla för sig själv.
- Eftersom övningen innebär att deltagare kan komma att dela med sig av personliga erfarenheter är det rekommenderat att hela gruppen befinner sig i samma rum (det är inte rekommenderat att genomföra övningen på t.ex. videolänk).
- Det är viktigt att undvika att göra antaganden om personerna som sitter i rummet. Man bör utgå från att alla olika grupper finns representerade i rummet.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV och yrkesverksamma (handledare, chefer), i synnerhet som en inledande övning.

2. Problem och strategier**Om övningen**

Denna övning passar bra för grupper som kommer från liknande yrken/arbetsplatser/bakgrunder, och därför möter liknande problem och utmaningar i vardagen. Övningen kan vara ganska tidskrävande (ca 1–2 timmar, beroende på gruppens storlek) och passar därför inte som exempelvis uppvärmning.

Instruktion

- Inled med en övergripande fråga, t.ex. "Vilka situationer i arbetet är svåra när du/ni försöker arbeta normkritiskt?". Brainstorma svar tillsammans i storgrupp.
- Du som håller i övningen ansvarar för att sammanfatta svaren och skriva upp dessa på papper/posters (ca 5–10 st, beroende på vad deltagarna kommer fram till i sin brainstorming). Dessa placeras ut i olika delar av lokalen/rummet och bildar "stationer".
- Dela in deltagarna i mindre grupper om 2–4 personer (dock inte fler grupper än antal stationer).
- Grupperna går till varsin station med post-it-lappar och får i uppdrag att skriva ner minst en problemformulering kopplad till den aktuella stationen, och minst en strategi/lösning för att hantera problemformuleringen. Post-it-lapparna fästs på pappret/postern. Exempel på situation: "Det kan vara ensamt att arbeta normkritiskt". Exempel på

problemformulering: "Ensamheten kan göra att man inte orkar till slut". Exempel på strategi/lösning: "Hitta 'allierade' eller nätverk, på eller utanför sin egen arbetsplats".

- Processledaren håller tiden medan grupperna diskuterar. Efter ett bestämt tidsintervall (t.ex. 5–7 min) signalerar processledaren med t.ex. en klocka. Alla grupper lämnar sin station och förflyttar sig till en ny. Det spelar ingen roll i vilken ordning de förflyttar sig.
- I slutet av övningen, när alla har varit vid alla stationer, kan deltagarna samlas i storgrupp för att diskutera hur det var att gå runt mellan stationerna och samla upp intrycken från dessa.

Fördelen är att stationerna byggs på med nya post-it-lappar successivt, och att grupperna även kan inspireras av eller bygga vidare på föregående gruppers svar.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV och yrkesverksamma (handledare, chefer).

3. Analysera en artikel/text

Om övningen

Genom att analysera en artikel eller text kan ni på ett interaktivt och normkritiskt sätt lära er om genus och ojämställdhet kopplat till det ämne som är aktuellt för gruppen.

Instruktion

Ta fram artiklar och texter som berör ojämställdhet kring det ämne du vill fokusera på – exempelvis skola och utbildningsval. Det kan vara artiklar som berör olika aspekter av ämnet, men även andra typer av texter (t.ex. broschyrer och annonser). Dela in deltagarna i mindre grupper där varje grupp får en text att läsa och reflektera över.

Skicka med dem följande frågor:

- *Utgå från texten och lista vilka förväntade egenskaper för tjejer och killar som kan uttydas i den*
- *Vilka effekter kan dessa förväntningar ge? (För exempelvis utbildningsval)*
- *Tar artikeln upp andra jämställdhetsaspekter förutom exempelvis tjejer och killars utbildningsval (om det är det ämnet som fokuseras)?*

Be deltagarna att återsamlas och presentera listorna för varandra. Be dem att även tillsammans reflektera kring:

- *Finns det egenskaper som återkommer i alla grupper listor?*
- *Hur tror ni förväntningar påverkar möjligheten i skolan, på utbildningen, på arbetsplatsen, på arbetsmarknaden, o.s.v.?*
- *Hur har dessa artiklar, era listor och era tankar kring villkor på samhällets olika områden, relevans för erat projekt/verksamhet?*
- *Hur kan man ta med kunskap om kön i det dagliga arbetet?*

Uppmärksamma att även om vissa artiklar eller texter kanske bara behandlar situationen för ett kön så konstrueras det andra könet ofta som något "tvärtom". Genom att i en text beskriva kvinnor som exempelvis ledsna eller deprimerade så blir bilden av män att de inte är ledsna och deprimerade. Vi konstruerar således kön även i frånvaro av kön.

Om information, eller intervjuer, bara kopplas till ett kön, så säger det även något om vad som är möjligt och vem som "finns". Om information om exempelvis anorexi bara handlar om, och riktas till tjejer, "finns" inte killar med anorexi.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV, yrkesverksamma (handledare, chefer) och elever i äldre åldrar.

4. Egenskapsövning

Om övningen

Att förmedla kunskap om genus behöver göras på ett sätt som berör deltagarna. Den här metoden är en ingång till kunskaper och förståelse kring hur kön skapas och vad det får för konsekvenser.

Instruktion

- Beskriv hur en brainstorming går till (att det gäller att vara impulsiv och att allt som tänks/sägs skrivs upp).
- Fråga sedan gruppen: Hur bör män vara i dagens samhälle? Poängtera att det inte gäller vad deltagarna själva har för önskemål utan hur man allmänt ser på detta – vilka allmänna förväntningar som finns på hur män är och ska vara. Du kan även hjälpa gruppen genom att säga att de ska lyfta vad de tror att hundra slumpvis utvalda personer på stan skulle säga.
- Be deltagarna att brainstorma! Skriv upp allt som deltagarna säger i en lista. Ställ sedan frågan: Finns det olika förväntningar på olika män? Riktas samma förväntningar mot exempelvis svenskfödda ljushyade män som mot mörkhyade utlandsfödda män? Gör

sedan samma sak utifrån frågan: Hur bör kvinnor vara i dagens samhälle? Finns det olika förväntningar på olika kvinnor?

- När båda listorna är avklarade är ett tips att gå vidare med bikupor. Deltagarna får kort, där de sitter, reflektera tre och tre över listorna och vad de tänker på när de ser alla ord. Vid återsamlingen kan något sägas från varje grupp.
- Använd det som kommit upp för att fördjupa/ge mer information om genus och reflektera tillsammans i gruppen kring exempelvis följande frågor:
 - Finns det någon som helt lever upp till dessa förväntningar?
 - Hur kan de ord som kommit upp kopplas till makt?
 - Vad får dessa förväntningar för konsekvenser?
 - Vad händer med dem som bryter mot normer kring exempelvis kön? Vad/för vem går det bra att bryta och inte?
 - Vilka "sfärer" ska män och kvinnor befinna sig i utifrån dessa listor? Finns det förväntningar på att olika män och olika kvinnor ska vistas inom olika "sfärer"?
 - Hur kan det som kommit upp i brainstormingen kopplas till de jämställdhetspolitiska målen?

Här finns möjlighet att gå vidare genom att koppla listorna och reflektionerna till deltagarnas verksamhet vardag med frågan: Hur finns dessa föreställningar om kön med i vår verksamhet vardag?

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV, yrkesverksamma (handledare, chefer) och elever i äldre åldrar.

Källa: Jämställ.nu (www.jamstall.nu)

5. En vanlig man

Om övningen

Att förmedla kunskap om genus behöver göras på sätt som berör deltagarna. Denna metod fokuserar särskilt på män och maskulinitet.

Instruktion

- Skriv upp "vanlig man" i mitten på tavlan. Fråga deltagarna: Vad skulle hundra slumpvis utvalda personer på stan säga utmärker en vanlig man (utseende, egenskaper, jobb etc.)? Tydliggör att det handlar om föreställningar i samhället i stort – de vi får om vi slår

ihop hundra slumpvis utvalda personer. Skriv ner deltagarnas svar i en lista. Skriv sedan till vänster om listan "manlig man" och fråga samma sak. Skriv ner deras svar.

- Skriv sedan ytterligare till vänster "övermanlig man" och be om hundra slumpvis utvalda personers svar. Detta kan behöva förklaras – att det kan vara en "macho-man" som kanske gått lite för långt. Skriv sedan "omanlig man" till höger om vanlig man och fråga på samma sätt som tidigare samt skriv upp svaren.
- Gör gruppen uppmärksam på att det som står under "omanlig man" ofta likväl skulle kunna stå under "kvinna" – att vi bygger definitionen av manlighet på att det är motsatsen till kvinnlighet. Passa även på att nämna heteronormen – att det i definitionen av manlighet inbegriper åtrå av en kvinnlig kvinna.
- Skriv sedan "Bra person/bra vän" och be deltagarna säga vad hundra slumpvis utvalda personer på stan skulle säga om detta.
- Reflektera sedan tillsammans över listorna:
 - Vilken kolumn liknar den om bra person/vän?
 - Vad får det för konsekvenser att män förväntas sträva mot något som inte är förenligt med att vara en bra person?
 - Hur formar förväntningar på manlighet män/pojkar? Hur formar förväntningar på manlighet kvinnor/flickor?
 - Vilka ord i kolumnerna kan kopplas till makt/har med makt att göra?
 - Finns det olika förväntningar på olika män, exempelvis utifrån ålder eller etnicitet? Hur ser statusen ut mellan dessa olika förväntningar?
 - Kan män leva upp till alla förväntningar om manlighet?
 - Vilka ideal går det att bryta mot? Vilka är svårare?
 - Vad kan avsteg från manlighet få för konsekvenser för män?
 - Avsluta gärna med ett citat från Nils (18 år) ur boken *Killar*, Annica Bergdahl:

"Vi killar har lärt oss att omtanke är något dåligt, ett tecken på svaghet. Vi ska aldrig slappna av för då får folk reda på vad som döljer sig inne i oss. Hela mansrollen går ut på att förtrycka det kvinnliga inom oss. Det leder till att man är en halv person, utan förmåga att prata, söka hjälp eller lita på folk. Och det leder till att man förtrycker allt kvinnligt utanför sig själv också. Den här synen på mannen skapar ett känslolöst fängelse. Ingen följer mansidealet helt men ändå är det det idealet som sätter grunddragen för hur en kille ska vara. Killar ska vara hårda tuffa, ständigt kåta, fria, oberoende, känslolösa och ensamma. Men dom måste inte vara så. Jag tror på att det är samhället som formar människor. Om man bara gör så gott man kan genom sitt sätt att vara, förändras det. Det är ju jättebra att gå nära andra människor, visa tillgivenhet och vara mjuk annars pajar vi. Det är inte starkt att bli en jävla zombie".

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV, yrkesverksamma (handledare, chefer) och elever i äldre åldrar.

Metoden är ursprungligen från Ingen ser oss, Amphi Produktion, här omgjord av ESF Jämt med ny titel.

Källa: Jämställ.nu (www.jamstall.nu)

6. Normen på arbetsplatsen

Om övningen

Utifrån bilder och frågeställningar kan grupper från antingen samma eller liknande arbetsplats(er) börja diskutera de normer som råder idag.

Instruktion

För att börja diskutera normen på arbetsplatsen och hur öppen man är för olikheter kan ni gruppvis diskutera följande frågor:

- Vilka ser ut som de som redan arbetar på vår arbetsplats? – *Varför är det så?*
- Hur ser ledningsgruppen/styrelsen/högsta cheferna ut? – *Varför är det så?*
- Vilka skulle vi vilja rekrytera till vår arbetsgrupp? – *Varför?*
- Vilka skulle ha svårt för att passa in hos oss? – *Varför?*

Genom att börja med att synliggöra kategorier som kön, ålder, etnicitet och utseende/klädsel kan man sedan gå vidare och diskutera t.ex. familjesituation, utbildning, personliga egenskaper, o.s.v.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV och yrkesverksamma (handledare, chefer), kanske särskilt som en inledande övning där man får tillfälle att tillsammans öva sig på att synliggöra normer.

Källa: Försäkringskassan (http://jamstall.nu/wp-content/uploads/2014/02/Kap_3_-_Normen_pa_arbetsplatsen.pdf)

7. Gå din egen väg

Om övningen

I satsningen "Gå din egen väg" har Länsstyrelsen Norrbotten och Jämställdhetsdelegationen belyst problemen med en könssegregerad arbetsmarknad och tagit fram material för att hjälpa ungdomar ifrågasätta normer och stereotyper och i stället gå sin egen väg när det gäller studier och yrkesliv.

Endast fem av totalt 16 branscher i Norrbotten har en jämn könsfördelning, och kvinnor gör fler studie- och yrkesval som anses som typiskt manliga än att män väljer de som anses som typiskt kvinnliga. Ungdomar i både Norrbotten och övriga landet riskerar att välja att jobba med det som de tror förväntas av dem istället för det de verkligen vill.

Instruktion

Det här verktyget består av samtalskort. Så här kan samtalskorten användas:

- För att arbeta mer normkritiskt och genusmedvetet i undervisningen.
- I samtal mellan studie- och yrkesvägledare och elever inför valet av gymnasieprogram.
- Som en övning under samhällskunskaps- eller svensklektionen för att prata om jämställdhet i kommande studieval eller arbetsliv.
- Av rektorer i syfte att försäkra sig om att all personal har kunskaper om och förståelse för hur kön samt social och kulturell bakgrund påverkar elevernas studie- och yrkesval, samt att de har kunskaper om hur elevernas föreställningar om utbildningar och yrken kan utmanas.
- Av studie- och yrkesvägledare för att vägledningssamtalen ska utmana elevens föreställningar om yrken och utbildningar utifrån kön, social och kulturell bakgrund.
- Av lärare för att utmana, problematisera och visa på alternativ till traditionella föreställningar om kön som annars kan begränsa elevernas framtida studie- och yrkesval.
- För att ge unga en ökad förståelse för hur kunskaper om studier och arbetsmarknad kan påverka ett senare val till gymnasiet eller högre studier.

Verktyget består också av en handledning.

Länk till samtalskort: <http://www.jamstall.nu/wp-content/uploads/2018/03/Samtalskort-g%C3%A5-din-egen-v%C3%A4g.pdf>

Länk till handledning: <http://www.jamstall.nu/wp-content/uploads/2018/03/handledning-g%C3%A5-din-egen-v%C3%A4g.pdf>

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV och yrkesverksamma (handledare, chefer) i mötet med ungdomar, liksom ungdomar själva.

Källa: Jämställ.nu (www.jamstall.nu)

8. Varför jämställdhet?

Om övningen

Jämställdhet är inte en kvinnofråga – det är en fråga för alla! Ett sätt att belysa detta är att visa filmen "Varför jämställdhet", där killar och män berättar varför frågan är viktig för dem. Till filmen finns diskussionsfrågor att använda i samband med en visning.

Instruktion

Filmen "Varför jämställdhet?" är tänkt som en inspiration för att fler – både kvinnor och män – ska engagera sig i frågorna. Filmen uppmuntrar till diskussion och engagemang bland alla, oavsett kön. Därför är den fri att ladda ner och att sprida vidare.

Till filmen finns några diskussionsfrågor att utgå ifrån om du vill använda filmen till exempel i undervisning, på en konferens eller i en arbetsgrupp.

"Varför jämställdhet" har tagits fram av filmaren Olle Nyåker på OPTV på uppdrag av Region Värmland och Länsstyrelsen i Värmland.

Länk till filmen: <https://vimeo.com/182664038>

Länk till diskussionsfrågorna: http://www.jamstall.nu/wp-content/uploads/2016/09/Diskussionsfragor_Varfor_jamstalldhet.pdf

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV, yrkesverksamma (handledare, chefer) och elever i äldre åldrar.

Källa: Jämställ.nu (www.jamstall.nu)

9. Värderingsövningar

Om övningarna

Värderingsövningar används för att belysa och skapa diskussion kring frågor där kunskap och värderingar lätt flyter samman. Det är verktyg som används i syfte att föra dialog kring, reflektera över och diskutera framförallt egna – men även organisationens och samhällets – värderingar. Övningarna är användbara vid samtal om frågor som saknar givna svar. De synliggör våra normer och värderingar samtidigt som de ger utrymme för medvetandegörning, utveckling och förändring. Värderingsövningar säkerställer att alla kommer till tals och öppnar upp för nya sätt att formulera frågor och starta reflektionsprocesser. Gruppen tillförs dessutom ny energi genom att deltagarna får röra på sig.

Övningens innehåll bestäms av vilket ämne som ska problematiseras, de frågor och påståenden som ställs, vilken kunskap som finns i rummet samt hur dialog under övningen och diskussion efter övningen förs. Nedan finns några förslag på värderingsövningar.

Exempel på värderingsövningar och instruktioner

Heta stolen

I den här övningen får deltagarna markera sina åsikter genom att antingen byta plats med andra (om man håller med) eller sitta kvar på sin stol (om man inte håller med).

- Välj en öppen plats alternativt ett rum med relativt stor golvyta, gärna med stolar (en stol fler än antal deltagare)
- Placera stolarna i en ring på golvet. Se till att det är en stol fler än antal deltagare. Det ska vara möjligt för en person att byta plats även om ingen annan gör det.
- Du som ledare läser upp ett påstående i taget. De deltagare som håller med om påståendet byter då plats med varandra, alternativt sätter sig på den tomma stolen. De som inte håller med sitter kvar på sin stol och de som inte bestämt sig sätter sig på händerna.
- Efter varje uppläst påstående kan du som ledare öppna upp diskussionen om det är någon som vill kommentera sitt val. Tydliggör att det går att ändra åsikt – det finns inga rätt eller fel. Det kan vara bra att börja med ett enkelt påstående som uppvärmning för att se till att alla har förstått.

Förslag på påståenden (det går självklart att ändra, lägga till eller ta bort påståenden):

- Samhället har olika förväntningar på tjejer och killar
- Sverige är ett jämställt land
- Det är viktigt att prata om jämställdhet
- Det är omöjligt att uppnå full jämställdhet

- Många problem i världen har sitt ursprung i ojämställdhet
- Sverige är ett så jämställt land att vi inte behöver jobba mer med frågan
- Tjejer är mognare än killar
- Killar är mer praktiskt lagda
- Tjejer och killar är olika och bör därför behandlas olika
- Killar kan vara feminister
- Tjejer och killar får olika mycket plats i klassrummet
- Tjejer måste tänka sig för när de väljer vilken väg de ska gå hem
- Tjejer och killar behandlas olika överallt i världen
- Det är enklare när könsrollerna är tydliga
- Ungdomar brottas med samma grundfrågor världen över
- Genusfrågor är ett lyxproblem som bara rika länder bryr sig om
- Alla får bestämma över sin egen kropp
- Tjejer och killar har lika mycket sexlust
- Det är dumt av tjejer att flirta mycket
- Vill man inte ha barn ska man inte ha sex
- Att få barn när man vill är en rättighet

Fördomar

I den här övningen får deltagarna en chans att få syn på sina egna och andras fördomar och förutfattade meningar, och reflektera över dessa. Tänk på att lägga tid på den efterföljande diskussionen.

- Förbered lappar med yrken och med etnicitet, ålder och könstillhörighet
- Dela in deltagarna i mindre grupper, 2–4 personer i varje. Ge varje grupp en bunt med lappar med yrken, en med etnicitet, ålder och könstillhörighet. Det kommer att finnas en lapp av varje yrkeskategori men flera lappar med samma uppsättning av etnicitet, ålder och könstillhörighet.
- Grupperna ska nu para ihop de olika yrkena med lappar om etnicitet, ålder och könstillhörighet.
- När grupperna är klara går du som ledare runt mellan grupperna och för en diskussion kring vilka kombinationer de satt ihop. Du kan också låta grupperna sätta upp sina

kombinationer på en gemensam tavla som alla kan se under den efterföljande diskussionen.

- Samtalet efteråt är väldigt viktigt eftersom det kan dyka upp fördomar som behöver belysas. Det är också bra att prata igenom varför en sådan här övning kan behövas.

Förslag på samtalsfrågor:

- Hur var det att göra övningen?
- Hur tänkte ni i gruppen?
- Var ni eniga? Var det svårt att para ihop de olika kategorierna? Varför/varför inte?
- Varför förknippas vissa yrken ofta med specifik könstillhörighet/ålder/etnicitet?
- Ser ni något mönster?

Exempel på yrken:

- Professor
- Lastbilschaufför
- Läkare
- Webbdesigner
- Arkitekt
- Sjuksköterska
- Politiker
- Konstnär
- Polis
- Snickare
- Förskollärare
- Lokalvårdare
- Frisör

Exempel på kön, ålder och etnicitet

- Svensk man, 45 år
- Spansk man, 25 år

- Svensk kvinna, 55 år
- Svensk man 30 år
- Somalisk kvinna, 35 år
- Svensk kvinna, 22 år
- Svensk man 25 år
- Serbisk man, 40 år
- Turkisk kvinna, 25 år
- Iransk man, 40 år
- Chilensk kvinna, 30 år
- Svensk man, 60 år

Termometern

I den här värderingsövningen får deltagarna ta ställning till ett påstående genom att placera sig längs en imaginär linje på golvet. Denna övning fungerar bra som uppvärmning.

- Välj en öppen plats alternativt ett rum med relativt stor golvyta
- Du som ledare läser ett påstående högt för gruppen. Deltagarna får sedan ta ställning till påståendet genom att placera sig längs en imaginär linje på golvet. De olika ändarna av linjen representerar olika extremer, som en termometer. Om ena änden exempelvis representerar "håller helt med" så representerar den andra änden "håller inte alls med". Utrymmet mellan dessa är en fallande skala mellan de två åsikterna.
- Ge instruktionerna till deltagarna. Påminn om att inget svar är rätt eller fel, utan ska spegla deltagarnas åsikter.
- Läs ett påstående och ge deltagarna tid att placera sig längs "termometern". När alla är klara kan du be dem vända sig mot den eller de som står närmast och diskutera varför de står där de gör. Efter några minuter kan du öppna upp diskussionen och låta de deltagare som vill berätta vad de tycker. Det är helt okej att ändra sig efterhand.

Förslag på påståenden:

- Samhället har olika förväntningar på tjejer och killar
- Sverige är ett jämställt land
- Det är viktigt att prata om jämställdhet
- Det är omöjligt att uppnå full jämställdhet

- Sverige är ett så jämställt land att vi inte behöver jobba mer med frågan
- Är det arv eller miljö som formar manliga och kvinnliga roller?
- Jag har makt att förändra min situation

Fyra hörn

- I fyra hörn-övningen presenteras tre olika alternativ som svar på en fråga eller ett problem, samt ett öppet alternativ. De fyra ställningstaganden som finns i övningen motsvaras av rummets fyra hörn.
- Efter det att ledaren presenterat frågan eller problemet berättar hen om de olika påståendena som finns i respektive hörn. Låt deltagarna ställa sig vid de platser som bäst representerar deras tankar och åsikter. Låt sedan deltagarna diskutera påståendet med de som valt samma alternativ. Om någon deltagare är ensam om sitt svarsalternativ kan du som ledare gå dit och diskutera. Det är då viktigt att du inte tar ställning i frågan!
- När alla i hörnet pratat färdigt om sitt val är nästa steg att lyssna till personerna i de andra hörnen, hur de tolkade frågan och motiverar sina val. Ändrar sig någon under samtalets gång får denna byta hörn.
- Det går även bra att låta deltagarna hitta på egna frågor att ta ställning till.

Bra frågor att fundera på eller ställa till varandra kan vara:

- Hur kom du fram till ditt ställningstagande?
- Hur hänger din åsikt ihop med ditt liv?
- Vad leder det du säger till i ett större perspektiv?

Vilka målgrupper/situationer?

Värderingsövningar kan vara ett bra sätt att inleda en föreläsning eller en workshop, både som isbrytare och som ett sätt att väcka tankar. De skulle kunna passa lärare, rektorer, SYV, yrkesverksamma (handledare, chefer) och elever i äldre åldrar.

10. Vad är en norm? (Förskola och F-6)

Om övningen

Vi lever med normer under hela livet. Normer är en förutsättning för att vi människor ska fungera tillsammans. Samtidigt finns det många normer som begränsar oss och speglar ojämlika

förhållanden i samhället. För att kunna diskutera normer behövs en gemensam förståelse för vad normer är och hur normer fungerar.

Målet är att utifrån konkreta exempel få en grundläggande förståelse för begreppet norm.

Instruktion

Del 1. Läs upp de oavslutade meningarna nedan och låt barnen/eleverna avsluta en mening var. Illustrera med exemplet och understryk att det inte finns några rätt eller fel.

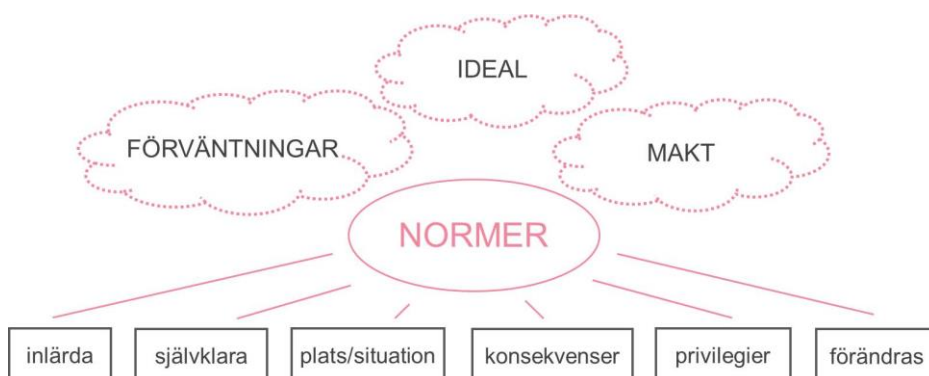
Exempel:

- *När jag säger Hej svarar ni...*
- *När du äter använder du...*
- *När du kommer hem till någon tar du av dig...*
- *När du sitter vid ett bord har du för det mesta fötterna på...*
- *När någon fyller år ger många ...*
- *Om en person klär av sig naken på bussen blir de flesta...*
- *De flesta omklädningsrum är uppdelade mellan tjejer och ...*
- *När någon säger tack svarar du...*
- *Om någon skrattar på en begravning blir de flesta...*
- *I filmer är det ofta en kille som pussar en...*
- *Om du vill säga något på lektionen måste du...*



Del 2. Förklara att meningarna är exempel på normer. Skriv ordet normer på tavlan och låt gruppen associera fritt kring vad ordet betyder. Förklara sedan att normer kan liknas med osynliga regler. Dessa uppfattas ofta som självklara och handlar om hur vi förväntas bete oss. Skriv ordet förväntningar och prata tillsammans om vad ordet betyder. Elever förväntas exempelvis att göra sina läxor, komma i tid till skolan och lyssna på läraren. Att ha med sig en present när någon fyller år kan också kopplas till förväntningar. Vilka förväntningar kan barnen/eleverna komma på?

Normer är även kopplade till ideal och makt. Ställ gärna öppna frågor som berör detta. Exempel: många elever har tagit upp att det börjar bli vanligare att killar sminkar sig, men ser förväntningarna likadana ut för killar och tjejer? Hur uppfattas killar respektive tjejer som väljer att sminka sig eller inte sminka sig?



Del 3. Modellen ovan är främst till för dig som lärare/pedagog och är bra att utgå från när olika kännetecken för normer diskuteras. Du kan också välja att rita upp delar av modellen för eleverna under samtalet. Använd gärna de oavslutade meningarna för att exemplifiera varje kännetecken. Låt det bli ett samtal mellan dig och eleverna.

Förslag på meningar du kan referera varje kännetecken i normmodellen till:

Inlärd

Normer är något vi lär oss.

Vet små barn att de ska säga varsågod när någon säger tack till dem? Hur lär de sig? Vem lär dem?

Självklara

Normer är självklara.

När någon säger Hej svarar du Hej/Tjena/Hallojsan utan att du behöver fundera på vad du ska säga.

Plats/situation

Normer beror på plats och situation.

Hur gör du om du vill säga något under lektionstid? Hur gör du om du vill säga något under rasten eller hemma?

Använder du alltid bestick när du äter? Finns det maträtter som du oftast äter med händerna?

Konsekvenser

Att bryta normer innebär ofta konsekvenser.

Vad kan hända om du inte tar av dig skorna när du kommer hem till någon?

Normer styr vad som anses normalt. När människor gör, är eller ser ut på andra sätt än det som förväntas kan det väcka reaktioner. Hur känns det när man måste förklara eller försvara sig?

Privilegier

Normer ger vissa grupper i samhället privilegier och fördelar.

När någon fyller år förväntas gästerna ha med sig presenter till kalaset. Har alla samma möjligheter att köpa födelsedagspresenter?

I filmer är det oftast en kille och en tjej som är kära i varandra, men i verkligheten ser kärleksförhållanden ut på många fler sätt. Kan det kännas orättvist att det på film oftast är vissa personer som sammankopplas med kärlek?

Förändras

Normer beror på tid och förändras ständigt.

På 1950-talet började rosa ses som en kvinnlig färg. Innan dess ansågs blått vara en färg för flickor.

På vissa platser har omklädningsrum som är till för alla införts som ett alternativ till den ofta förekommande uppdelningen mellan tjejer och killar.

Det är vi människor som skapar normer och även vi som kan förändra dem. Vissa normer ändras snabbt medan förändring av andra normer kan kräva att många människor gör motstånd, protesterar och medvetet gör tvärtemot vad normen säger under lång tid.

Fortsätt diskutera:

- Hur lär vi oss normer och av vem?
- Att vara snäll innebär ofta att lyda regler, men är alla regler bra?
- Hur kan vi förändra normer?
- På vilket sätt kan det vara svårt att förändra normer?

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning är lämplig för elever i förskola och F-6, men kan även anpassas till elever i äldre åldrar.

Övningen är anpassad för en yngre målgrupp av Paulina Öquist Haugen & Hanna Ahnqvist från Kulturvetarprogrammet på Stockholms universitet under deras praktikperiod på Mångkulturellt centrum och Lås Upp HT16/VT17.

Källa: Lås Upp! (www.lasupp.nu)

11. Normer: Beroende av tid och plats

Om övningen

Normer förändras, och ser olika ut i olika tider och på olika platser. Normer för hur man hälsar, äter eller sitter kan till exempel skilja sig åt, och olika grupper inom ett sammanhang kan ha olika normer.

Visst du att det på många håll i västvärlden strax innan första världskriget ansågs passande för unga flickor att bära blått och att rött och rosa var en manlig färg? Att man klädde små pojkar och

flickor könsneutralt i Sverige, och i många andra länder? På många platser i världen har man räknat med fler än två kön i århundranden, och att Nepal och Sydafrika var först med att införa ett tredje kön juridiskt?

Syftet med övningen är att belysa och skapa förståelse för att normer förändras över tid och är beroende av kontext.

Instruktion

Uppgiften går ut på att analysera hur normer kan se olika ut i olika kontexter. Utgå från ett urval av reklambilder, konstbilder eller andra lämpliga bilder. Diskutera, och ta tillsammans upp några exempel på hur t.ex. kropps-, kvinno-, och mansideal har förändrats över tid, hur normer kan skilja sig åt mellan olika länder, subgrupper, storstad/ landsbygd, socioekonomisk tillhörighet, åldrar etc.

I gruppen kan det finnas olika erfarenheter vilket är en bra utgångspunkt för diskussion. Ge alla möjlighet att komma till tals och ställ gärna inkluderande frågor, men tänk på att inte exotifiera eller peka ut någon.

Tips på material:

- *Omöjliga kroppar: Om skönhetsideal, mode och genus. Ett bildmaterial som visar hur kroppsidealet förändras över tid. Nationalmuseum.*
- Genusfotografen och Wikimedias normkritiska anatomi- och underklädesbilder.
- *Bilders makt. En kunskapsbank om rasistiska stereotyper. Mångkulturellt centrum.*
- Jo B. Paolettis bok *Pink and Blue: Telling the Girls From the Boys in America*.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning kan passa elever i äldre åldrar.

Från Normstorm, en bildpedagogisk metod för unga som utvecklats av Jönköpings kommun för att undersöka och utmana normer.

Källa: Jämställ.nu (www.jamstall.nu)

12. Skapa normutmanande berättelser

Om övningen

När begränsande normer väl har synliggjorts är det lättare att ifrågasätta och även försöka utmana dessa. I denna övning uppmantras eleverna till att vara kreativa och tänka på nya sätt. På så sätt

läggs fokus på förändring. Nedan finns förslag på olika teman att arbeta utifrån. Det går att skriva, rita eller göra övningarna muntligt. Man kan arbeta var för sig, i grupp eller tillsammans i helklass.

Mål är att använda kreativitet och fokusera på förändring.

Instruktion

Olika möjliga teman:

- **Livsmanuset**

Skriv en berättelse om problem som kan uppstå på grund av livsmanuset (se övning 13), hur manuset skulle kunna vara istället eller hur det skulle kunna vara om man inte behövde förhålla sig till något livsmanus. Man kan även skriva en berättelse om en person som bryter mot livsmanuset.

- **En saga med nytt slut**

Gör om slutet på en befintlig berättelse som slutar med kärlek, eller gör om hela berättelsen. Hur skulle det vara om prinsessan inte blir kär i en prins?

Ett annat exempel kan vara en berättelse om en varelse från en annan planet som kommer till jorden. Varelse reagerar på allt det där som vi tycker är självklart/”naturligt”. Hur skulle den berättelsen se ut, och vilka saker skulle varelsen reagera på? Detta kan vara ett sätt att synliggöra normer och hur ”konstiga” de kan vara.

- **Komplettera era läromedel**

Saknas någon berättelse i historieboken eller annat läromedel? Skriv till en text och lyft fram något som vanligtvis inte står med. Ta fram information om en person, yrkesgrupp eller händelse som inte är omnämnd i undervisningsböckerna. Exempel: manligt kodade yrken har värderats högre och därför består historieböckerna främst av män. Hur tillverkades rustningarna och av vem? Ta fram information om detta och skriv en faktatext som skulle kunna ingå i historieboken. Givetvis kan det också vara att rita nya bilder, reflektera kring vilka personer som omnämns i matteboken, o.s.v.

Inspiration: <http://skarhult.se/skolfilmer>

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning är lämplig för elever i förskola och F-6.

Övningen är framtagen av Paulina Öquist Haugen & Hanna Ahnqvist från Kulturvetarprogrammet på Stockholms universitet (under deras praktikperiod på Mångkulturellt centrum och Lås Upp HT16/VT17) och ytterligare utvecklad av Rebecca Morelli från kandidatprogrammet i Mångfaldsstudier på Stockholms universitet VT18.

Källa: Lås Upp! (www.lasupp.nu)

13. Livsmanuset

Om övningen

Normer skapar en bild av hur liv ska levas; ett livsmanus. Livsmanuset kan se olika ut beroende på tid och plats, men det är något människor förhåller sig till och ofta uppmuntras till att följa. Normer styr vilka val, beteenden och utseenden som anses "rätt". Men det som anses vara rätt i en ålder kan anses vara mindre bra i en annan. Människor förväntas göra, uppnå, vara och se ut på särskilda sätt vid särskilda åldrar. Problemet med detta är att människor uppmuntras att göra vissa bestämda saker. Förväntningar uppfylls istället för att livet tillåts kunna se ut på flera olika sätt. Med denna övning vill vi öppna upp för att livet kan se ut på fler sätt i olika åldrar.

Målet är att granska hur förväntningar på olika livsfaser kan påverka och begränsa människor.

Instruktion

Del 1. Skriv ordet "livsmanus" på tavlan och låt gruppen associera fritt kring vad ordet betyder. Rita upp en linje med en pil på slutet och förklara att linjen symboliserar en människas liv. Markera ut 0 vid linjens början, 50 vid linjens mitt och 100 vid linjens slut. Vilka livsperioder kommer eleverna på? Var längs linjen tror eleverna att de flesta anser att varje period gäller? Ta hjälp av den uppritade linjen och markera var varje period börjar och slutar gälla.

- *Vad brukar en person kallas i början av livet? I mitten? Mot slutet? Exempel: barn, tonåring, vuxen, pensionär.*

LIVSMANUS



Del 2. Fråga eleverna om vilka förväntningar de tror kan kopplas till respektive period. Skriv upp elevernas förslag där de tror att de passar.

- Vad förväntas X göra/uppnå?
- Hur förväntas X se ut?
- Hur förväntas X vara?
- (X=barn/vuxen/pensionär...)

Kom ihåg att fokusera på omgivningens förväntningar. Var tydlig med att det handlar om förväntningar och inte om hur respektive grupp ska vara eller när det är mest passande att göra vad.

Del 3. Diskutera vad som kan hända när en person inte uppfyller omgivningens förväntningar eller gör/är/ser ut på ett sätt som förknippas med en annan period. Ge exempel utifrån de förväntningar som har skrivits upp:

- Tror ni att omgivningen skulle reagera om X gör/är/ser ut på det här sättet? Varför? Varför inte? Måste X förklara/försvara sig?

- *Tror ni att omgivningen skulle reagera om X inte gör/är/ser ut så här? Varför? Varför inte? Måste X förklara/försvara sig?*

Fortsätt diskutera:

- *Är livsmanuset rättvist? Har alla samma förutsättningar att leva upp till livsmanuset?*
- *Vem utgår livsmanuset ifrån? Ser livsmanuset olika ut för killar och tjejer? För rika och fattiga? Ser det likadant ut på andra ställen i världen?*
- *Kan det hända saker i livet som gör att förväntningarna på en person förändras?*
- *Vad skulle du vilja göra när du är 100? Intressen?*

Avsluta med att sudda ut allt och diskutera om det skulle vara lättare att tänka på andra sätt och göra andra saker om man inte behövde förhålla sig till omgivningens förväntningar.

Tips! Många trådar kan komma upp i övningen, ta vara på dessa! Exempel när vi körde var ett barn som kom in på att färgen rosa värderas lågt.

Vilka målgrupper/situationer?

Denna övning kan anpassas för elever i olika åldrar.

Övningen är framtagen av Paulina Öquist Haugen & Hanna Ahnqvist från Kulturvetarprogrammet på Stockholms universitet under deras praktikperiod hösten 2016. Färdigställd av Rebecca Morelli från Kandidatprogrammet i Mångfaldsstudier på Stockholms universitet. Inspiration till övningen är hämtad från Janne Bromseth och kursen Normkritisk pedagogik på Stockholms universitet.

Källa: Lås Upp! (www.lasupp.nu)