

Värderingsövningar mellanstadiet

Att jobba med värderingsövningar är effektivt och roligt. Deltagarna får möjlighet att;

- tänka efter och ta ställning
- träna sig i att uttrycka åsikter
- motivera sina ståndpunkter
- träna sig i att lyssna på andra
- reflektera och bearbeta attityder

Enkla regler;

- Alla har rätt att inte delta i en övning.
- Ingen får uttrycka sig negativt om det någon annan säger. Man argumenterar för sin sak snarare än mot någon annans.

Instruktioner, tänk på detta;

Välj en form av övning som passar sammanhanget - och lokal! Har ni en lång vägg/stort utrymme så kan "Stå på linjen" passa bra. Har ni möjlighet att sitta i en cirkel kan ni välja "Heta stolen". Måste ni sitta runt ett konferensbord så går det också bra. Man räcker upp handen om man håller med, har armarna i kors om man inte håller med och har armarna i knät om man inte kan/vill ta ställning.

Självkänsla och självförtroende

Förklara först skillnaden mellan självförtroende och självkänsla!

- o Man kan inte ha för mycket självförtroende
- o Jag kan själv påverka min egen självkänsla
- o Andra personer kan påverka min självkänsla, både positivt och negativt
- o Det är viktigt för mig vad andra tycker och tänker om mig
- o Man måste våga misslyckas för att kunna lyckas
- o Jag önskar att jag hade högre självkänsla
- o Jag önskar att jag hade högre självförtroende
- o Självkänsla är något som kan tränas upp
- o Ibland vill man vara någon annan än sig själv
- o De som pratar mycket har bra självförtroende
- o Man måste få beröm för att få bra självförtroende

Alkohol och tobak

- o Om min kompis började röka/snusa skulle jag säga till henne/honom att sluta
 - o Det är spännande att dricka alkohol
 - o Det är läskigt med vuxna som är berusade
 - o Det är extra viktigt om man idrottar att inte röka
 - o Vuxna kan vara en bra förebild för barn och ungdomar fastän de röker eller snusar
 - o Om man är full och råkar ut för något brott får man skylla sig själv
 - o Det är aldrig okej att köra bil när man har druckit alkohol
 - o Det är enkelt att säga nej till alkohol och cigaretter
-

Jämställdhet, killar och tjejer

- o Pappor och mammor är lika bra på att ta hand om sina barn
- o Flickor och pojkar behandlas olika
- o Flickor är känsligare än pojkar
- o Killar har bättre självkänsla än tjejer
- o Pojkar har ett större behov än flickor att hela tiden springa omkring
- o Flickor mognar tidigare än pojkar
- o Tjejer är bättre i skolan än pojkar
- o Pojkar är mer tekniska än flickor
- o Killar ska inte ha rosa kläder på sig
- o Om en pojke vill gå till förskolan i en klänning ska han få göra det
- o Tjejer och killar hjälper till lika mycket hemma
- o Killar fostras mer än tjejer till ledare
- o Svenska killar har ofta dåligt rykte hos invandrartjejer
- o Tjejer värderas mer efter utseende än killar gör
- o Tjejer jämför sig ofta med andra
- o Det är svårt för killar och tjejer att vara kompisar
- o Skolan passar bättre för killar än för tjejer
- o En kille kan bara vara ihop med en tjej
- o Att ha två mammor är okej och bra
- o Killar visar mer känslor än tjejer gör
- o Killar och tjejer har olika sorters vänskap
- o Manliga lärare är strängare än kvinnliga
- o Flickor är bättre än pojkar på fotboll

- o Pojkar är bättre än flickor på matematik
 - o Det finns färger som är mera lämpade för flickor
 - o Egentligen är det ingen skillnad på killar och tjejer
 - o Killar slåss oftare än tjejer
 - o Tjejer pratar mer illa om andra tjejer
 - o Tjejer är mer självsäkra än killar
-

Vänskap och relationer

- o Jag undviker alltid konflikter om jag kan
 - o Det är viktigt med vänner
 - o Ibland sviker man en vän
 - o Det är bra att ha någon att se upp till
 - o Man kan vara vän med någon som är dubbelt så gammal
 - o Man kan vara avundsjuk på ett syskon
 - o Alla känner sig ensamma ibland
 - o Vuxna är ofta osäkra
 - o Barn är ofta osäkra
 - o Familjen är viktigare än vännerna
 - o En bra vän kan man aldrig bli osams med
 - o Det är viktigt att få respekt
 - o Det är viktigt att vara populär
 - o Man kan få riktiga vänner på nätet
 - o Man känner störst vänskap med någon som är lik en själv
 - o Varenda person jag inte känner skulle kunna bli min vän
 - o Ensam är stark
 - o Det är ALLTID fel att ljuga
 - o Det finns mycket konkurrens och avundsjuka mellan tjejer
 - o Älskar man någon gör man precis vad som helst för den personen
-

Historia, demokrati, politik, människosyn

- o Människan föds god
- o Det finns människor som är onda av naturen
- o En person kan förändra världen
- o Alla kan uppnå sina drömmar

- o Det finns åsikter som inte borde tolereras
 - o Det är viktigt att vi lär oss av det som hänt i historien
 - o Alla människor ska kunna bosätta sig var de vill
 - o Alla människor är lika mycket värda
 - o Det är dåligt att det finns gränser mellan länder
 - o Krig är alltid fel
 - o Dödsstraff ska inte tillåtas
-

Skolan

- o Skolan är en av de viktigaste sakerna i livet
 - o Alla ska få gå i skolan
 - o En del är så smarta att de inte behöver gå i skolan
 - o Alla tycker ibland att det är jobbigt att gå till skolan
 - o I skolan får man nya vänner
 - o Det vore bättre om man fick välja när man vill gå i skolan
 - o Vuxna skulle inte klara av att gå i skolan
 - o Läraren vet alltid mer än eleven
 - o Vi har för många ämnen i skolan
 - o Vi har för få ämnen i skolan
-

Mobbing

- o Har man inte respekt för sig själv, så kan man inte vänta sig att andra ska ha det
- o Vill man inte bli mobbad så låter man sig inte mobbas
- o Det är skamligare att bli spottad i ansiktet än att spotta någon i ansiktet
- o Vissa människor tycker om att vara ensamma
- o Det är ok att vara ganska taskig mot någon, bara man talar om att man skämtar
- o Det är lätt att upptäcka mobbning
- o Killar mobbar mer än tjejer
- o I en storstad är det mer mobbning på skolan än i en liten stad
- o Det är elevernas ansvar att stoppa mobbningen på skolan
- o Det är den vuxna personalens ansvar att stoppa mobbningen
- o Elever vet ofta mer om mobbningen på skolan än de vuxna
- o Även den som mobbar är inte så glad
- o Det är lättare att vara två och säga nej till mobbning

o Den som blir mobbad vill inte berätta för någon

o Den som blir mobbad mår jättedåligt

o Att hjälpa någon som blir mobbad känns bra