

## Värderingsövningar högstadiet och gymnasiet

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**

- 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

## **ANT, alkohol, narkotika och tobak**

- Det är ok att feströka
  - Det är manligt att snusa
  - Om min kompis började röka/snusa skulle jag säga till henne/honom att sluta
  - Skadeverkningarna av tobak är överdrivna
  - Det är bra om man får smaka alkohol hemma
  - Det är lättare att ta kontakt med det motsatta könet när man har druckit
  - 20 årsgränsen på Systembolaget är bra
  - Det är värre när tjejer är fulla än när killar är det
  - Det är spännande att dricka alkohol
  - Det finns en press att dricka på fester
  - Hasch är farligare än alkohol
  - Det är lätt att få tag på narkotika
  - Det är extra viktigt om man idrottar att vara tobaksfri
  - Man kan vara en bra förebild för barn och ungdomar fastän man röker eller snusar
  - Om man är full och råkar ut för något brott får man skylla sig själv
  - Det är aldrig försvarbart att köra bil när man har druckit alkohol
- 

## **Jämställdhet**

- Kvinnor och män har lika mycket att vinna på ett jämställt samhälle
- Ett företag fungerar bättre om det finns både kvinnor och män på alla nivåer
- Att småbarnsföräldrar ska kunna fungera både som föräldrar och arbetstagare är allas ansvar på arbetsplatsen
- Att föräldralediga ofta halkar efter i löneutvecklingen är naturligt
- Att vara hemma med barn borde ses som en merit
- Det är viktigt att företag aktivt visar att man inte accepterar sexuella trakasserier
- Kvinnor och män kommer till tals på lika villkor på vår arbetsplats
- Män som avviker från den traditionella mansrollen, ses med skepsis av många människor
- Det är bra att kvinnor bildar nätverk på mansdominerade arbetsplatser
- Det är bra med åtgärder, arbetsrotation till exempel, som uppmuntrar kvinnor och män att göra sysslor som vanligen görs av det andra könet
- De flesta kvinnor vill inte bli chefer
- Sverige är ett jämställt land
- Vi behandlar flickor och pojkar olika

- o Flickor är känsligare än pojkar
- o Killar har bättre självkänsla än tjejer
- o Pojkar har ett större rörelsebehov än flickor
- o Flickor mognar tidigare än pojkar
- o Våra förväntningar styr barnen
- o Pojkar är mer tekniska än flickor
- o Vi kan få för mycket jämställdhet
- o Män har mer att tjäna på jämställdhet än kvinnor
- o Om en pojke vill gå till förskolan i en klänning ska han få 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 Killar ska raka sig under armarna
- o Pojkar blir mer tekniska än flickor
- o Det finns lika många manliga och kvinnliga förebilder i media
- o Man ser ofta par av samma kön i reklam och filmer
- o Det är lätt att vara öppen med sin sexuella läggning
- o Heterosexuella pratar ofta om sin sexuella läggning
- o I skolan förutsätts alla vara heterosexuella
- o Killar visar mer känslor än tjejer gör
- o Killar och tjejer har olika sorters vänskap
- o Män passar för att jobba med små barn
- o Kvinnor är bättre på att stödja varandra än vad män är
- 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 Män och kvinnor betar sig olika på grund av sina gener
- o Det är lättare för kvinnor att ha en kvinnlig chef
- o Pojkar är mer tekniska än flickor
- o Män har mycket att lära av kvinnor

- Kvinnor har mycket att lära av män
  - Kvinnor och män är jämställda idag
  - Både kvinnor och män har att vinna på jämställdhet
  - Att kvinnor som grupp har lägre lön än män beror på kön
  - Att kvinnor får lägre lön än män för samma jobb beror på att de arbetar mindre eftersom kvinnor är svagare än mä
  - Många kvinnor/män säger ja fast de menar nej
  - Kvinnor snackar mer skit än män
  - Kvinnor och män är i grunden lika
  - Kvinnomisshandel är typiskt för invandrare och alkoholister
  - Det är lika vanligt att kvinnor misshandlar och våldtar män
  - Män som grupp har mer makt än kvinnor som grupp
  - Det är manligt att vaxa bröstet
  - Tjejer som inte tagit bort håret under armarna är okvinnliga
- 

### **Vänskap och relationer**

- Jag undviker alltid konflikter om jag kan
- Det är viktigt med vänner
- Ibland sviker man en vän
- Det är bra att ha någon att se upp till
- Man kan vara vän med någon som är dubbelt så gammal
- Man kan vara avundsjuk på ett syskon
- Alla känner sig ensamma ibland
- Vuxna är ofta osäkra
- Ungdomar är ofta osäkra
- Ibland är det nödvändigt med våld
- Familjen är viktigare än vännerna
- Ibland måste man göra saker man inte vill
- Det är viktigt att få respekt
- Respekt och rädsla hör ihop
- Man kan få riktiga vänner på nätet
- Man känner störst vänskap med någon som är lik en själv
- All vänskap innehåller beroende
- Ensam är stark
- Vita lögner kan ibland vara okej

- o Det är ALLTID fel att ljuga
  - o Det finns mycket konkurrens och avundsjuka mellan tjejer
  - o Livslång kärlek är den bästa kärleken
  - o Att få negativ uppmärksamhet är bättre än ingen uppmärksamhet alls!
  - o Älskar man någon gör man precis vad som helst för den personen
  - o När någon blir svartsjuk betyder det att han eller hon verkligen älskar
- 

### **Historia, demokrati, politik, människosyn**

- o Det kan vara berättigat att utföra vetenskapliga experiment på människor
  - o Människan föds god
  - o Det finns människor som är onda av naturen
  - o En person kan förändra världen
  - o Alla får vad de förtjänar
  - 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 Det är inget fel med att vara nationalistisk
  - 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 Demokrati är det bästa sättet att styra ett land
  - o Det som hände under Förintelsen kan hända igen
  - o Staten ska ha rätt att bestämma över liv och död. Dödsstraff är berättigat.
  - o Krig är alltid fel
  - o Dödshjälp är helt okej
- 

### **Arbete**

- o Arbete är en av de viktigaste sakerna i livet
- o Alla kan få arbete - om de vill
- o Vårt välstånd bygger på att alla arbetar
- o Arbete befrämjar hälsa - både fysiskt och psykiskt
- o Endast genom arbete kan man förverkliga sig
- o Om arbete och försörjning inte hörde ihop, skulle få människor välja att arbeta
- o Arbete är den viktigaste källan till gemenskap

- o Om man inte behövde arbeta skulle man kunna fylla sitt liv med mer meningsfulla saker
  - o Arbete är enda sättet att göra rätt för sig i samhället
- 

### **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 mobbing
  - o Killar mobbar mer än tjejer
  - o I en storstad är det mer mobbing 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 mobbing
  - 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
- 

### **Skuld och förlåtelse**

- o Det finns saker som aldrig går att förlåta
- o För att få sinnesfrid bör man förlåta den som knäckt en
- o För vissa brott bör det finnas dödsstraff
- o Att få sitt inre liv förstört är straff nog för en brottsling