

ÖVNING: NORMER

- Skriv ner några exempel på normer i skolan. Fundera på normer i förhållande till följande faktorer:

ÅLDER

KÖN

SEXUELL LÄGGNING

ETNICITET

HUDFÄRG

FUNKTIONSFÖRMÅGA

SPRÅK

TRO/RELIGION

SOCIOEKONOMISK STATUS

KROPPSSTORLEK

- Skriv ner vad du själv kan göra för att skapa en mer jämlik skolmiljö där det är okej att bryta mot normer och vara annorlunda?

HÄRSKARTEKNIKER: MOTSTRATEGIER

1. Osynliggörande

Motstrategi: TAG PLATS

- Försök undvika att hamna i en offerposition och känslan av att vara förminskad. Markera att beteendet inte accepteras.

- Vid tillfällen där du talar men ingen lyssnar kan du sluta tala och poängtera att det är viktigt för dig att personerna faktiskt lyssnar.

- Uppmärksamma personen på det som du uppfattat som ett otrevligt beteende och säg "oj, vi har visst inte presenterats tidigare" eller "fint att du tycker att det är en bra lösning, men det var ju faktiskt precis vad jag föreslog nyss" eller fråga "hörde du nu vad jag ville säga?".

- Det kan också vara svårt om man är den som osynliggörs att ta plats och lättare för den som är inkluderad i samtalet eller gruppen att använda en motstrategi.

Exempel: "ja, som NN sa...", "NN, du har inte fått möjlighet att säga din åsikt

ännu, vad har du för tankar om det här?”, ”nu tror jag att du råkade avbryta NN”...

2. Förlöjligande

Motstrategi: IFRÅGASÄTT

- Låt inte förlöjligande skämt eller kommentarer att gå förbi obemärkt, bromsa diskussionen.
- Skratta aldrig med utan sätt ett stopp för konversationen och kräv en förklaring.
- Behåll lugnet och markera att du inte accepterar behandlingen, eller uppmärksamma dem på beteendet genom att t.ex. säga ”har ni skrattat klart nu så kan jag fortsätta mitt föredrag”.
- Analysera förlöjligandet och be personen förtydliga vad som menats. Upprepa till exempel vad som sagts ord för ord och be om närmare förklaringar ”vad menar du med att en kvinna inte skulle kunna hantera det där?”, eller ”vad har min ålder att göra med den här saken?”.
- Försök att inte fastna i fällan av förminskning och låt inte känslan av förnedring styra dig till att lämna situationen.

3. Underhållande av information

Motstrategi: KRÄV INFORMATION

- Pratar alla om något som om det vore självklart? Påpeka att det här är något du inte hört om.
- Sker undanhållande av information upprepade gånger? Gå till någon med huvudansvar och kommentera att det finns problem som leder till att du inte får tillgång till all information.
- Uppmärksamma de berörda på att du känner dig utesluten ur gemenskapen och ge exempel på när det har hänt.

4. Dubbel bestraffning

Motstrategi: PRIORITERA

- Fundera över och förstå dina egna prioriteringar. Kommunera dessa prioriteringar till andra som påverkas av dina val t.ex. vänner och familj. Tänk på att du vet vad som är viktigt i ditt liv och för dig och att du inte kan göra alla nöjda i varje situation.
- Bekräfta den andra genom att säga ”jag förstår att du känner dig åsidosatt, det är inget personligt, det handlar om att jag har mycket att göra på min fritid just nu.”, eller ”tråkigt att du är missnöjd, men jag har mycket jag behöver prioritera i

mitt privatliv just nu och jag kan därför inte ställa upp och jobba övertid den här veckan”.

5. *Påförande av skuld och skam*

Motstrategi: INTELLEKTUALISERA

- Fundera om dina tankar är rimliga. Försök inse att dina skuld- eller skamkänslor påförs av någon annan.
- Försök kritiskt granska situationen och formulera varför du känner skuld och varifrån det kommer. Kan det varit någon annan som lämpade över skuld på dig för att rädda sig själv?
- Försök kliva ut ur dig själv och intellektualisera. Hur såg situationen ut? Finns det verkligen någon rimlig anledning till att jag ska känna skuld i den här situationen?

HÄRSKARTEKNIKER: GRUPPÖVNING

Dela in er i grupper på 3-5 personer och fundera på ett exempel där härskartekniker och motstrategier förekommer. Iscensätt situationen och skapa ett rollspel. Spela upp rollspelet för de övriga grupperna och låt dem gissa vilka härskartekniker och motstrategier ni iscensätter.