

# Normfabriken

## Ett handledningsmaterial

### Bakgrund

År 2015 arbetade en teaterpedagog och en genuspedagog tillsammans med elever i årskurs sju och åtta på Styröskolan runt genus och normer. Detta ledde till att man satte upp en pjäs "Välkommen till Normfabriken", som visades på Frölunda kulturhus för i årskurs sju i Västra Göteborg. I pjäsen förklaras och gestaltas begrepp som normer och status. Detta gjordes med både humor och allvar, som skapade en hög igenkänningsfaktor hos publiken. Genom att eleverna i publiken kunde skratta åt sig själva och varandra blev det ett lustfyllt sätt att reflektera kring normer och hur vi påverkas av det i vår vardag.

I januari 2016 filmatiserades teaterföreställningen, vilket gjorde det möjligt att sprida den bredare. Slutordet från genuspedagog Maria Kjellberg och teaterpedagog Malin Johansson som arbetat fram föreställningen med eleverna på Styröskolan kan kort sammanfatta syftet med arbetet: "Vi ville få unga att förstå att vi, vuxna liksom barn, är styrda av normer. Normer är ingen sanning i sig utan är möjliga att förändra. Ett viktigt budskap är att du duger som du är." Länk till filmen Normfabriken: <https://youtu.be/hbQcDh9TsKI>

Förhoppningsvis kan detta budskap spridas vidare genom denna film, diskussionsfrågor och övningar. Materialet passar att användas i skolår 6–9. Sammanställt av: Anita Molin, Grundskoleförvaltningen Göteborg

### Metodhandledning

Rekommendationer till lärare/ledare hur man kan använda materialet

I materialet finns förslag på diskussioner och övningar att använda kopplat till filmen. Det ska ses som ett stöd, använd de delar som känns relevant för just er elevgrupp. Det som är viktigt att lyfta

med eleverna innan man börjar arbeta med normer, är att det inte finns något svar som är rätt eller fel. Normer är föränderliga och olika från situation till situation. Däremot kan vi hitta gemensamma mönster och lära oss av varandra. Vissa frågor kan kännas känsliga då de berör ens identitet. Därför är det extra viktigt att man visar varandra respekt i diskussionerna genom att låta alla komma till tals, samt att man har en nolltolerans mot nedsättande ord eller kränkningar. Det är oerhört viktigt att man som lärare/ledare ser detta som ett undersökande tillsammans så att eleverna vågar ge utrymme för sina tankar och idéer utan att känna sig dömda. Vi tror att det är viktigt att vara två vuxna i gruppen när man arbetar med följande frågor och övningar. Då kan en vuxen leda arbetet och den andra har koll på gruppen och vad som händer mellan eleverna.

Du kan läsa mer om normer i bilaga 1. Vill du fördjupa dig mer runt normer, samt få idéer hur du kan integrera ett normkritiskt arbete i just ditt ämne, kan du ladda ner boken *I Normens öga*, utgiven av Friends. Det är även från denna bok som flera av övningarna i materialet nedan är hämtade. [Här hittar du boken](#)

## Frågor och övningar

Diskussion innan man ser filmen

### VAD ÄR EN "RIKTIG" KVINNA/MAN

1. Alla elever får skriva på postitlappar själva med enskilda ord, vad de upplever normen är för hur en "riktig kvinna respektive riktig man" ska vara.
2. I grupper delger man varandra sina tankar/lappar, tittar på likheter, kategoriserar och formulerar ett antal rubriker.
3. Gruppen väljer ut fem lappar som man tycker är de mest centrala.
4. I helklass får grupperna i tur och ordning ta upp en av de valda lapparna och berätta vad man tänker, dessa sätts upp på tavlan. Samtidigt som de sätts upp försöker man att kategorisera de som man tycker hör ihop. Man fortsätter sedan så runt i grupperna tills att alla utvalda lappar sitter på tavlan.
5. Diskutera vad de bilder över vad som är en "riktig" man/kvinna, som växer fram, får för konsekvenser.
  - I hemarbetet
  - I arbetslivet
  - På fritiden

Diskussionsfrågor och övningar efter man sett filmen

### **DISKUSSIONSFRÅGOR:**

Tänk på att arbeta med diskussionerna så att alla kan komma till tals och bli inkluderade. Till exempel att börja diskussionerna två och två eller i mindre grupper, gå talrundor samt använda varierade former för diskussion.

- Vad handlade föreställningen om? Vad ville de berätta?
- Vad det något ni såg som ni kände igen, roller eller situationer?
- Vad tycker ni är bra normer respektive dåliga normer? Varför tycker ni så? (Här kan man få in en diskussion kring tjejer och killar, sexualitet, oskuldsnormer o.s.v.)
- På vilket sätt kan normer bli ett hinder?
- Vem/vilka bestämmer normer?
- Vad kan det betyda att "passa in"? Hur ska man vara på **er** skola för att passa in som kille/tjej?
- Om man bryter mot dessa normer, vad får det för konsekvenser?
- Tror ni alla vågar vara den som de vill vara, på er skola?
- Hur ska man vara för att få hög status på er skola?
- Ser ni några normer på er skola som ni tror är annorlunda mot normerna på en annan skola, som kanske ligger i ett annat område? Varför tror ni att det är så?
- Fundera över hur ni skulle kunna stötta varandra i att inte behöva följa normerna som begränsar; de dåliga normerna. Hur är man en bra allierad? Hur kan vi göra i vår klass för att alla ska våga vara den som de vill vara? (tänker särskilt på utsatthet hos transungdomar).

### **ÖVNING: BILDER I MEDIA**

Titta på olika exempel från media och låt eleverna diskutera hur de tror att detta påverkar dem. Ta gärna aktuella influencers som eleverna känner igen eller tv-program som är aktuella just nu som t.ex. Paradise hotell eller liknande. Något som engagerar eleverna. Ev kan man arbeta med collage, där man samlar bilder, för att se mönster.

### **ÖVNING: TVÄRTOM I SAGORNAS VÄRLD**

Ett bra sätt att tydliggöra normer för genus och sexualitet är att arbeta med klassiska sagor i övningen **Tvärtom i sagornas värld**. Välj ut en saga. Låt grupperna sedan byta kön på huvudrollsinnehavaren. En variant är att bara byta kön på huvudrollsinnehavaren, en annan är att byta kön på alla karaktärer och en tredje att låta alla ha samma kön. Var uppmärksam på att det blir

olika fokus beroende på vilken variant du väljer. Byter du bara kön på huvudrollsinnehavaren blir fokus primärt på homosexuell kärlek (förutsatt att det finns en heterosexuell kärlekshistoria i originalet). Byter du kön på alla karaktärer hamnar fokus på normer för genus och hur pojkar och flickor förväntas vara och klä sig. Heteronormen utmanas dock inte i lika hög grad. Man kan givetvis låta klassen arbeta på olika sätt i de olika grupperna.

**Mål:** Att synliggöra könsnormer och heteronormer.

#### **Du behöver:**

Sagor nedskrivna med ca 1,5 radavstånd (så att det lättare går att stryka över och skriva nytt) och pennor. Bra sagor kan till exempel vara **Snövit, Skönheten och odjuret, Ronja Rövardotter, Emil i Lönneberga, Robin Hood, Askungen och Törnrosa**. Du kan också använda serietidningar, till exempel **Bamse, Barbie, Kalle Anka, Stålmannen, Spindelmannen, Fantomen** och mangaserier som **Love Hina** och **Hellsing**.

#### **Gör så här:**

1. Dela in klassen i grupper om fyra elever.
  2. Presentera uppgiften. De ska byta kön på karaktärerna i sagorna och sedan läsa upp den nya sagan för klassen.
  3. Dela ut sagorna till grupperna.
  4. Låt grupperna arbeta med att byta kön på en eller flera karaktärer. Detta kan ta lite tid, beräkna 30–60 min beroende på hur lång sagan är. Om eleverna börjar skratta över sagans nya handling, se till att stödja dem i att det är just detta som är meningen.
  5. Låt eleverna läsa upp sina nya sagor.
  6. Diskutera följande: Vad hände med texten? Var den realistisk – varför/varför inte? Tycker ni att berättelsen blev bättre eller sämre? Hur kändes övningen? Var den rolig eller märklig? Vad var det som var roligt eller märkligt? Varför ser sagor sällan ut så här? Vilka "regler" finns det för hur tjejer respektive killar förväntas bete sig i vanliga sagor?
- Övningen går även att utveckla genom att byta namn på figurerna i sagan till ickevästerländska namn. Vad händer med våra föreställningar om historien nu? Placerar vi den i ett annat sammanhang? Och vad händer med våra föreställningar om historien om huvudrollsinnehavaren är dövstum? Övningen är hämtad från boken: *I normens öga*, Friends

#### **ÖVNING: MINGEL**

Syftet med övningen är att skapa en medvetenhet om det egna kroppsspråket genom

att prova olika fysiska kostymer. Genom att använda begreppen "ta mycket" och "ta lite" plats ser man normernas betydelse för kroppens uttryck. Övningarna undersöker det som kan kallas för fysisk status eller kroppsspråk, vilket är något vi lär in beroende på genus, etnicitet, klass och så vidare. Övningen kan sätta igång tankar och diskussioner kring hur man kommunicerar med sin kropp och hur man medvetet kan använda sitt kroppsspråk i olika situationer. Den kan hjälpa eleverna att reflektera över uttalade normer och strukturer i samhället. Vilka fysiska uttryck är tillgängliga och "tillåtna" för olika personer och varför? Vilka reaktioner skapar kroppsspråket om man bryter mot normerna? Varför uppstår denna reaktion? Det är viktigt att deltagarna inte från början vet vad övningen går ut på utan får uppleva den steg för steg.

**Mål:** Att synliggöra hur blickar, kroppsspråk etc. påverkar status i en grupp.

### **Du behöver:**

Ett rum med ett tomt golv, en tavla/blädderblock och pennor.

### **Gör så här:**

1. Låt inledningsvis gruppen "mingla" i rummet och bara säga hej till varandra, precis som de är. För att göra det lättare att gå in i en roll kan man ge dem en situation att agera utifrån, exempelvis: Det är fest på skolan eller det är öppet hus på ridskolan.
2. Bryt minglet och dela slumpvis in gruppen i två lika stora delar: A och B.
3. De två olika grupperna kommer att steg för steg få olika fysiska instruktioner som de ska använda sig av i minglandet (alla minglar med alla). Instruktionerna handlar om att ta mycket (grupp A) eller lite (grupp B) plats med sin kropp och röst. Påminn eleverna om att det är en övning och att de ska gå in i en roll. De instruktioner de får är fysiska, alltså inte personlighetsdrag.
4. Instruktionerna ges separat till de olika grupperna och de är under övningen hemliga för den andra gruppen. Illustrera gärna själv om gruppen har svårt att förstå vad du menar. Växla mellan att eleverna i sina hörn får nya instruktioner för att sedan mingla med varandra och hälsa iklädda dessa kostymer. Den nya instruktionen läggs till den föregående. Fortsätt på detta sätt att gradvis låta eleverna bygga på de olika fysiska kostymerna. Poängtera att eleverna ska försöka vara så vanliga som möjligt och bara lägga till instruktionen.

### **Första instruktionen: Blicken**

Grupp A: Möt blicken på den du hälsar på, behåll ögonkontakten ett litet tag.

Grupp B: Se den du hälsar på i ögonen en kort stund, titta sedan bort och titta tillbaka snabbt.

#### **Andra instruktionen: Andningen och rösten**

Grupp A: Andas djupt och långsamt. När du säger hej gör du det utdraget och artikulerat. Dock är det viktigt att det inte blir för långt och utdraget.

Grupp B: Andas kort och ytligt. När du säger hej gör du det kort och snabbt.

#### **Tredje instruktionen: Fysisk kontakt/utrymme**

Grupp A: Skaka hand med den du hälsar på, med ett fast men inte för hårt handslag. Om ni stannar till och pratar, ställ dig nära den du pratar med.

Grupp B: Skaka hand med den du hälsar på, med ett svagt och kort handslag. Om ni stannar till och pratar, försök att hålla en distans till den du pratar med.

#### **Fjärde instruktionen: Rörelsen i rummet**

Grupp A: Ta långa lugna steg när du går runt i rummet. Utnyttja hela golvytan när du rör dig i rummet och rör dig gärna i centrum av rummet. När du stannar och säger hej till någon står du med vikten på båda fötterna.

Grupp B: Ta korta snabba steg när du går runt i rummet. Utnyttja bara små utrymmen av golvytan i taget, när du förflyttar dig i rummet så gör det helst nära väggarna eller snabbt om du rör dig över mitten på rummet. När du stannar för att säga hej till någon fortsätter du hela tiden att röra på fötterna och förflytta vikten mellan dem.

#### **Femte instruktionen: Överkroppen och händerna**

Grupp A: När du går i rummet ska du skjuta fram bröstet och "öppna upp" det. Dessutom ska du ha händerna i endast tre lägen: fästa i sidorna, på ryggen eller hängande längs sidorna.

Grupp B: När du går i rummet ska du kuta ryggen och därmed dra bröstet inåt/bakåt. Händerna ska hela tiden vara i rörelse över kroppen, plocka med och rätta till kläderna. Minst en hand ska alltid röra sig över eller i ansiktet.

Avsluta därefter den här delen av övningen. De fysiska instruktionerna har en tendens att "sätta sig" i kroppen. Uppmana därför alla att "skaka av sig" de kostymer och de roller de har fått pröva, de är sig själva igen.

**Diskussion och reflektion:**

Låt deltagarna tala fyra och fyra (två A och två B), och reflektera över sina upplevelser. De ska bara tala utifrån sina egna upplevelser.

- Hur kändes det att göra din roll?
- Vad hände i mötet med de andra? Hur kände du dig då?
- Hur hänger de fysiska instruktionerna och den inre upplevelsen ihop?
- Känner du igen situationerna, kan de hända i samhället/i skolan?
- Reflektera för dig själv: Hur gör jag själv till vardags? Vilka konsekvenser får min fysiska kostym för hur jag blir bemött eller bemöter andra?

Efter en stunds diskuterande kan du lämna ordet fritt till gruppen och låta alla berätta om vad de har diskuterat. Om det finns tid kan ni genomföra ett till mingel där A- och B-grupperna byter kostymer, så att alla får prova på hur det känns att "ta lite" respektive "ta mycket" plats. Övningen är hämtad från boken: *I normens öga*, Friends

**ÖVNING: ISCENSATTA HÄRSKARTEKNIKER**

Syftet är att på ett lekfullt sätt lära sig om härskartekniker och hur man kan bemöta dem. Den upplevelse som övningen ger kan få eleverna att känna igen och förstå när de själva eller andra utsätts för dessa tekniker. Övningen ger dig möjlighet att lyfta härskartekniker till diskussion. Du och dina elever kan också lära er mer genom varandras erfarenheter. Har du inte tid att göra alla steg i övningen vid samma tillfälle, kan du göra dem vid olika tillfällen – men det är viktigt att du gör alla steg om du vill ge eleverna redskap för att kunna bemöta härskartekniker.

**Mål:** Bli medveten om härskartekniker för att inte omedvetet utsätta andra samt ge eleverna verktyg att bemöta dessa då de uppstår.

**Du behöver:**

Lappar med olika härskartekniker på, en teknik per lapp, med en kort förklarande text om vad just den härskartekniken handlar om, (se bilaga 2). Ett rum med stor tom yta.

**Gör så här:**

Dela in klassen i grupper på tre-fyra personer. Varje grupp får en lapp med en av härskarteknikerna beskriven och exemplifierad. Utifrån sin lapp får gruppen sedan arbeta med tekniken i tre steg – fotografi, scen och forumspel.



### **Fotografi**

1. Gruppen får i uppgift att skapa en staty som kan ses som ett "foto" på en situation där "deras" härskarteknik används. Det är viktigt att situationerna är sådana som kan hända dem här och nu och att det är ett problem som engagerar dem, det vill säga känns verkligt och angeläget.
2. När alla grupper har skapat sina foton tittar man på dem en i taget. Vid varje foto får publiken börja med att säga vad de ser, sätta ord på situationen och ge förslag på repliker till dem som står i bilden.
3. Gruppen som har gjort bilden får sedan själva presentera vad de har tänkt och vilken härskarteknik de presenterar med fotografiet.

### **Scen**

1. Gruppen ska nu visa upp en kort scen som visar vad som händer kring detta foto. Fotografiet börjar helt enkelt "leva" och man får se vad som händer före och efter.
2. Gruppen bestämmer vem som spelar vilken roll och får kort öva på sin scen. Ge inte för mycket tid för att inte riskera att prestationsångesten slår till. Det är bra om spelet inte slutar "lyckligt" utan har ett svårt slut för den som är utsatt för härskartekniken. Det sätter igång diskussionerna.
3. Låt sedan eleverna visa upp scenerna och publiken får därefter diskutera vad de sett.

### **Forumspele**

1. Publiken kan nu få möjlighet att byta ut personer i scenen och prova olika sätt som den kan förändras på. Med hjälp av spelledaren (oftast läraren) identifierar de den/de som utsätts och utsättare. Det är i första hand den/de som utsätts eller de som inte (re)agerar som ska bytas ut i spelet.
  2. Gruppen spelar spelet en gång till och publiken får när de vill stoppa spelet och byta ut någon. Att "byta ut" innebär att man ersätter den ursprungliga skådespelaren och spelar rollen på ett annat sätt. Den som byter ut får själv bestämma var hon/han vill börja och hur länge bytet ska pågå. Spelledaren hjälper till att skapa trygghet kring bytena. De andra rollerna får improvisera och reagera på det som sker.
  3. När utbytaren har gjort det hon/han vill hjälper spelledaren till att bryta och utbytaren får en applåd. Spelledaren frågar utbytaren om hon/han fick möjlighet att pröva sitt förslag.
- Diskutera sedan med eleverna på följande sätt:



- Spelledaren frågar den som bytte ut, vad hon/han upplevde i sitt utbyte.
- Spelledaren frågar de övriga på scenen hur de reagerade på utbytet.
- Spelledaren frågar publiken vad de såg och vad som hände.

Sätt igång spelet igen. Publiken får återigen stoppa när de vill. Ett forumspel fungerar som en film, det kan spelas fram och tillbaka. Får någon i publiken en idé som den vill testa i spelet så går det alltid bra.

### **KOM IHÅG!**

Man blir trött av att göra den här övningen. Vänta därför till ett senare tillfälle med att sammanfatta och repetera vilka härskartekniker som finns och hur man kan bemöta dem.

Ta dig tid att förklara dem och koppla till de upplevelser som eleverna haft i övningarna.

Sammanfatta på tavlan – vad kategoriserar de olika teknikerna?

Diskutera vidare hur man kan agera för att förhindra och synliggöra dessa härskartekniker.

Utgå från de olika förslag som kom upp i forumspelet och koppla samman dem

med olika främjartekniker och motstrategier. Diskussionen kan sedan vidgas till samhällets

strukturer och normer. I vilka sammanhang har eleverna mött dessa tekniker, vilka använder

dem och hur? Hur kan eleverna använda sig av kunskapen om dessa härskartekniker

i sina egna liv och för att se dem i samhället? Övningen är hämtad från boken: *I normens öga*, Friends

## **Bilaga 1 - Normer**

Normer finns överallt

I alla samhällen och i de flesta situationer finns regler för och förväntningar på vad som är tillåtet och inte tillåtet. Dessa regler och förväntningar styr vilka egenskaper, beteenden och värderingar en person förväntas ha för att accepteras och bekräftas. Dessa uttalade eller outtalade regler och förväntningar kallas normer. Normer ser självklart olika ut i olika samhällen, generationer, samhällsklasser och grupper. Somliga normer gäller för alla medlemmar i ett samhälle, medan andra är begränsade till vissa grupper eller situationer. En central norm i de flesta samhällen är "du ska inte döda", medan "du bör ha med dig en present när någon fyller år" är en mindre viktig norm som inte gäller alla i alla sammanhang. Det finns normer som är lagstiftade eller ingår i nedskrivna regelverk. Andra normer är helt oskrivna. Normer är knutna till privilegier och maktskillnader. Att passa in på

normen belönas ofta på olika sätt till exempel genom acceptans och bekräftelse. Att inte passa in på normen får ofta negativa konsekvenser till exempel förlöjligande eller uteslutning.

### Att lära sig normer

Att lära sig normer kallas socialisation och sker genom familjen, skolan, fritidsverksamhet, vänner, media etc. Många normer som vi blir uppfostrade till blir självklara för oss. De blir en del av vår personlighet som vi sällan reflekterar över. Man säger att normer på så sätt internaliseras. Tidigt lär vi oss till exempel att tjejer är mer känsliga än killar. Vi glömmer bort att denna föreställning är något vi fått lära oss och att uppfattningen om detta kan vara annorlunda en annan tid och på en annan plats. Normer innebär inte att alla inom ett samhälle eller en grupp följer normerna eller alltid är överens om dem. Men även om normer inte följs måste man förhålla sig till dem. De speglar vilka personer, beteenden, egenskaper och värderingar som anses vara accepterade och önskvärda. Beroende på bland annat kön, sexualitet, ålder, etnicitet, funktionsförmåga, bostadsområde och ekonomi påverkas vi på olika sätt.

### Vem är norm?

Normer är det som anses normalt och inte behöver förklaras. För att beskriva det som faller utanför normen behövs ofta ett tillägg som visar att någon avviker från normen. Här är några exempel:

- fotboll – tjejfotboll
- läraren – den turkiska läraren
- idrottaren – den funktionsnedsatta idrottaren
- mamman – den lesbiska mamman
- chefen – den kvinnliga chefen
- sjuksköterskan – den manliga sjuksköterskan
- dans – seniordans

Vi behöver inte säga killfotboll, den svenska läraren, den funktionsobehindrade idrottaren, den kvinnliga sjuksköterskan, den heterosexuella mamman eller den manliga chefen eftersom de utgör normen.

### Normer förändras

Normer förändras över tid, en del försvinner och andra byts ut, omtolkas eller omvärderas. Det är viktigt att påpeka att även om normer ger en ledtråd till grundvärderingar och förväntade beteenden i ett samhälle kan de inte helt förklara varför människor handlar som de gör. Människor följer inte alltid alla regler och förväntningar. Ibland bryter vi mot dem medvetet, ibland omedvetet och ibland gör vi

egna tolkningar av de förväntningar som finns på oss. Inom våra kulturella ramar improviserar vi utifrån den situation vi befinner oss i.

## Ingen är norm

Det finns ingen människa som alltid och i alla situationer passar in på normen. En man som har nordiskt utseende, bär kostym och är 40 år får antagligen ofta ett bättre bemötande och blir tagen på större allvar än många andra. Men om samma man har läs- och skrivsvårigheter eller är ensamstående med två barn kanske han inte får ett lika bra bemötande. En person kan alltså utgöra normen på vissa områden utan att göra det på andra.

## Genusnormer

De olika förväntningar som finns på oss beroende på vilket kön vi tillhör präglar vårt liv och påverkar allt från våra yrkesval och hur vi använder vår röst till vår roll i familjen och hur vi uttrycker känslor. Vissa egenskaper, beteenden, kroppar etc. förväntas av tjejer/kvinnor respektive killar/män. Dessa förväntningar kallas genusnormer och begränsar handlingsutrymmet för alla oavsett kön.

En gemensam norm för tjejer och killar är att de förväntas vara heterosexuella och passa in på de rådande förväntningarna för hur en tjej/kille ska vara och bete sig. Detta kallas heteronormen. Heteronormen innebär också att alla förväntas definiera sig som antingen kille eller tjej (vilket skapar svårigheter för t.ex. transpersoner).

Vår könsidentitet har stor betydelse när det gäller att utforma våra egna liv och påverka samhället i stort. Killars/mäns ord väger ofta tyngre än tjejers/ kvinnors och mansdominerade yrkesgrupper har ofta högre lön och högre status. Egenskaper och beteenden som kopplas till killar värderas oftast högre, både statusmässigt och ekonomiskt.

Det finns även en maktobalans inom gruppen kvinnor och gruppen män. Förutom att präglas av genusnormer påverkas vi också av vår sexuella läggning, etniska tillhörighet, hudfärg, klasstillhörighet, funktionsförmåga etc. De genusnormer vi förhåller oss till kan därför se olika ut beroende på vilka grupper vi tillhör och identifierar oss med. Vår möjlighet till makt och privilegier, vare sig vi är kvinnor eller män, påverkas starkt av våra olika gruppstillhörigheter. Att synliggöra och ifrågasätta de genusnormer vi ofta uppfattar som självklara är en förutsättning för att jämna ut den maktobalans som finns mellan män och kvinnor idag.

**Ifrågasätt normer:** Det är viktigt att ifrågasätta sådant som vi uppfattar som självklart. Om diskussionerna övergår till att handla om vad elever eller pedagoger tycker är "naturligt", rätt eller fel, kan övningarna motverka sitt syfte och befästa de föreställningar som finns i gruppen. Återkom till att normer är inlärd och skiftar beroende på grupp, tid, plats och situation.

**Fokusera på normen:** När normer diskuteras är det lätt att samtalet går över till att handla om personer eller beteenden som på olika sätt avviker från normen. Om detta händer, försök föra tillbaka samtalet till normen i sig. Vad förväntas för att passa in på olika normer och vilka fördelar har de som gör det?

**Reflektera över ditt eget förhållningssätt till normer:** Innan du diskuterar normer med elever behöver du som pedagog reflektera över hur du förhåller dig till olika normer. När passar du in på normen och när gör du inte det? Det är viktigt att vara medveten om att vi ofta uppfattar de normer vi själva passar in på eller följer som självklara, naturliga och bättre än andra normer. Utmaningen är att kunna synliggöra alla normer, speciellt de vi själva passar in på, för att inte skapa ett "vi och dom"-klimat.

## **Bilaga 2 - Härskartekniker**

**Härskartekniker** är ett begrepp som används för att beskriva sätt att ta eller behålla makten över någon annan. Det kan göras i nära relationer, mellan kollegor, främlingar och i samhället i stort. Den första som skrev om härskartekniker var den norska forskaren och politikern Berit Ås. Här presenteras först de fem härskartekniker som hon identifierat genom sin forskning. De tre sistnämnda härskarteknikerna (våld och hot om våld, objektivering samt splittring) bygger enbart på Roks kvinno- och tjejourers erfarenhet och har tillkommit senare.

Härskartekniker är något som alla människor använder men det vanligaste är att en överordnad grupp använder härskartekniker för att hålla den underordnade gruppen på plats och bibehålla sin makt, till exempel *vuxna mot barn, äldre mot unga, män mot kvinnor*. Olika härskartekniker går ofta in i varandra och kan användas samtidigt. Genom att lära sig mer om härskartekniker, konsekvent använda motstrategier och främjartekniker kan vi tillsammans bekämpa härskarteknikerna.

## **De 8 vanligaste härskarteknikerna**

### **1. Osynliggörande**

Går ut på att förmedla att du inte finns – att det du gör och säger inte är viktigt eller värdefullt. Till exempel när någon förstör ditt föredrag genom att hela tiden avbryta, eller efter ditt föredrag inte visar någon som helst reaktion på det du sagt. Det kan också vara när någon bara byter samtalsämne utan att kommentera det du just yttrat.

### **2. Förlöjligande**

Sådant som får dig att känna dig betydelselös, löjlig och pinsam, till exempel när någon himlar med ögonen. Tjejer och kvinnor förlöjligas ofta i skämtsam ton, exempelvis genom att jämföras med kacklande höns. Ord och uttryck som "lilla vän", "lilla gumman" eller motsvarande klappar på huvudet får kvinnor att uppleva sig som inkompetenta och inte värda att tas på allvar.

### **3. Undanhållande av information**

Kan innebära att en person eller en grupp hindras från att handla så som de skulle ha handlat om de hade vetat mer/bättre. Att ha tillgång till kunskap och information ger förståelse, makt och delaktighet. Undanhållande av information får dig att känna dig utanför.

### **4. Dubbelbestraffning**

Dubbel bestraffning är en teknik som får dig att känna att vad du än gör så gör du ändå fel. En kvinna kan få höra att hon borde ta för sig mer, men om hon gör det kan hon få höra att hon är bråkig, krävande, påflugan eller jobbig.

### **5. Påförande av skuld och skam**

Ett sätt att få dig att känna skam och skuld för en handling, egenskap, händelse eller situation, trots att det inte är du som är orsaken. Förekommer ofta som en kombination av härskarteknikerna förlöjligande och dubbelbestraffning.

### **6. Våld och hot om våld**

Att utöva våld mot någon är ett effektivt sätt att tysta, vare sig våldet är fysiskt, psykiskt eller sexuellt. Genom våld och hot om våld tystar killar och män tjejer och kvinnor. Du kan känna dig hotad även om hotet inte är uttalat.

## 7. Objektivisering

Objektivisering är en av de mest grundläggande metoderna för att få kvinnor och tjejer att fortsätta vara underordnade. Objektivisering innebär att kvinnor/tjejer bedöms efter utseendet, och att kvinnor/tjejer inte ses som fullvärdiga individer utan som varor eller prydnader. En man kan exempelvis kolla på en kvinnas/tjejs bröst istället för att lyssna på vad hon säger.

## 8. Splittring

Härska genom söndring. För att kvinnor inte ska hålla ihop och hjälpa varandra får de lära sig att konkurrera inbördes. Tjejer fostras till att känna rivalitet istället för lojalitet. De uppmuntras till att tävla om killars uppskattning och uppmärksamhet, vilket i sin tur försvagar kvinnor som grupp.

<https://www.roks.se/har-finns-kunskap/harskartekniker>

**Bekräftartekniker** Empowerment nätverket (ENSU) vid Stockholms universitet har utvecklat motstrategier när härskartekniker användas och myntat begreppet bekräftartekniker. Bekräftartekniker förebygger och motverkar härskartekniker. Det är ett sätt att förändra sociala klimat genom att skapa nya interaktionsmönster och förhållningssätt och på så sätt skapa ett positivt, jämställt klimat där ömsesidig respekt råder

- Osynliggörande – Synliggörande (Låta alla komma till tals)
- Förlöjligande – Respekterande (Bemöta skällsord)
- Undanhållande – Informera (Se till att alla har fått all information.)
- Dubbel bestraffning – Alla gör så gott de kan (Lyfta fram det positiva)
- Skuld och skam – Konfliktlösning i stället för skuld (Att få sätta ord på känslor, sök lösningar tillsammans.)
- Splittring - Gemenskap
- Våld/hot om våld – Respektera ett nej (Synliggöra och träna sig sätta gränser)
- Objektivisering – Bemöta alla som subjekt, som person.