

wow!

En liten tidning om stora frågor



Lärarhandledning

Innehåll



KÄRLEK & VÄNSKAP

Bästis - eller bäst med flera? _ 4

Bildassociation - känslor, kärlek och kompisar _ 5



KROPP & PUBERTET

Puberteten – förändringar i kroppen _ 7

Kroppen och mens _ 8

Experimentera mera! _ 9



GENUS & NORMER

Att prata tjejigt och killigt _ 11

Göra sin egen låda med saker man gillar _ 12

Citat från tidningen _ 12



DU BESTÄMMER

Hur känns ja och nej? _ 14

Hur vet man vad någon annan vill? _ 15

Vad kan man göra om man gillar någon? _ 17



Kärlek & vänskap

BÄSTIS – ELLER BÄST MED FLERA?

Om övningen

Övningen kan användas för diskussion kring att vara kompisar eller leka med någon och hur det kan kännas när det förändras.

Att tänka på

Bekräfta olika tankar och känslor, utgå inte ifrån ett rätt svar. Låt elevernas tankar få vara centrala i diskussionen. Kom ihåg att prata om olika sorters kompisar, även de man kan ha online.

Så här gör du

Börja med att göra en tankekarta om att vara kompis på tavlan. Ställ exempelvis frågan "Vad är en kompis?" och låt eleverna fylla på med ord som de tycker hör ihop med det. Efter ett par ord har ni förhoppningsvis en gemensam förståelse för begreppet.

Läs sedan texten Bästis – eller bäst med flera? på s.5 i tidningen tillsammans. Fundera kring frågorna nedan. Låt eleverna först diskutera i par eller mindre grupper och lyft sedan diskussionen i helklass.

Utgå ifrån följande frågor:

- Vad är en kompis?
- Hur blir man kompisar?
- Var hittar man kompisar?
- Vad tänker du om Nemos situation?
- Varför tror du att Nemo blir så ledsen när kompisen har börjat leka med en annan i klassen?
- Hur tror du att bästisen kände när Nemo var borta?
- Nemo säger såhär: "Om vi var tillsammans alla tre blev någon alltid utanför. Så kändes det i alla fall. Vi bråkade om smågrejer".
 - Hur kan det kännas att känna sig utanför? När kan man känna så?
 - Vad kan man göra om någon känner sig utanför?
- Vad tycker ni att Nemo ska göra?
 - Berätta om sina känslor för sin kompis?
 - Börja leka med andra kompisar istället?
 - Annat förslag?

BILDASSOCIATION – KÄNSLOR, KÄRLEK OCH KOMPISAR

Om övningen

Denna övning fokuserar på en gemensam diskussion kring hur man kan känna igen olika känslor och kärlek.

Att tänka på

Utmana könsroller och normer kring tjejer, killar och kärlek. Fråga till exempel varför elever uppfattar någon som ett specifikt kön. Lyft gärna att det kan vara svårt att se vilket kön någon identifierar sig med. De kan läsa mer om tjejigt och killigt på sida 12.

Förklara också att alla visar känslor på olika sätt och att det kan vara svårt att veta vad någon känner utan att fråga. Viktigt att få med här är att man har rätt att bli kär i vem man vill, oavsett kön. Kom även ihåg att lyfta att alla inte behöver bli kära, kanske kommer det senare eller aldrig. Läs mer om att inkludera fler kön än kille och tjej: www.transformering.se

Så här gör du

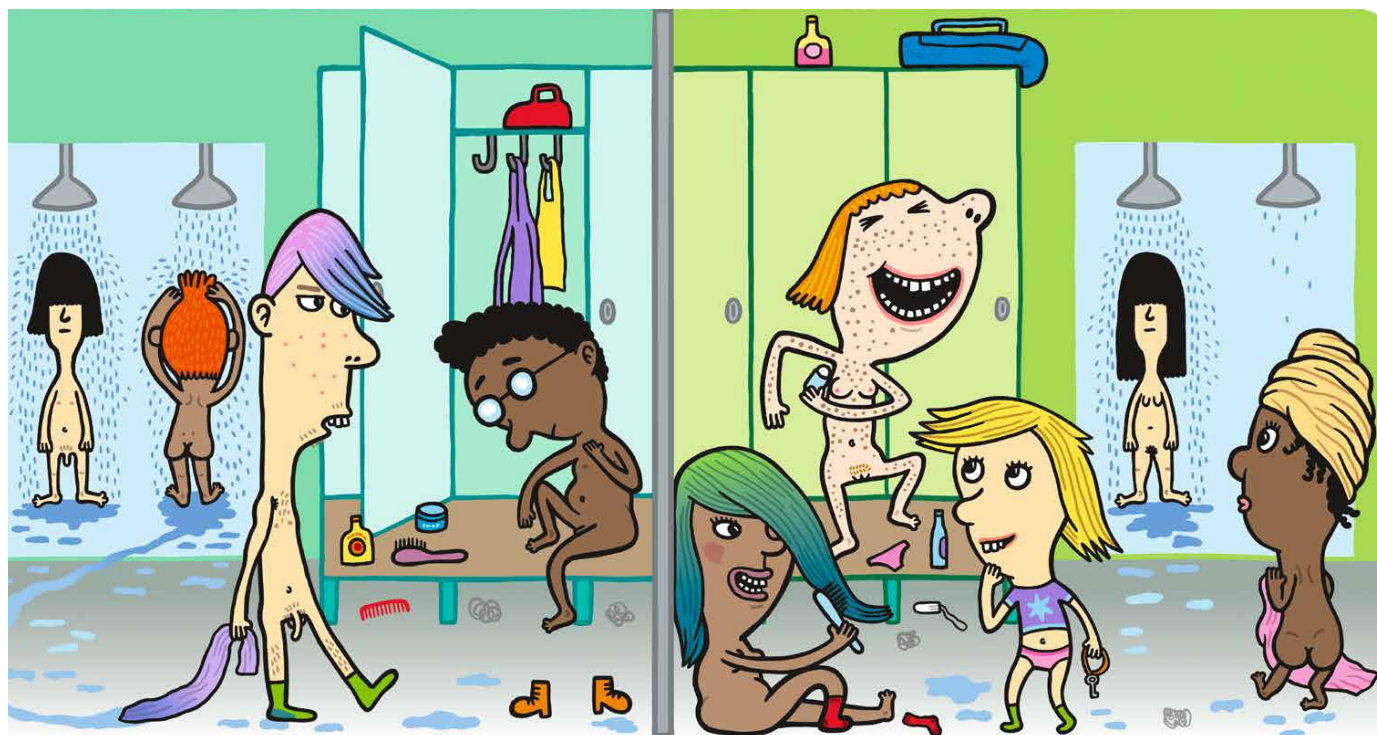
Titta på bilden av skolgården på s.4-5 i tidningen tillsammans. Låt eleverna sitta enskilt eller i mindre grupper och tilldela eleverna olika situationer i bilden.

Diskutera tillsammans:

- Vilka situationer har alla fått?
- Vad händer på bilden?
- Tror ni att de på bilden är kompisar?
- Vad tror ni att de på bilden känner?
- Hur kan man veta hur någon känner?
- Hur kan en visa vad en känner?
- Vad kan man göra om man ser att någon är ledsen? Hur kan man vara en bra kompis?

Om inte kärlek har kommit upp, ta upp det och diskutera tillsammans utifrån exempelvis följande frågor:

- Finns det någon på bilden som ser kär ut?
- Hur känns det att vara kär?
- Var i kroppen kan det kännas?
- Hur vet man om någon annan är kär i en? Hur kan man visa att man är kär?
- Vem/vilka/vad kan en vara kär i?



Kropp & Pubertet

PUBERTETEN - FÖRÄNDRINGAR I KROPPEN

Om övningen

Denna övning är till för att prata om förändringar som sker i kroppen innan och under puberteten, både fysiskt och psykiskt. Det är också ett tillfälle att visa på de likheter som finns mellan könen när det kommer till utvecklingen i puberteten. Övningen går att åldersanpassa genom att i yngre årskurser utgå mer ifrån bilderna i tidningen och att namnge olika kroppsdelar, hur kroppen växer samt vad mensen är för något. Då det händer mycket på ett par år under puberteten är det bra att även yngre elever har kunskapen om kroppen för att vara förberedd på förändringar. I äldre årskurser kan fokus istället ligga på att förklara och normalisera förändringar i kroppen utan att någon elev ska känna sig utpekad.

Att tänka på

Undvik att dela upp efter kön mer än nödvändigt. Det mesta som händer under puberteten är detsamma oavsett kön, även om det ofta sker olika mycket beroende på kön. Alla kroppar får till exempel mer hår, alla börjar svettas mer och alla får en förändrad röst, könsorganen och musklerna blir större och bröstkörtlarna växer och kan ömma. Det enda som skiljer puberteten åt är att tjejkroppar får mens och killkroppar får utlösning.

Förmedla att det inte finns någon rak och tydlig tidslinje som är lika för alla, allt kan ske lite huller om buller. Man kan exempelvis starta först och sluta sist eller gå igenom puberteten utan att andra märker det.

Så här gör du

Börja med att läsa texten på s.9 i tidningen tillsammans. Skriv sedan upp ordet Pubertet på tavlan och låt eleverna associera fritt kring ordet och säga allt de kommer att tänka på som rör kroppen och puberteten. Ta hjälp av bilden på s.10 i tidningen om eleverna har svårt att själva komma på ord. Skriv upp orden på tavlan och fyll på med det du anser saknas.

Viktiga ord för de yngre årskurserna är till exempel:

snippa, snopp, mens, kroppen växer, hår, pung, klitoris, blygdläppar, ollon, testikel, bröst, bröstvårta, onani

Viktiga ord att få med för de äldre årskurserna är till exempel:

kroppen växer, hormoner, hår på nya ställen, onani, finnar, bröst, kurvor, rösten, kan ömma kring bröst och kön, muskler, svett, humör, mens, könen förändras, sperma och flytningar, börja ta på sig själv, börja tänka mer på sin egen och andras kroppar, vilja vara fysiskt nära andra

Nu bör du ha en tankekarta över "allt" som har med puberteten att göra. Gå igenom alla ord och berätta mer. Rita gärna upp en figur och visa var på kroppen det händer. Du kan även ta hjälp av bilder på yttre könsorgan i förpuberteten för att visa hur de förändras från till exempel boken "Världens viktigaste bok" och RFSU:s metodbank i metoden "Rita könen – ett sätt att prata om könsorganen".

Nämn att puberteten gör att många blir mer nyfikna på sin egen och andras kroppar. Prata om pirriga känslor och att de flesta har tankar och frågor kring vad som kan kännas skönt. Många barn har i tidig ålder, innan puberteten, upptäckt att det kan vara skönt att ta på könsorganet eller gnida sig mot något, vilket är bra att normalisera för de yngre eleverna. För de lite äldre eleverna är det bra att nämna att det är vanligt att i puberteten börja tänka sexuella tankar och onanera. Skriv upp även detta på tavlan, förklara vad det betyder och berätta att det kan vara ett sätt att lära känna sin kropp på.

KROPPEN OCH MENS

Om övningen

Detta är en övning för att ge alla elever, oavsett kön, kunskap om mens samt möjlighet att titta och känna på mensskydd. Det är också ett tillfälle att prata om känslor kring mens samt ta bort stigman och tabun. Det är även ett tillfälle att ge information om vem man kan vända sig till om man har funderingar om kroppen. Fokusera på att förklara symptom, kort vad som händer i kroppen, hur mensskydd fungerar och vem man kan vända sig till med funderingar om kroppen.

Att tänka på

Mensen kommer olika tid för alla och kan se väldigt olika ut från gång till gång. Kom ihåg att allas tidslinje för pubertet ser olika ut. Prata om blod och flytningar som vilken kroppslig funktion som helst för att normalisera ämnet.

Förberedelser

Ta med bindor, tamponger och en menskopp att visa upp.

Så här gör du

Berätta vad som händer i kroppen vid mens. Rita eller visa en bild av livmoder, äggstockar och äggledare på tavlan. Förklara var i kroppen dessa organ sitter. Ni kan tillsammans läsa frågan med svar "Hur funkar mens?" på s.11 i tidningen och utgå ifrån svaret. Utgå ifrån följande steg:

- Det finns massa ägg som ligger i äggstockarna.
- Det första ägget mognar ungefär två veckor innan man får sin första mens.
- När ägget mognat lossnar det från äggstocken och vandrar ner genom äggledaren mot livmodern.
- Ägget rinner sen ut tillsammans med det blod och slem som bildats. Det är det som är mens och kan se ut som bruna flytningar eller klarrött blod. Ibland kan man se slemklumpar, det är normalt.
- När mensen har kommit börjar allt om från början igen.

Förklara hur ofta man får mens och hur mycket blod eller flytningar som kommer ut. Prata om hur det kan kännas i kroppen vid mens: Det kan göra ont i magen, ryggen eller kring bröstet, man kan bli extra hungrig och humöret kan kännas oberäkneligt. Berätta vilka mensskydd det finns och hur de används, att de finns i olika storlekar och var man införskaffar dem.

Passa på att låta eleverna själva fundera kring varför det är viktigt även för dem som inte har mens att få kunskap om det. Prata gärna om varför det är viktigt att kunna prata om mens. Berätta också vem man kan prata med om man har frågor om mensen.

EXPERIMENTERA MERA!

Öppna en binda och en tampong, visa hur de ser ut och hur de används. Visa hur en menskopp ser ut. Låt eleverna titta, klämma och känna. Förslagsvis genom att:

- Testa öppna förpackningar av tamponger och bindor.
- Experimentera att doppa tamponger i röd saft eller vatten med röd karamellfärg. Testa att hålla rött vatten på en binda för att se hur stor uppsugningsförmåga den har.
- Undersök hur mycket vätska olika mensskydd kan hålla! Jämför menskopp med binda och visa hur en tampong sväller upp i ett provrör.



Genus & Normer

Utgångspunkt

När man pratar om normer och tjejtig och killigt är det viktigt att man inte planterar några stereotyper som inte redan finns hos eleverna, har de aldrig tänkt på att det finns olika normer för tjejer och killar ska vi undvika att föra in begränsande normer. Därför är det bra att inleda med det som står i tidningen om Jasmine, så att man har en gemensam grund att stå på. Beroende på gruppens förståelse och åsikter kan diskussionerna gå åt olika håll, och olika delar av metoderna kan passa bättre. När man pratar om normer är det bra att tänka på att ifrågasätta normer snarare än att det som är normbrytande ska accepteras, det kan även vara bra att prata om både bra och dåliga normer.

Upplägg

Rekommendationen är att börja med inledningen för detta avsnitt, men efter det är det fritt att välja vilka delar man vill använda. De olika delarna tar upp lite olika frågor men det är även flera som överlappar varandra. Det är även fritt att välja vilket antal följdfrågor man vill ställa till klassen, alternativt att ställa helt andra frågor.

ATT PRATA TJEJIGT OCH KILLIGT

Om övningen

Syftet med övningen är att diskutera normer om tjejigt och killigt utifrån en neutral situation, i det här fallet historien om Jasmine. Syftet är att eleverna i slutet ska få tänka fritt om vad de gillar och vilka de är, oberoende av könsnormer.

Att tänka på

Några av eleverna kanske är medvetna om att det finns könsnormer, vissa kanske inte är det. Tänk därför på att i diskussionen försöka undvika både att skapa normer som tidigare inte funnits hos eleverna samt undvika att befästa de föreställningar de kanske redan har. Förmedla att man själv bestämmer vem man vill vara, och att vem man är och vad man gillar kan förändras.

Kom ihåg att inte alla identifierar sig som tjej eller kille, ett sätt att inkludera är till exempel att säga hen om man inte vet att det är en han eller hon. Man behöver inte alltid vara könsneutral men det är viktigt att förmedla att de finns fler än två kön.

Så här gör du

Läs introduktionstexten om Jasmine tillsammans och kolla på bilden på s.13 i tidningen Wow!. Diskutera sedan frågorna i helgrupp eller i mindre grupper, anpassa utifrån gruppen.

Exempel på frågor att ställa till gruppen:

- Vad är norm? Vad är en norm kopplat till kön?
- I texten benämns Jasmine som hen istället för han eller hon, vet ni vad det betyder?
- Är det några fler nya ord i texten? Vilka?
- På bilden är den ena sidan blå och den andra sidan rosa, varför är det uppdelat så tror ni?
- När man föds är det många som vill veta om man är en pojke eller flicka, varför vill de veta det?
- Tycker ni att det finns tjejiga grejer och killiga grejer, har ni några exempel? Varför är de tjejiga/killiga?
- Är det någon som har sagt att du inte kan göra någonting på grund av det kön du har/tillhör? Har någon hindrat dig från att göra det du vill på grund av kön? Prata om det/låt eleverna fundera själva.
- Tror du att det finns saker som personer låter bli att göra för att man är rädd att andra ska tycka det är konstigt, kopplat till det kön man har?
- Jasmine står i mitten och säger att hen gillar både killiga och tjejiga saker, vad tänker ni om det?
- Om man föds med snippa och kallas för tjej, men känner sig som en kille, vad kallas det? Vem kan man höra av sig till?

Läsa mer om trans:

www.transformering.se

<https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/begreppsordlista/>

GÖRA SIN EGEN LÅDA MED SAKER MAN GILLAR

Om övningen

Syftet med övningen är att låta eleverna själva identifiera vad de gillar att göra, vad de gillar att ha på sig med mera oberoende av förväntningar som kan finnas på olika kön.

Att tänka på

Förmedla att man själv bestämmer vem man vill vara och att vem man är och vad man gillar kan förändras. Kom ihåg att inte alla identifierar sig som tjej eller kille, ett sätt att inkludera är t ex att säga hen om man inte vet att det är en han eller hon. Man behöver inte alltid vara könsneutral men det är viktigt att förmedla att de finns fler än två kön.

Så här gör du

Läs introduktionstexten om Jasmine högt och kolla på bilden på s.13 i tidningen Wow!. Låt sedan eleverna, precis som Jasmine har gjort, göra sin egen låda med saker de gillar. Vad skulle vara i deras egna lådor? Här kan eleverna få göra på flera olika sätt! Till exempel, rita, skriva eller klippa ut ur tidningar.

CITAT FRÅN TIDNINGEN

Om övningen

Syftet med den här övningen är att tillsammans med eleverna diskutera hur ens liv och ens möjligheter kan påverkas av vilket kön man har utifrån riktiga citat från elever. Hur många och vilka citat som diskuteras kan man som lärare bestämma, citaten kan med fördel även användas under andra teman. Under varje citat står det förslag på följdfrågor.

Att tänka på

För att ha en gemensam utgångspunkt kan det vara bra att i början av diskussionen utgå från vad personen som sagt citatet menar med det hen säger och/eller känner. Utifrån det kan diskussionen senare gå åt olika håll. Förmedla att alla borde få vara som de själva vill, men att det finns normer som påverkar vad många tycker är okej och inte. Förmedla att det går att förändra normer så de inte begränsar oss lika mycket.

Så här gör du

Läs upp citaten från s.15 i tidningen Wow! och diskutera frågorna tillsammans, alternativt dela upp eleverna i grupper och låt dem diskutera varsitt citat.

”Det känns som om killar är mer fria och tjejer mer instängda.

Det är verkligen inte rättvist!” / Isak, 10 år

- Vad menar Isak med att killar är mer fria och tjejer mer instängda?
- Håller ni med Isak? Varför/varför inte?
- Känner du igen dig?
- Tycker ni att det är rättvist?

"Jag tror jag skulle vara modigare om jag var kille. Inte tänka efter så mycket." / Myra-Lee, 10 år

- Varför tänker Myra-Lee så?
- Håller ni med Myra-Lee, är killar modigare än tjejer? Om ja, varför är det så?
- Om man tänker att killar är modiga, vad tänker man då att tjejer är?
- Vad är att vara modig?
 - Är det modigt att visa vad man känner?
 - Är det modigt att stå upp för en kompis?
 - Är det modigt att säga ifrån?
 - Är det modigt att vara den man är?

"Jag hängde med tjejer förut, men då blev jag retad. Först brydde jag mig inte, men sedan började de snacka skit om mig och säga att jag var en tjej och sådant. Så jag bestämde mig för att sluta vara med tjejerna." / Hosam, 11 år

- Varför slutade Hosam leka med tjejerna? Ge egna förslag på vad han hade kunnat göra
- Hur tror ni att det kändes att bli retad för att han hängde med tjejer?
- Vad är det som är bra med kompisar? Vilka egenskaper är viktiga hos en kompis? (Lyft att det inte har med kön att göra.)

"Det är ju bara någon som har hittat på att rosa och klänningar är tjejsaker och att blått och kostymer är killsaker. Det tycker jag att man ska få välja själv. Samtidigt är man rädd att göra fel och kanske bli mobbad." / Elin, 10 år

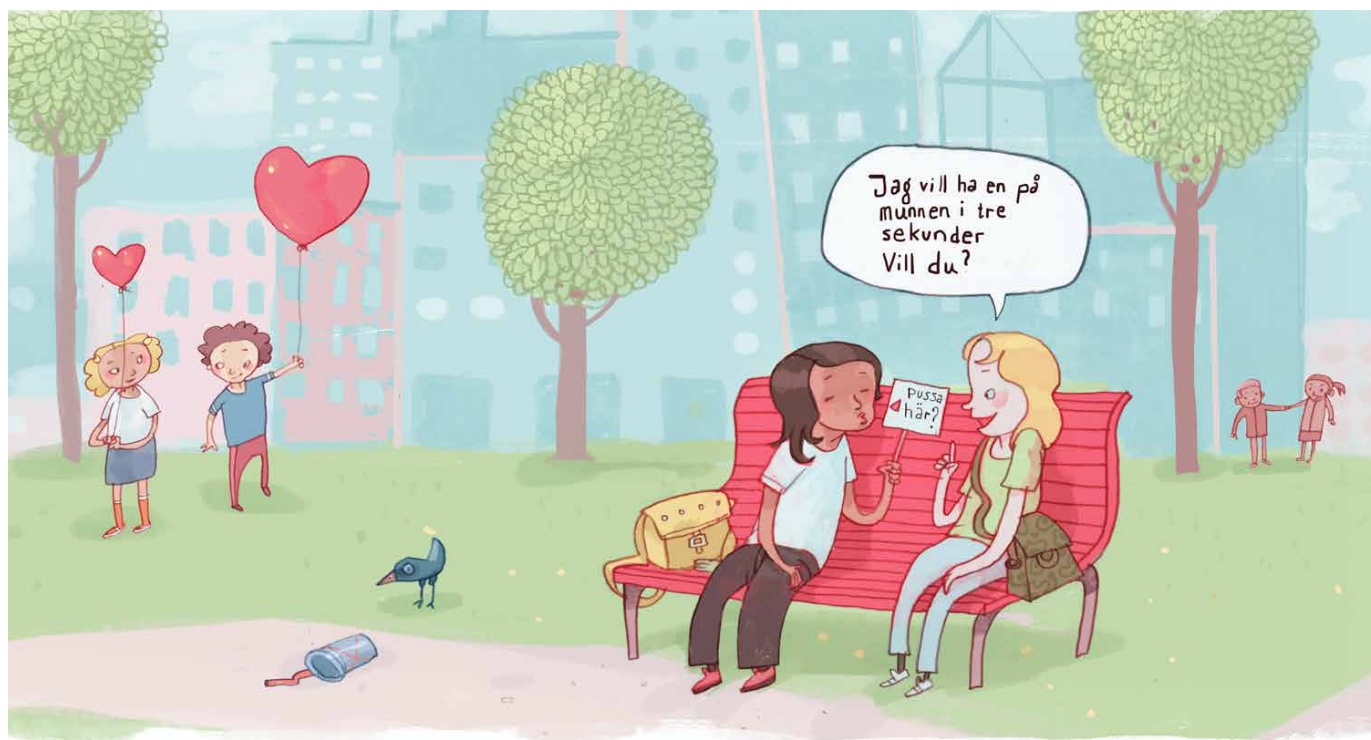
- Håller ni med Elin om att man ska få bestämma själv? Varför/varför inte?
- Håller ni med om att man kan vara rädd att göra fel och kanske bli retad?
- Vad kan man göra om man känner så?
- Vem är det som har hittat på att klänningar är tjejsaker?
- Vad menar Elin med att göra fel? Varför är det fel?

"Ingen ska få lägga sig i hur man ser ut. Om någon säger något taskigt går man bara därifrån och ja liksom, står upp för sig själv. Vissa säger att fotboll är killigt, men jag spelar ju fotboll." / Sofi, 10 år

- Har Sofi rätt?
- Är det lätt att strunta i vad folk tycker? Varför/varför inte?
- Hur kan man göra för att stå upp för sig själv? Har ni gjort det någon gång?
- Vad är det att stå upp för sig själv? Hur gör man då?
- Varför tror ni att vissa säger att fotboll är killigt, fast jättemånga tjejer spelar fotboll?

"Jag är en kille med långt hår och jag brukar ha en rosa tröja på mig. Jag tycker inte att det är tjejaktigt, men det är många som tror att jag är en tjej. Ibland är det jättejobbigt att folk tror det." / Vincent, 10 år

- Varför är det många som tror att Vincent är en tjej, tror ni?
- Varför blir det jobbigt? Vad kan man göra åt det?
- Vad kan andra göra för att han inte ska tycka att det känns jobbigt?



Du bestämmer

HUR KÄNNS JA OCH NEJ?

Om övningen

Övningen är till för att hjälpa eleverna att identifiera och lita på sina egna känslor. Om eleverna får lära sig att lita på sina känslor kan de bli tryggare, lyssna mer på sig själva och bli mer lyhörda inför andra.

Att tänka på

Det är svårt och kan ta tid att veta vad man känner, det är någonting man övar på hela livet! Det är alltid okej att ändra sig, ingen ska behöva göra någonting mot sin vilja. Det är viktigt att lyssna på sin ja-känsla, viktigare än att göra som andra vill eller tycker.

Så här gör du

Den här metoden kan göras i helgrupp där läraren skriver upp vad eleverna tar upp på tavlan eller i mindre grupper där eleverna själva skriver upp exempel på ja- och nej-känslor, dessa kan man med fördel gå igenom tillsammans sen.

Börja med att läsa introtexten i kapitlet "Du bestämmer" på s.18-19 i tidningen Wow!, läs den högt eller tillsammans var och en för sig. Börja sedan med att låta eleverna identifiera hur det kan kännas när man känner ja/nej-känslor, skriv upp förslagen på tavlan eller låt eleverna själva skriva dem på papper. När några känslor kommit upp gå vidare till att diskutera hur det kan kännas när man ändrar sig, i helklass eller i mindre grupper.

Exempel på frågor för att börja prata om ja- och nej-känslor:

- I texten säger Yossuf att det kan vara klurigt att själva veta vad man vill.
 - Hur kan man känna i kroppen när man känner att JA jag vill göra det?
 - Hur kan man känna i kroppen när man känner NEJ jag vill inte göra det.

Exempel på ja-känslor kan vara:

- Man blir glad
- Det känns pirrigt
- Man längtar
- Man blir studsigt
- Man vill skrika ja, ja, ja!

Exempel på nej-känslor kan vara:

- Det känns dåligt i kroppen
- Man får ont i magen
- Det känns ledset eller argt
- Det känns obehagligt eller läskigt

Exempel på frågor för att diskutera hur det känns att ändra sig:

- Yossuf säger att det nästan känns värst när man ändrar sig, när man till exempel först vill sova över hos en kompis men sedan gå hem.
 - Hur kan det kännas att ändra sig?
 - Vad kan man göra om man först känner JA och sedan känner NEJ?
 - Vad kan man göra om man först känner NEJ och sedan känner JA?
 - Hur kan man säga nej på ett snällt sätt?

Att ha med sig i diskussionen

Det kan vara svårt att veta vad man vill, och ibland känner man att man inte vill göra saker som man behöver göra, som att t ex städa sitt rum eller äta någonting som man inte tycker är så gott. Man kan även ha NEJ-känslor inför att erkänna att man gjort fel eller säga förlåt till en kompis, men då är det ändå viktigt att göra det.

Man kan även få en NEJ-känsla när någon är elak eller man blir tvingad att göra något man inte vill. Ingen ska behöva göra någonting som inte känns okej, därför är det viktigt att säga NEJ när något inte känns bra. Om du känner en NEJ-känsla ska andra respektera det och lyssna på dig.

HUR VET MAN VAD NÅGON ANNAN VILL?

Om övningen

Syftet med den här övningen är att lära sig tolka andras, och förstå hur man själv kan visa, ja- och nej-känslor med kroppen och ansiktet. Många känslor visas med kroppen, ibland kanske innan man själv identifierat vad man känner eller hur man visar det, och därför är viktigt att öva på att förstå kroppsspråk.

Att tänka på

Vad man känner visar man ofta med kroppen och ansiktet, och det är viktigt att öva på att läsa av de signalerna. Är man osäker på vad signalerna betyder är det alltid bra att fråga för att veta säkert vad en person känner. Om man får ett nej behöver det inte vara så farligt, då kanske man kan göra någonting annat?

Så här gör du

Förklara att man kan visa ja- och nej-känslor både genom att säga det och med kroppen. Låt gruppen komma med förslag på hur man kan visa ja- och nej-känslor med ansiktet och kroppen.

När några förslag har kommit upp kan du låta eleverna öva genom att dela upp eleverna så att de står två och två mittemot en bit ifrån varandra. En börjar med att långsamt gå närmare den andra, och så länge det känns okej att hen kommer närmare så visar den som står still ja-känslor med kroppsspråk och ansiktsuttryck. När det känns som att personen kommer för nära så börjar den visa nej-känslor med kroppsspråk och ansiktsuttryck. Sedan byter man roller så att den som stod still börjar gå mot den andra.

Exempel på frågor för att få eleverna att börja ge exempel:

- Hur kan man visa med kroppen att man tycker att något känns kul?
- Hur kan man visa med kroppen att man känner ja, jag vill göra det?
- Hur kan man visa med kroppen att du tycker någonting känns jobbigt/fel?
- Hur kan man visa med kroppen att man känner nej, jag vill inte göra det?

Exempel på hur man visar ja-känslor kan vara:

- Le och se glad ut
- Använda sin gladaste röst
- Titta i ögonen
- Nicka med huvudet
- Hoppa upp och ner och klappa händer
- Skratta
- Flytta sig närmare

Exempel på hur man visar nej-känslor kan vara:

- Titta ner i golvet
- Skaka på huvudet
- Rynka på näsan
- Dra sig bort
- Bli stel och tyst
- Se ledsen, arg eller bekymrad ut
- Föreslå andra saker att göra

Exempel på följdfrågor:

- Om man själv känner ja, men någon annan känner nej, vad kan man göra då?
- Hur kan man veta vad någon vill?
- Hur ska man göra om man är osäker på vad den andra vill?

VAD KAN MAN GÖRA OM MAN GILLAR NÅGON?

Om övningen

Många unga har frågor om hur man visar att man tycker om någon eller hur man blir ihop. Syftet med den här övningen är att hjälpa eleverna fundera över hur de kan närma sig andra även när det känns läskigt eller svårt. Tanken med metoden är att man inte ska ta större steg än man känner sig bekväm med, att ta små steg ger båda en chans att smälta det som händer och långsamt känna efter hur det känns.

Att tänka på

För att ha en gemensam utgångspunkt kan det vara bra att i början av diskussionen utgå från vad personen som sagt citatet menar med det hen säger och/eller känner. Utifrån det kan diskussionen senare gå åt olika håll. Prata med eleverna om att inte ta större steg än vad man känner sig bekväm med. När man själv har tagit ett litet steg väntar man och ser hur den andra reagerar. Sedan tar man, om man vill, ett litet steg till. På så sätt är man lyhörd både mot sig själv och mot andra.

Så här gör du

Läs upp och diskutera ett eller flera av citaten nedan, de kommer från tidningen Wow! s.2. Under citaten finns exempel på frågor man antingen kan diskutera tillsammans eller låta eleverna diskutera i mindre grupper.

"Om man är kär i nån är man extra snäll mot den personen. Det går nog att vara kär i flera samtidigt, men jag tror ändå att man gillar en person lite mer."
/ Camden 10 år

- Camden säger att man nog kan vara kär i flera samtidigt, men att man ändå gillar en person lite mer. Håller ni med?
- Vad gör man om man är kär i någon?
- Vad gör man göra om man är kär i flera personer samtidigt?

"Det är skönt att vara kär. Lite pirrigt. Man kan visa att man är kär med blicken eller med ett leende. Att skicka kärleksbrev är ett bra sätt också." / Tanja, 9 år

- Tanja tycker att det är skönt och lite pirrigt att vara kär, hur tror/tycker ni att det känns?
- Kan det vara jobbigt att vara kär?
- Hur kan man visa att man är kär i någon?

Exempel på hur man kan visa att man gillar eller är kär i någon:

- Bli kompisar på nätet
- Fråga om hen vill göra något efter skolan
- Råka nudda vid varandra
- Sätta sig bredvid i matsalen
- Få ögonkontakt och hålla kvar lite extra länge
- Säga hej i korridoren

- Skriva till personen i en chatt på internet
- Skicka ett sms till personen
- Var snäll mot personen
- Fråga om hen vill vara på rasten
- Fråga personen vad den gillar att göra

*"Det är lite hårt att bara säga 'jag gör slut' eller att göra slut på mobilen.
Man blir ju ännu mer sårad om någon inte vågar gå fram." / Hanna, 9 år*

- Hanna tycker inte att man ska göra slut på mobilen, håller ni med?
- Hur kan man göra slut på ett snällt sätt?
- Vem kan man göra slut med? Kan man göra slut med en kompis?
- Hur kan det kännas att göra slut?



Riksförbundet för sexuell upplysning
Box 4331, 102 67 Stockholm

www.rfsu.se/wow