

## Heta stolen

### Område: Insikt

**Syfte:** Värderingsövning. Träna sig att ta ställning, formulera sin egen åsikt och lyssna på andras argument. Få perspektiv på sina egna tankar och åsikter gentemot andras och se alternativa möjligheter.

**Arbetsgång:** Sätt stolar i en ring, en stol mer än antal deltagare. Ledaren läser ett påstående och de som håller med byter plats, övriga sitter kvar. Ledaren ger sen ordet till några som bytte stol och några som satt kvar och som får motivera sin åsikt. Viktigt att poängtera att det finns inget rätt eller fel. Deltagarna tar ställning själv utan att diskutera med varandra och ingen ska kommentera någon annans åsikt.

### Exempel på påstående:

- Att välja det man inte känner till är en utmaning
- Motivation är viktigast för att klara utbildning
- Arbetsmiljön blir bättre om det är jämn könsfördelning på arbetsplatsen
- Yrken inom hälsa och vård är mer krävande än inom byggbranschen
- Det är bra att plugga vidare på hemorten för då kan man bo kvar hemma
- Efter gymnasiet är det skönt med ett sabbatsår från studier
- Teknikutvecklingen går för fort
- Det finns yrken som är mer lämpade för män
- Man bör förbjuda mobiltelefoner i klassrummen
- Tjejer är mer ambitiösa än killar
- Det är kul att gå till skolan
- Jag längtar till att få börja arbeta
- Arbete är en av de viktigaste sakerna i livet
- Alla kan få arbete - om de vill
- Vårt välstånd bygger på att alla arbetar
- Arbete befrämjar hälsa - både fysiskt och psykiskt
- Endast genom arbete kan man förverkliga sig
- Om arbete och försörjning inte hörde ihop, skulle få människor välja att arbeta
- Arbete är den viktigaste källan till gemenskap

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

**Tips:** Lämplig gruppstorlek är ca 15 personer men det går att använda övningen med större grupper t.ex. skolklass om klassrummet är tillräckligt stort. Tänk på att vid fler deltagare så blir det färre som får chansen att komma till tals och ni hinner med färre övningar. Det är bra att ha med två ledare där en ställer frågor och den andre observerar.

Det är också bra att ha med några förebilder, t. ex. lärare, personer från arbetslivet, studenter från universitet (för gymnasieelever) eller gymnasieelever (för grundskoleelever) som deltar tillsammans med gruppen och som också får berätta om sitt ställningstagande.

Övningen är lämplig ihop med andra värderingsövningar som t. ex. linjeövning, fyra hörn, pengarna eller livet. Håll inte på längre än ca. 1–1,5 tim. vid varje tillfälle med värderingsövningar och gärna med en rast under passet. Börja med en "lätt" fråga eller påstående för att visa på hur det funkar och få igång deltagarna. Ha gärna ett tema för hela passet.

Exempel på frågor inom andra områden än utbildning och arbetsliv:

### **Självkänsla och självförtroende**

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

- 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
- Flickor är känsligare än pojkar
- Pojkar har ett större rörelsebehov än flickor
- Flickor mognar tidigare än pojkar
- Våra förväntningar styr barnen
- Pojkar är mer tekniska än flickor
- Vi kan få för mycket jämställdhet
- Män har mer att tjäna på jämställdhet än kvinnor
- Om en pojke vill gå till förskolan i en klänning ska han få det
- Tjejer och killar hjälper till lika mycket hemma
- Killar fostras mer än tjejer till ledare
- Svenska killar har ofta dåligt rykte hos invandrartjejer
- Tjejer värderas mer efter utseende än killar gör
- Tjejer jämför sig ofta med andra
- Det är svårt för killar och tjejer att vara kompisar
- Skolan passar bättre för killar än för tjejer
- Killar ska raka sig under armarna
- Pojkar blir mer tekniska än flickor
- Det finns lika många manliga och kvinnliga förebilder i media
- Man ser ofta par av samma kön i reklam och filmer
- Det är lätt att vara öppen med sin sexuella läggning
- Heterosexuella pratar ofta om sin sexuella läggning
- I skolan förutsätts alla vara heterosexuella
- Killar visar mer känslor än tjejer gör
- Killar och tjejer har olika sorters vänskap
- Män passar för att jobba med små barn
- Kvinnor är bättre på att stödja varandra än vad män är
- Flickor är bättre än pojkar på fotboll
- Pojkar är bättre än flickor på matematik
- Det finns färger som är mera lämpade för flickor
- Män och kvinnor beter sig olika på grund av sina gener
- Det är lättare för kvinnor att ha en kvinnlig chef
- Pojkar är mer tekniska än flickor
- 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 män
- 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

### **Vänskap och relationer**

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

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

- Det kan vara berättigat att utföra vetenskapliga experiment på människor
- Människan föds god
- Det finns människor som är onda av naturen
- En person kan förändra världen
- Det finns åsikter som inte borde tolereras
- Det är viktigt att vi lär oss av det som hänt i historien
- Det är inget fel med att vara nationalistisk
- Alla människor ska kunna bosätta sig var de vill
- Alla människor är lika mycket värda
- Det är dåligt att det finns gränser mellan länder
- Demokrati är det bästa sättet att styra ett land
- Det som händer under Förintelsen kan hända igen
- Staten ska ha rätt att bestämma över liv och död. Dödsstraff är berättigat.
- Krig är alltid fel

### **Mobbing**

- Har man inte respekt för sig själv, så kan man inte vänta sig att andra ska ha det
- Vill man inte bli mobbad så låter man sig inte mobbas
- Det är skamligare att bli spottad i ansiktet än att spotta någon i ansiktet
- Vissa människor tycker om att vara ensamma
- Det är ok att vara ganska taskig mot någon, bara man talar om att man skämtar

### **Skuld och förlåtelse**

- Det finns saker som aldrig går att förlåta

- För att få sinnesfrid bör man förlåta den som kränkt en
- För vissa brott bör det finnas dödsstraff
- Att få sitt inre liv förstört är straff nog för en brottsling
- Att känna ilska och bitterhet för en oförrätt är bara skadligt