

Kärlek

Kärlek och relationer kan vara ett härligt ämne att närma sig med barn i mellanstadieåldern. De är troligen fortfarande ganska öppna och ännu inte färgade av alla vuxenvärldens normer för hur kärlek ska vara eller se ut.

När vi arbetar med kärlek och relationer är det, som alltid, viktigt att ha ett inkluderande förhållningssätt. Vi ska inte förutsätta att alla är heterosexuella eller att alla lever i kärnfamiljer. Många barn i den här åldern har inte varit kära och kan ha svårt att relatera till känslan av himlastormande förälskelse men kan känna kärlek till vänner, familj och husdjur. Vissa kanske aldrig kommer bli kära, andra blir kära ofta, en del kanske i flera personer samtidigt. Några kommer att leva i en parrelation och andra inte. Vi bör också ha med oss att alla barn inte heller har goda erfarenheter av vuxnas parrelationer.

HBTQ+

HBTQ+ är ett samlingsbegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, personer med queera uttryck och identiteter. Plustecknet inkluderar andra könsidentiteter, könsuttryck och sexuella läggningar.

Homosexuell och bisexuell handlar om sexuell läggning, alltså vem man blir kär i eller attraherad av. Som homosexuell blir man kär i och attraherad av personer av samma kön som en själv. Som bisexuell blir man kär i och attraherad av personer oavsett kön.

Trans handlar om könsidentitet och hur man uttrycker sitt kön. Många transpersoner identifierar sig inte med det kön man tilldelades vid födseln. Trans har inget med sexualitet att göra utan handlar om vilket kön man själv har eller hur man uttrycker det.

Queer handlar om queer som identitet. Det innebär att på något sätt bryta mot normer kring kön, sexualitet och/eller relationer, exempelvis genom att vara transperson, ha en icke-monogam relation eller att skaffa barn med en vän istället för en kärlekspartner.

Det finns många normer kring både kön och sexuell läggning. Att inte vara som normen kan upplevas olika; för vissa kan det kännas jobbigt att vara HBTQ+-person, för andra inte.

I Sverige gäller diskrimineringslagen för olika delar av samhället, till exempel inom arbetslivet, skolan och olika myndigheter, men också i butiker och inom vården. Den fastställer sju diskrimineringsgrunder.

➔ Läs mer om diskriminering i handledningen till **Amits novell**

TEMAN

Novell

- Kärlek
- Relationer
- HBTQ+
- Vänskap

Övningar

- Kärlek
- HBTQ+
- Våga stå för sin åsikt och vem man är

DISKRIMINERINGSGRUNDERNA

1. Kön
2. Könsidentitet eller könsuttryck
3. Etnisk tillhörighet
4. Religion eller annan trosuppfattning
5. Funktionsnedsättning
6. Sexuell läggning
7. Ålder

FÖRDJUPNING

➔ Se länksamling på klasskompisar.se



EPA Enskilt • par • alla

BERÄTTA Noah kommer hem till Shamun en fredagskväll för att spela spel och sova över. Det blir en massa skratt och bus. Shamun gillar verkligen att vara med Noah.

FRÅGA Vad kan göra det svårt för någon att berätta att hen är kär?

ALTERNATIV FRÅGA Noah har med sig ett skräckspel. Shamun gillar egentligen inte skräckspel. Vad kan göra det svårt för någon att berätta att hen tycker något är läskigt?

Betona att det inte finns något rätt eller fel svar.

- Låt var och en fundera tyst enskilt i cirka en minut.
- Be barnen fundera tillsammans med den som sitter bredvid i någon minut.
- Lyft frågan i hela gruppen.

LEK Flirtleken

Alla deltagarna utom en sitter i en ring på stolar. Personen utan stol står i mitten och är vaksam på vad de övriga gör.

De som sitter ner ska försiktigt söka någon av de andra sittandes uppmärksamhet och snabbt försöka byta plats med denne utan att personen i mitten hinner märka något.

Man får blinka till varandra eller göra något annat tecken för att visa att man vill byta plats. Det gäller för personen i mitten att försöka stjäla en plats medan de andra byter stolar.

SYFTE

- Få alla att reflektera
- Skapa trygghet i diskussioner

SYFTE

- Bli sedd
- Ha kul
- Skapa fokus
- Träna koncentration
- Öva på att ta kontakt med andra



HELGRUPP Kärlek

SKRIV ordet Kärlek på tavlan.

FRÅGA Vad tänker ni på när ni hör ordet kärlek?

BRAINSTORMA tillsammans och skriv på tavlan.

FÖLJDFRÅGOR för att få igång samtalet:

- Vad är kärlek?
- Hur känns kärlek? Var i kroppen känns det?
- Hur gestaltas kärlek i tidningar, filmer och serier?
- Finns det olika sorters kärlek? Till exempel till saker, vänner, hobbies, djur, familj och släktingar? Kär på avstånd, kär i idol, obesvarad kärlek, besvarad kärlek, olycklig kärlek, kär och nervös?

BERÄTTA Att vara kär kan kännas och visas på många olika sätt. Känslan kär känns ofta tydligt i kroppen eftersom den sätter igång olika hormoner som påverkar hur kroppen beter sig. Till exempel kanske hjärtat börjar slå lite hårdare och fortare när man tänker på eller ser den man är kär i. Man kan känna sig lugn, nöjd och lycklig när man är kär. Kanske får man lättare att ta kontakt med andra, blir modig och vågar göra sånt som man annars inte skulle våga. Men det kan också kännas precis tvärtom. Hormoner som sätts igång kan göra att man blir nervös och ”klumpig”, lättare svettas och rodnar, blir blyg och inte vågar säga något alls. Ibland kan kärlek göra en olycklig, till exempel om den man gillar inte är kär tillbaka.

Några har lätt att bli kära och andra har svårare. Vissa blir kära i folk som har samma kön som en själv och andra i dem av motsatt kön. Några blir ofta kära och kanske i många olika personer. Andra är hemligt förälskade i en idol. Vi är helt enkelt olika.

SYFTE

- Reflektera tillsammans kring kärlek



SMÅGRUPPER Vem känner vad?

Dela upp deltagarna i mindre grupper om tre till fyra i varje. Hälften av grupperna ska sätta sig in i Shamuns situation och hälften i Noahs. Det är okej att inte hinna svara på alla frågor, och det finns inte heller något rätt eller fel svar.

SHAMUN

- Hur känns det för Shamun när Noah ska komma på besök?
- Vad gör att han inte vill att andra klasskompisar ska komma över?
- Vad tror ni att han känner för Noah?
- Vilka känslor far genom honom när han funderar på om han är en sån som gillar killar?
- Hur känns det när Noah berättar att han kanske är kär i Agnes?

NOAH

- Vilka känslor tror ni att Noah har när han är hemma hos Shamun?
- Vilka känslor har Noah för Shamun?
- Vad känner Noah för Agnes, vad imponeras han av?
- Vad känner Noah när Shamun inte verkar så intresserad av vem han är kär i?
- Vad känner han och funderar över när Shamun erbjuder sig att kolla om Agnes gillar honom?

Efter en stund i smågrupperna, samtala tillsammans i helgrupp.

SYFTE

- Förstå andras känslor genom att sätta sig in i deras situation

LÄNGRE VERSION

→ Beskrivning av en längre version av övningen finns på sidan 8 i **Presentation och vägledning**



VÄRDERINGSÖVNING Heta stolen

I en heta stolen-övning sitter man på stolar i en ring. Ledaren läser ett påstående och alla som håller med byter plats med varandra. Om man inte håller med sitter man kvar. Börja med några lättare påståenden som inte behöver kommenteras, låt sedan några deltagare få berätta varför de valt att byta stol eller sitta kvar. Se dock till att hålla tempo i övningen. Är det en grupp som har mycket att säga kan ni välja bara några få påståenden. Om gruppen är fåordig kan man göra fler.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN

- Det är härligt att få skratta tillsammans med en kompis.
- Det är jobbigt att erkänna att man tycker något är läskigt.
- Alla behöver kärlek.
- Förälskelse är en positiv känsla.
- Det går att vara kär i flera personer samtidigt.
- Det kan vara mysigt att vara hemligt förälskad.
- Det känns bra att berätta för någon annan om sådant som är lite pinsamt.
- Det är pinsamt om andra får reda på vem man är kär i.
- Det kan vara jobbigt att vara kär.
- Man ska stå för sin kärlek oavsett vad andra tänker.
- Samhällets normer (oskrivna regler och förväntningar) påverkar vilka vi blir kära i.
- En del vågar inte bli tillsammans med den de vill eftersom de är oroliga för vad andra ska säga.
- Mina vänner måste tycka om den jag är ihop med.
- Mina föräldrar måste tycka om den jag är ihop med.
- Det är viktigare med vänskap än kärlek.
- Det är viktigt att ha många vänner.
- Det är viktigt att ha en bästa vän.

Arbetsblad

Arbetsbladet är till för enskild reflektion, men lämnas till ledaren. Här får varje barn fundera på vänskap, kärlek, mod och vad man tycker är läskigt.

SYFTE

- Reflektera kring kärlek och vänskap
- Röra på sig
- Ha kul

