

KROPP, KÄNSLOR OCH RELATIONER

Om sexualitet, samtycke och
rättigheter för förskola och
grundskolans tidigare år

BONUSMATERIAL



Det här ett bonusmaterial kopplat till boken *Kropp, känslor och relationer. Om sexualitet, samtycke och rättigheter för förskola och grundskolans tidigare år*, utgiven på Studentlitteratur 2024. Materialet är framtaget inom projektet Expedition Hälsa som drivs av föreningen Jämlikt.nu.

© 2024 Jämlikt.nu

Version 1:1

Form: ES Form

Illustrationer: Johanna Arpiainen, Annie Beckman, Felli Wei Linde och R. Lehtimäki

Skapat med stöd av Allmänna arvsfonden

Innehåll

Om Expedition Hälsa och bonusmaterialet 3

Kunskapspåfyllnad sinnen och känslor 4

Sinnen 4

Känslor 5

Övningar 10

Livslinjen 1 och 2 10

Livslinjen 1: Vad händer under ett människoliv? 10

Livslinjen 2: Kroppens utseende genom ett liv 10

Känslor under livets gång 10

Samla familjen 11

Memo för känslor 11

Memo för kroppen 12

Med andra ord – Känslor 12

Med andra ord – Kroppen 12

Lager av könsidentitet 13

Illustrationer till spel och övningar 21

Samla familjen 22

Olika känslouttryck: emojis 27

Olika känslouttryck: personer 30

Olika kroppsdelar och organ 33

Olika reproduktiva möjligheter för äggcell och spermie att mötas 38

Kroppar i olika åldrar 43

Pedagogiska filmer och texter 123

Filmer: Känslor, Relationer och Identitet 123

Texter: Expedition Hälsa utforskar: relationer, sexualitet, identitet 123

Fördjupningstexter 124

Fördjupningstext: Barnkonventionen och Agenda 2030 124

Fördjupningstext: Om porrfilmer 125

Fördjupningstext: Om normer 127

Fördjupningstext: Om diskrimineringsgrunderna 129

Litteraturlista 131

Om Expedition Hälsa och bonusmaterialet

Expedition Hälsas syfte är att säkerställa barns rätt till hälsa och utveckling, med fokus på rättigheter, kropp, identitet, sexualitet, samtycke och relationer, samt känslor och normer. Expedition Hälsa drivs av den ideella föreningen Jämlikt.nu, grundad 2006, som arbetar normkreativt med fokus på barns rättigheter och hälsa. Expedition Hälsa bidrar till att omsätta barnkonventionen till barns vardag.

Expedition Hälsa startade som ett Arvfondsprojekt som involverar sexologer, pedagoger och sakkunniga experter. Vi har, tillsammans med över 250 deltagande barn i åldern 4 till 10 år i förskola och skola, tagit fram metodboken *Kropp, känslor och relationer. Om sexualitet, samtycke och rättigheter för förskola och grundskolans tidiga år*.¹ Med stöd i forskning och med koppling till förskolans och grundskolans styrdokument underlättar metodboken arbetet med undervisning om sexualitet, samtycke och relationer, samt känslor, normer, identitet och kroppen. Vi har haft stor hjälp av pedagoger, intresseorganisationer, sexologer, läkare, psykoterapeuter, skolkuratorer, socionomer, ungdomar och barn.

Bakgrunden till projektet är att det växte fram ur ett annat Arvfondsprojekt, Uppdrag Ninjas. Deltagande ungdomar i Uppdrag Ninjas påtalade brister i den sexualundervisning som de fått med sig under sin uppväxt. Deras önskan om mer kunskap, tillsammans med det faktum att barnkonventionen ger alla barn rätt till kunskap om rättigheter, kropp, identitet, sexualitet, samtycke och relationer, har varit vägledande i vårt arbete.

Under 2022–2025 finansierades Expedition Hälsa av Allmänna arvsfonden vilket möjliggjorde det här:

År 1: Träffat barn och pedagoger inom förskolan och grundskolans tidigare år i syfte att inkludera framför allt barnen i framtagande av kunskap och material. Samt förfinat och utvecklat resultatet av arbetet med forskningsförankring och fler barnträffar.

År 2: Fortsatt bearbetning av materialet tillsammans med expertgrupper som elevhälsa, pedagoger i förskola, grundskola, anpassad grundskola, sexologer samt civilsamhällesrepresentanter, samlat mer forskning, samt skrivit och sammanställt metodboken *Kropp, känslor och relationer*.

År 3: Arbete med spridning av projektets kunskaper och resultat genom att förmedla kunskap via föreläsningar, utbildningar, kommunikation och så klart metodboken.

Projektet samverkar med regionala och lokala aktörer som till exempel Pedagogisk Inspiration i Malmö Stad, Helsingborgs stad, Rädda Barnen Region Syd samt nationella RFSU.

Bonusmaterialet du läser är ett komplement till boken *Kropp, känslor och relationer*. Här har vi samlat de tillägg av pedagogiska och fördjupande texter som vi tycker är relevanta för den som vill jobba utifrån boken. Här finns även de de illustrationer som behövs för att kunna genomföra övningarna i boken.

¹ Ivarsson m.fl., 2024

Kunskapspåfyllnad sinnen och känslor

Här hittar du kunskap som är bra att ha kopplat till arbetet med sinnen och med känslor. Läs gärna det här innan du gör övningar kopplade till dessa områden.

Sinnen

I boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 5, *Kroppen*, tar vi upp människans sinnen. I undervisningen med barnen kan det vara bra att som pedagog själv ha grundläggande information om människans olika sinnen och hur de fungerar. Kunskapen kan vi sedan bygga vidare på tillsammans med barnen när vi utforskar sinnen tillsammans i undervisningen.

Här ger vi en kort fördjupning kring hörsel, känsel, lukt, smak och syn. Samt visar på hur dessa är sammankopplade med sexuell hälsa och utveckling bland annat genom kommunikation och samspel med andra.

Kunskap om våra sinnen och möjlighet att kommunicera om vår upplevelse av sinnen är en del av det hälsofrämjande arbetet.

HÖRSEL

Med hörseln registrerar vi olika ljud i vår omgivning. Ljuden hjälper oss förstå vad som händer runt om oss och vad som kan vara på väg att hända. Vi hör ljud redan när vi är foster i magen, och under det första året i livet lär vi oss att känna igen, skilja på och lokalisera olika ljud. Hörseln är viktig i samspelet mellan människor eftersom en stor del av människors kommunikation sker med hjälp av ljud.²

KÄNSEL

Känselsinnet ger oss information om vår kropp och om föremål vi har omkring oss. Vi kan med hjälp av känselsinnet känna beröring, smärta, kyla, värme, tryck och vibrationer. Vår känsel finns främst i huden, människans största organ. Känseln är ett extra viktigt sinne för människor som har synnedsettningar. Då kommer en stor del av sinnesintrycken via känseln.³

LUKT

Luktsinnet hjälper oss att uppfatta både lukter och smaker. Lukt väcker både känslor och minnen. Dessa kan vara både behagliga och obehagliga. Det är inte alltid vi kan beskriva en lukt, men vi kan ofta beskriva vilka känslor den väcker hos oss. Hur vi upplever lukt är individuellt, vi upplever dofter och lukter på olika vis. Lukt- och smaksinnet hör nära samman med varandra och påverkar hur vi upplever dofter och smaker. Personer kan ha underutvecklat lukt- och smaksinne, vilket kan innebära att det blir svårt att njuta av smakupplevelser och skilja smaker från varandra. Överkänslighet mot doft och smak kan leda till att dofter och smaker skapar obehag och illamående och kan även vara ett hinder i samspelet med andra.⁴

2 Burakoff, 2023a

3 Burakoff, 2023b

4 Burakoff, 2023c

SMAK

Smaksinnet hänger tätt samman med luktsinnet. Luktsinnet behövs för att vi tydligt ska kunna skilja ut olika smaker från varandra. Detta märks ibland när vi är förkylda då maten kan smaka annorlunda och mindre på grund av att vi är täppta i näsan. Precis som luktsinnet väcker smaksinnet känslor och minnen, både behagliga och obehagliga⁵. Vi upplever smaker olika och det finns medfödda skillnader som gör oss till supersmakare, mediumsmakare eller ickesmakare (*supertasters, medium tasters* eller *non-tasters*). Beroende på vilken grupp vi tillhör kommer vi att uppleva smak och känsel i munnen olika intensivt vilket påverkar vår smakupplevelse.⁶

SYN

Synsinnet gör att vi kan uppfatta det som finns i vår omgivning med våra ögon. Majoriteten av våra sinnesintryck kommer via ögonen och synen. Med vår syn kan vi se föremål och personer på nära och långt håll. Vi kan se rörelser och färger, skilja detaljer från helheten. Ögonkontakt är viktigt för oss i samspelet med andra människor. Vi vill kunna läsa av hur en annan människa betar sig, verkar må och hur den agerar mot oss, och en stor del av detta gör vi med synen.⁷

Känslor

I boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 3, *Känslor*, kan du läsa mer om känslornas roll i våra liv och kopplingen till vår hälsa. Här beskriver vi mer ingående de känslor som vi har valt ut för att du som pedagog på ett tryggare vis ska kunna prata om flera olika känslor med barnen.

AVSKY/FÖRAKT

Avsky och förakt bidrar till att skydda oss från det som kan skada oss, i och med att det får oss att dra oss undan från det som väcker känslan.⁸ Avsky kan likna äckel, men känslan sitter mer i bröstet. Avsky kan få oss att undvika något vi uppfattar som skadligt⁹. Vi kan känna avsky mot andra människors handlingar och mot hur andra människor blir behandlade, men avsky kan även riktas mot människor när vår empati för andra människor eller grupper har blivit störda, vilket kan bli destruktivt och skadligt.¹⁰

AVUNDSJUKA

Att vara avundsjuk är att vilja ha något som en annan person har, men som vi själva inte har. Avundsjukan kan få oss att känna oss i underläge gentemot personen vi är avundsjuka på. Ett litet barn kan till exempel bli avundsjuk på att en kompis har leksaken hen vill leka med. Avundsjuka uppstår ur att vi jämför oss med varandra och då ibland vill ha det en annan person har.¹¹

5 Burakoff, 2023c

6 Bartoshuk, 2000

7 Burakoff, 2023d

8 Region Uppsala, u.d.

9 Granberg, 2018

10 Olsson, 2023

11 Strandberg, 2023

BESVIKELSE

Besvikelse är en känsla som uppstår när det vi hoppas på eller förväntar oss inte blir av.¹²

BLYG

Blyghet innebär en känsla av tillbakadragenhet eller ängslighet i sociala situationer, att känna sig osäker eller utlämnad i sammanhang med andra.¹³

FLÖRTIG

Att vara flörtig är att visa intresse för någon som du är intresserad av eller kär i. Det kan också vara ett sätt att agera som inte har med personen som flörtigheten riktas mot att göra, utan snarare handlar om ett behov av bekräftelse.¹⁴

FÖRVIRRING

Förvirring är en känsla av oreda i tankarna.¹⁵ Exempelvis att inte förstå eller kunna.

FÖRVÅNING/ÖVERRASKNING

Förvåning och att känna överraskning får oss att stanna upp och tänka efter. Känslan hjälper oss att ompröva och omvärdera och ta in ny information.¹⁶ Känslan kan få oss att agera eller att dra oss tillbaka. Hur vi agerar beror på våra tidigare erfarenheter.¹⁷

FÖRVÄNTAN

Förväntan är en känsla av hopp om att något bra ska hända.¹⁸ En stark förväntan kan skapa besvikelse om det som sker inte uppfyller det som du hoppades på.

FÖRÄLSKELSE/KÄR

Förälskelse är en stark känsla som är kopplad till vår sexualitet. Det är en känsla som sätter igång flera processer inom oss som gör att vi får kroppsliga upplevelser och sensationer som kan vara oerhört påtagliga, både behagligt härliga och obehagligt läskiga. Att lära sig om olika känslor som är förknippade med förälskelse kan ge barn en grund för deras självförståelse och vara en del av att känna självacceptans, att bejaka både sin kropp och sina känslor.¹⁹

GLÄDJE

Glädje är en signal om att fortsätta den aktivitet vi håller på med. Känslan bidrar även till avslappning, vila och välbefinnande.²⁰ Glädje kan också få oss att närma oss andra och stärker banden mellan människor. Det kan också leda till utforskande och engagemang.²¹

12 Svenska akademien, 2022

13 Furmark, 2013

14 Svenska akademien, 2022a

15 Svenska akademien, 2022b

16 Region Uppsala, u.d.

17 Granberg, 2018

18 Jappevik & Jappevik, u.d.

19 Pons m.fl., 2004

20 Sturdivant, 2023

21 Granberg, 2018

HAT

Hat är en starkt negativ känsla inför någon eller något som du verkligen inte tycker om. Eftersom det är en stark känsla tar den mycket energi och den kan också blockera andra känslor. Kan uppstå som en form av skydd.²² Kan uppstå som en form av skydd för att inte visa underliggande känslor av skam och/eller förnedring kopplad till att inte tillhöra.

ILSKA

Ilska hjälper oss att sätta gränser, att visa vår integritet. Den kan skydda oss och hjälpa oss att agera.²³ Ilskan finns till för att skydda oss mot upplevda hot eller hindra andra från att attackera oss, men den kan även få oss att attackera andra verbalt eller fysiskt.²⁴ Det kan särskilt hända när den ilskna känslan blir svår att bära och vi saknar passande sätt att kommunicera känslan. Ilska kan ibland också vara ett uttryck för sorg; vi kan visa ilska fast vi egentligen är ledsna.²⁵ Det kan ibland ske när vi har svårt att acceptera sorgen som känsla, eller när sorgen väcker ilska eftersom den är så svår att ta hand om.

LUGN/TILLFREDS

Att vara lugn är att känna stillhet i sina känslor, att inte vara uppspelt, orolig, rädd, etcetera.²⁶ Förmågan att känna lugn är viktig för återhämtning. Den som känner starka känslor hela tiden kan ha svårt att ta ett steg tillbaka och värdera känslornas ursprung, orsak och konsekvenser.

NYFIKEN/INTRESSERAD

Nyfikenhet och intresse skapar en känsla av att vilja undersöka, närma oss och pröva något, och känslan ger oss ett välbehag.²⁷ Det vi blir nyfikna på uppfattar vi som spännande och meningsfullt, och det kan ge oss en känsla av sammanhang.²⁸

OLYCKLIGT KÄR

Att vara olyckligt kär kan vara att vara kär i någon som inte är kär tillbaka. Vi kan då ha kvar känslan av att vara kär i personen som kärlekskänslan var riktad mot, men samtidigt uppleva känslor såsom besvikelse, sorg och/eller ledsamhet. Att vara olyckligt kär kan kännas oerhört ensamt och vara en obehaglig känsla då den är nära förknippad med rädslan för att bli avvisad.²⁹

PIRRIG

Att vara pirrig kan handla om att känna positiva känslor, som att vara pigg och livlig. Det kan kännas som att det kittlar inne i kroppen. Att vara pirrig kan även upplevas som negativt, som att vara orolig och otålig.³⁰

22 Scheff, 2004.

23 Söderberg, 2018; Region Uppsala, u.d.

24 Söderberg, 2018

25 Granberg, 2018

26 Jappevik & Jappevik, u.d.

27 Region Uppsala, u.d.

28 Granberg, 2018

29 Lidman, 2024

30 Svenska akademien, 2022c

RÄDSLÅ/ORO

Rädsla och oro får oss att undvika och fly undan. Rädsla kan få oss att söka hjälp, göra motstånd eller bli passiva.³¹ Rädsla kan uppkomma även när det egentligen inte finns något verkligt hot. Vi möter mycket information i vår vardag och det kan få vår hjärna att se hot och problem som egentligen inte finns i våra liv.³²

RÖRD

Det kan vara både en positiv och negativ känsla att bli rörd och berörd, men upplevs oftast som positiv. Att vara rörd är att känna sig känslomässigt gripen, att uppleva känslor av engagemang och allvar av något vi ser eller något som någon gör.³³

SKAM

Skam är en obehaglig känsla som människor ofta helst inte vill prata om. Den kan få oss att avbryta det vi gör, få oss att vilja gå undan eller gömma oss. Den kan få oss att kritisera oss själva eller gå i försvar. Känslan får oss att följa normer och regler och gör det svårare för oss att bryta gränser.³⁴ Skam kan därför göra att vi håller oss inom vad som anses vara okej och bra och till exempel inte använder våld. Skam är en känsla som kommer ur vår rädsla för att bli ensamma och utstötta ur de sociala sammanhang vi tillhör. För ett barn blir denna känsla stark eftersom barn är extra beroende av sin omgivning för att överleva, men även vuxna känner skam.³⁵

Vad vi känner skam över är beroende av den tid vi lever i, den plats vi bor på och de sammanhang vi finns i. Vad som har uppfattas som skamligt har därför förändrats genom tiderna och det fortsätter att skilja sig mellan olika grupper och platser. Vi kan känna skam över nästan vad som helst – kring våra beteenden, vår bakgrund, våra tankar, att inte få vara med, kring hur vi ser ut, med mera.³⁶ Men även när vi har gjort någon illa eller sårat någon, kan vi uppleva skam (och skuld) vilket kan leda till förändrat beteende. Vad barn känner skam över är kopplat till de normer och förväntningar som barnet möter, både i hemmet, i förskolan och skolan samt bland kompisarna. Skam är en viktig känsla att prata om för att vi ska kunna hantera den. Både hur den fungerar på ett bra sätt för oss, det vill säga när den ger oss en möjlighet att förändra ett beteende för att kunna samspela med andra på ett mer relevant vis. Och kunna hantera när skammen har vänts inåt till en kritisk röst som begränsar oss, om vi till exempel skäms för den vi är. En känsla som ligger nära skam är skuld. Skam brukar förklaras som det vi känner kopplat till den vi är, medan skuld handlar om vad vi gör.

SORG/LEDSENHET

Sorg handlar ofta om förlust, att vi har förlorat någon eller något vi tycker om. Sorg kan också vara ett svar på stark längtan.³⁷ Känslan kan få oss att dra oss undan, gråta, bli passiva, stänga av och grubbla.³⁸ Sorg kan samtidigt ge tid för eftertanke, och den kan

31 Region Uppsala, u.d.

32 Granberg, 2018

33 Svenska akademien, 2022d

34 Region Uppsala, u.d.

35 Weston, 2010

36 Weston, 2010

37 Granberg, 2018

38 Region Uppsala, u.d.

också ge oss drivkraft och hjälpa oss uppskatta det vi värderar i livet.³⁹ Att gråta kan få kroppen att slappna av.⁴⁰ En känsla som är besläktad med sorg är ledsenhet. Vi kan känna oss ledsna när vi känner sorg. Men vi kan också vara ledsna av andra anledningar än sorg.

STOLT

Stolthet är en känsla en person kan känna när hen har gjort eller uppnått något positivt. En känsla av att vara tillfreds och känna självkänsla.⁴¹ Känslan kan också uppstå i relation till andra som vi känner en tillhörighet med, som till exempel stolthet över ett syskon, en vän eller ett fotbollslag.

SVARTSJUKA

Svartsjuka är en känsla som kan uppstå i en kärleksrelation, men även i andra relationer. Det handlar ofta om en rädsla att bli lämnad, åsidosatt eller bedragen. Känslan kan skapa ilska och förtvivlan som riktas mot den person som vi upplever orsakar känslan, den vi har en relation med eller de personer som kan uppfattas som ett hot mot relationen.⁴²

TÄNKANDE/UNDRANDE

Att vara tänkande/undrande innebär att grubbla och undra över något och/eller att vara intresserad av att få veta något.

UPPSPELT

Att vara uppspelt kan vara en känsla av att vara livlig, glad och munter. Men det kan också vara en känsla av hög energi som för en del kan upplevas som svår att ta sig ur.⁴³

ÄCKEL/AVSMAK

Äckel och avsmak kan ge oss fysiska reaktioner som kväljningar, få oss att spotta ut och kräkas. Känslan ska skydda oss från att få i oss något som är farligt.⁴⁴ Äckel kan också uppstå i mötet med andra människor och deras handlingar.⁴⁵ Då bidrar känslan till att vi håller avstånd.

39 Söderberg, 2018

40 Granberg, 2018

41 Svenska akademien, 2022e

42 Bennich, 2023

43 Svenska akademien, 2022f

44 Region Uppsala, u.d.

45 Sveriges Radio, 2023



Bild: Johanna Arpiainen

Övningar

Livslinjen 1 och 2

Övningen *Livslinjen* är uppdelad i två delar och återfinns med tydliga instruktioner i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Kroppar i olika åldrar* till de här två övningarna.

Båda övningarna är bra startövningar för undervisning om rättigheter, kropp, normer, känslor, identitet, sexualitet, samtycke och relationer. Övningarna ger dig som pedagog en inblick i barnens kunskaper, tankar och frågor kring dessa teman samt en överblick av barnens kunskapsnivåer i olika frågor som rör livet.

Utifrån dessa övningar kan du sedan arbeta vidare med övningar i den ordning som passar utifrån barnens perspektiv och önskemål i din verksamhet.

En fördjupning av *Livslinjen* är övningen *Känslor under livets gång*, se nedan.

Övning: Livslinjen 1: Vad händer under ett människoliv?

Övningen handlar om livet och dess utveckling. Att tillsammans med barnen reflektera kring vad som händer under en människas liv: hur livet börjar, vad en människa kan vara med om under sitt liv, vilka relationer som kan finnas, när livet slutar, med mera.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Kroppar i olika åldrar* till den här övningen.

Övning: Livslinjen 2: Kroppens utseende genom ett liv

Övningen syftar till att samtala om hur kroppen kan förändras genom livet. Den kan öppna upp för samtal och reflektion som ger barnen en överblick och förståelse för hur olika kroppar kan se ut och hur kroppen kan förändras under ett liv. Övningen ger nyanserade bilder av hur olika kroppar kan se ut samt möjlighet till inkludering eftersom alla kroppar både liknar varandra och skiljer sig åt.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Kroppar i olika åldrar* till den här övningen.

Övning: Känslor under livets gång

Övningen kan göras i två olika versioner. Den ena där barnen får utgå från livslinjen och då lägga till att prata om olika känslor under livets gång. Syftet är att skapa ett språk och djupare förståelse för olika känslor vi kan känna genom livet.

Den andra versionen ger barnen möjlighet att prata om en ålder i taget, vilket kan skapa förståelse för varför och när vi känner de olika känslorna. Syftet är att visa att vi känner känslor genom hela livet, men att känslorna också kan skilja sig åt.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Kroppar i olika åldrar*, *Olika känslouttryck: emojis* och *Olika känslouttryck: personer* till de här övningarna.

Övning: Samla familjen

I kortspelet *Samla familjen* ska alla samla så många familjer som möjligt innan korten är slut. Varje spelare får fem kort att börja med. Resten av korten läggs i en hög med baksidan uppåt. En av spelarna börjar genom att fråga en annan spelare efter ett kort som hen vill ha för att kunna samla sin familj. När en spelare fått de fyra kort som tillhör familjen hen samlar på, lägger hen ner familjen på bordet och spelet fortsätter. Spelet fortsätter tills alla familjer är samlade. Skriv ut och laminera korten för att skapa spelet. I detta spel består familjerna av personer/djur och en hemmiljö.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Samla familjen* till det här spelet.

Övning: Memo för känslor

Skriv ut och laminera två av varje av illustrationerna på emojis och/eller personer som uttrycker olika känslor och spela memo med barnen.

Först blandar ni och lägger ut alla de laminerade bilder med baksidan upp på bordet eller golvet. När det är din tur får du vända två kort. Om de två korten är samma får du behålla dem och sedan fortsätta med ett försök till. (Så länge du får rätt är det din tur igen, alternativt att det finns en begräsning på att få ta om en gång för att skapa större deltagande och utjämning.) Är de två korten du vänt upp inte det matchande paret så vänds korten tillbaka och turen går över till nästa spelare.

Varje gång du vänder upp ett kort säger du vilken känsla kortet visar, en läsande person hjälper barn som inte kan läsa att tolka.

Spelet går ut på att samla på sig kortpar som har samma känsla (emoji/person). Det gäller därför att vara uppmärksam på när de andra vänder upp kort och försöka komma ihåg var olika kort ligger. Den som har samlat ihop flest par när alla kort är slut har vunnit. Det går också att spela i lag på samma sätt.

Ett sätt att göra spelet lite svårare men också ge mer effekt är att spela med både emojis och personer, men då med halva kortleken från varje. Då paras känslokortet med personen ihop med känskortet med emojin.

Ett sätt att utveckla övningen är att lägga till att säga ett tillfälle då vi kan känna känslan som vi lyckats skapa ett par av.

Du använder illustrationerna *Olika känslouttryck: emojis och/eller Olika känslouttryck: personer* till den här övningen.

Övning: Memo för kroppen

Liknande tillvägagångssätt som ovan i *Memo för känslor*, men med andra kort som har illustrationer på olika kroppsdelar. Skriv ut och laminera två av varje illustration på de olika kroppsdelarna och spela memo med barnen.

Varje gång du vänder upp ett kort säger du vilken kroppsdel eller organ kortet visar, en läsande person hjälper barn som inte kan läsa att tolka.

Ett sätt att utveckla övningen är att lägga till att säga vad kroppsdel eller organen som vi lyckats skapa ett par av kan användas till.

Du använder illustrationerna *Olika kroppsdelar och organ* till den här övningen.

Övning: Med andra ord – Känslor

Skriv ut och laminera illustrationerna på emojis och/eller personer som uttrycker olika känslor.

Ett sätt att spela *Med andra ord – Känslor* är så som det beskrivs i boken *Kropp, känslor och relationer*. Då försöker barnen tillsammans identifiera så många känslor som möjligt under en viss tid.

Ett annat sätt är att låta barnen tävla mot varandra i grupper. Spelet spelas då genom att en person från en grupp i taget tar ett kort med bild på ett känslouttryck, (antingen illustration med en person eller en emoji), och beskriver den känsla som bilden visar utan att säga det ordet.

Blir det rätt får gruppen en poäng och de får fortsätta dra kort och beskriva tills tiden är ute, förslagsvis 30-60 sekunder. Antingen kan gruppen försöka samla så många poäng som möjligt under den avsatta tiden, eller så går korten vidare till nästa grupp om den grupp som gissar inte lyckas förstå den känsla som gruppmedlemmen försöker förklara.

Gruppen vinner alltså tillsammans genom att samarbeta för att lista ut och benämna så många känslor som möjligt.

En variation av övningen är att inte alls använda ord, utan istället försöka gestalta känslan genom charader.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna *Olika känslouttryck: emojis och/eller Olika känslouttryck: personer* till den här övningen.

Övning: Med andra ord – Kroppen

Liknande tillvägagångssätt som ovan i *Med andra ord – Känslor*. Men här görs övningen med kort med bilder på olika kroppsdelar och organ.

Gruppen gissar vilken kroppsdel som beskrivs och samlar tillsammans bilder på kroppsdelarna som gissats rätt. Gruppen vinner alltså tillsammans genom att samarbeta för att lista ut och benämna så många kroppsdelar som möjligt. Syftet är att öva upp ordförrådet kring kroppen och våga benämna alla olika kroppsdelar. Samma variationer som i *Med andra ord – Känslor* kan testas även här.

Tydligare instruktioner återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*. Du använder illustrationerna på *Olika kroppsdelar och organ* till den här övningen.

Övning: Lager av könsidentitet

Övningen är skapad för barn i grundskolan. För de yngre barnen kan det räcka att introducera pro-nomen samt berätta att alla ska ges utrymme att utforska sin identitet, men gör en egen bedömning av mognad och behov i barngruppen.

Övningen återfinns i metodboken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, Övningar. Här återger vi först övningen så som den står beskriven i boken, sedan Expedition Hälsas förslag på talmanus och slutligen kompletterar vi med fler reflektionsfrågor.

Syfte

Att synliggöra olika lager och aspekter av kön och könsidentitet.

Tidsåtgång

Tre tillfällen, 20 till 30 minuter per gång. (Tillfälle 1: docka 1+2, tillfälle 2: docka 3+4, tillfälle 3: docka 5.)

Material

- En omålad matrjosjka, så kallad rysk docka, i fem lager som får plats inuti varandra. Finns att beställa på nätet. (Eller hitta en motsvarande lösning, exempelvis pappersaskar i olika storlekar som får plats inuti varandra. Det finns dock en poäng med att dockan är en människolik figur.)
- Penna samt färg och/eller glitter till insidan av den största dockan.
- En låda där du på tre av sidorna ritat en streckfigur med text under vardera: pojke/man – han, flicka/kvinna – hon, ibbis/ickebinär – hen/den. På den fjärde sidan av lådan skriver du kroppsorgan: sneppi, snippa, snopp.

Förberedelse

Läs kapitel 6, *Identitet*, i boken *Kropp, känslor och relationer* och se filmen *Identitet* på Expeditionhalsa.se.

Gör övningen *Identitet - Film & reflektion* samt *Han, hen, hon* innan ni gör den här övningen.

Färga insidan av den största dockan i en glad färg eller gör den glittrig. Måla även en stjärna på insidan. Låt de andra storlekarna vara omålade på insidan.

Ta fram material och förbered för reflektion med barnen.

Gör så här

De olika dockorna symboliserar olika delar av en persons könsidentitet, olika situationer och sammanhang som påverkar en person i hans utveckling.

1. Du börjar med den minsta dockan och slutar med den största. Börja med att fråga barnen om vad de vet om respektive aspekt innan du själv ger svar, se det mer som ett utforskande resonemang tillsammans.
2. **Docka 1:** Den minsta dockan är när personen är en bebis i magen. Här inne skapas barnets könsorgan, som snopp, snippa, sneppi.

Vilka pronomen eller namn brukar vi använda om bebisar i magen?

3. **Docka 2:** Här är bebisen född. En läkare bestämmer bebisens juridiska kön baserat på könsorganen. Föräldrar ger barnet namn, kläder, leksaker och bestämmer frisyren.

Vad avgör vilket namn, kläder, leksaker och frisyr bebisen får?

4. **Docka 3:** Här är barnet med vänner, och när det kommer upp i skolan träffar barnet klasskompisar, lärare och andra vuxna.

Kan alla leka och vara med alla eller är det uppdelat på något sätt?

5. **Docka 4:** Här träffar barnet på mer av samhällets normer, exempelvis genom leksaker, kläder, olika aktiviteter som dans eller fotbollslag.

Är alla leksaker och kläder likadana och kan alla ha allt?

6. **Docka 5:** Den största dockan är egenbestämmande-lagret, den del som varje person själv bestämmer över. Det betyder att det största lagret är den som varje person har rätt att bestämma över.

Vad tänker ni att stjärnan på insidan betyder?

Vilka saker får ni bestämma själv över när det kommer till namn, leksaker och frisyr till exempel?

TALMANUS TILL LAGER AV KÖNSIDENTITET

TALMANUS LEKTION 1

Nu ska vi prata om kön, könsorgan, könsidentitet och könsuttryck.

Är det någon som kanske vet eller vill gissa vad det skulle kunna handla om?

Efter inlyssnandet av barnens kunskaper bekräftar du och visar lådan med streckfigurer och berättar:

Kön är den könsidentitet vi har. Vi kan vara till exempel:

- flicka/tjej/kvinna (ofta med pronomenet hon)
- pojke/kille/man (ofta med pronomenet han) eller
- ibbis/ickebinär (ofta med pronomenen hen eller den).

Könsorgan är hur kroppen ser ut på utsidan. Vi kan ha: snippa, snopp eller sneppi.

Fråga barnen om de känner igen ordet sneppi. Annars förklara:

Sneppi är ett neutralt ord för könsorgan, motsvarande snopp och snippa. Ordet sneppi kan användas på flera sätt motsvarande ordet hen, antingen när du vill säga något om könsorgan utan att bestämma/avgöra vilket, eller när du vill använda ett neutralt ord för könsorgan.

Könsidentitet är hur kroppen upplevs på insidan, oavsett hur kroppen ser ut på utsidan.

Könsuttryck är vårt sätt att visa vem vi är, exempelvis genom kläder, frisyr, namn och pronomen. Det vill säga allt utanpå som förstärker vårt jag.

Fråga barnen om de har förslag på olika könsuttryck som skulle kunna förstärka en persons könsidentitet.

Docka 1, i magen

Vet ni, så här små var ni i magen när era könsorgan bildades.

För de flesta av oss blev det antingen en snippa eller en snopp och för några blev det en sneppi, när det till exempel inte går att se om det är en snopp eller snippa.

När bebisen är 18 veckor, cirka 20 centimeter, eller ungefär stor som min hela hand, då går föräldern med magen till sjukhuset där en sjuksköterska tar fram en specialkamera som kallas ultraljud och som kan kika in på bebisen i magen.

Har någon av er sett en sådan ultraljudsbild?

Visa upp en ultraljudsbild – finns på 1177.se.

Bebisar ser lite märkliga ut när vi tar kort med specialkameran.

Låt barnen fundera på vad de ser. (Två klumpar, skelett, spöke, slem etcetera är ord vi fått höra av barn.)

En sjuksköterska som ser många sådana här bebisbilder brukar kunna se om det är en snopp eller snippa som bebisen har, och en del föräldrar vill gärna veta.

Eftersom det oftast är flickor som har snippa och oftast pojkar som har snopp så tror många föräldrar att de nu vet vilken bebis de kommer att få.

Släpp fram barnens tankar kring det. En del kommer att berätta att de varit på "gender reveals", fester där bebisens kön avslöjas för släkt och vänner.

Det är en fin tanke att ha en fest för att välkomna en bebis, men varken föräldrarna eller sjuksköterskan vet vilket kön bebisen kommer att ha, endast vilka könsorgan (och inte alltid, sjuksköterskan kan ha sett fel). Kön är mer än könsorganen, det handlar om könsidentitet och könsuttryck också.

Är det någon av er som har hört en bebis prata inne magen? Så att någon annan kan förstå vad den säger?

Nej, precis. Utan ord kan bebisen inte berätta vilket kön den har, så vi får helt enkelt vänta! För det är bara personen själv som kan veta vilket kön den har på insidan. Det är något var och en av oss upplever inom oss, inget som någon annan kan se eller avgöra.

Docka 2, nyfödd

Nu är bebisen nyfödd. Varje gång en bebis föds i Sverige så tittar en läkare på bebisens könsorgan så att bebisen kan skrivas in med ett juridiskt kön och få ett personnummer. Det är som en försäkran om att just den här personen är just den här personen. Det juridiska könet är det som står i våra pass och på andra ställen, till exempel i vårt personnummer.

Visa gärna upp ett pass där det står kön och personnummer. Släpp fram barnens tankar kring pass och identitetshandlingar.

I Sverige har vi bara två juridiska kön: kvinna och man. Det innebär att snippabebisar tilldelas ”kvinna” och snoppbebisar tilldelas ”man”.

Så hur tror ni läkaren gör om ett barn har en sneppi?

I en del andra länder, exempelvis Island, Tyskland och Argentina (det finns fler) finns ett tredje kön att välja på, men vi har bara två. Så här i Sverige bestämmer läkaren vilken av de två en snepibebis ska ha.

Släpp fram barnens tankar kring att läkaren bestämmer.

Fast ni kommer ihåg vad jag sa nyss, att det bara är bebisen som faktiskt vet vilken könsidentitet den har. Och nyfödda bebisar kan inte prata och berätta. Inte än.

Nu när bebisen är nyfödd så får den ett namn, kläder, leksaker, gosedjur. Många föräldrar följer helt enkelt det läkaren har sagt och ger namn och kläder utifrån könsorganen.

Har ni märkt av det här på något sätt, till exempel att föräldrar köpt kläder utifrån kön baserat på personnumret/könsorganen/det läkaren bestämt? Eller väljer de utifrån färg? Storlek? Eller hur brukar ni välja kläder hemma i er familj?

Det är som om vi glömt bort att det egentligen bara är bebisen själv som kan berätta vilket kön den är.

Och helt ärligt, många vuxna vet inte ens att vi människor kan vara på flera olika sätt. Att vi kan vara ibbis/ickebinär, pojke/man eller flicka/kvinna. Men nu vet ni, eller hur?

(Övningar som passar för att arbeta vidare med temat: *Livslinjen 1 och Livslinjen 2.*)

TALMANUS LEKTION 2

Docka 3, omvärlden

Nu har bebisen vuxit lite till och den får vänner, möter klasskompisar, lärare och andra vuxna.

De här personerna kan alla ha åsikter om hur bebisen ”ska” vara. Vilken frisyr som är ”rätt”, vilka kläder, vilka lekar som ska lekas och till och med vem bebisen ska bli kompis med.

Släpp fram barnens tankar. Vad kan det innebära? Är det något som ni märker av?

Alla tycker en massa om hur vi ska vara. Ofta långt innan bebisen, som nu är ett barn, har hunnit att utforska och känna efter själv! Då kan det ibland vara svårt att göra på sitt eget sätt. Att gå emot det andra tycker och tänker kan kräva stort mod.

Så trots att barn från tre års ålder ofta vet om de är flicka, ibbis/ickebinär eller pojke, så har många inte ens fått veta att ingen annan kan bestämma vilken könsidentitet de har. Att det kan bara de själva bestämma. Och många barn har inte fått lära sig orden för att beskriva sin könsidentitet. Det kan bli svårare också när andra runt omkring säger hur de ”borde vara”.

Vad tänker ni, är det någon ny information det här, eller har ni koll på det här med könsidentitet sedan tidigare?

(Har ni inte pratat om genusnormer i klassen tidigare så är det bra att göra det lite grundligare här.)

Docka 4, samhället

Barnet växer och blir större och möter fler människor och ser mer av världen.

Det finns inte bara åsikter, utan det finns även regler, förväntningar och normer som barnet förväntas följa. Förväntningarna påverkar hur vi ser på kön och hur vi ska vara.

Förväntningarna märks på många olika vis. Till exempel har de flesta klädaffärer två avdelningar eftersom vi förväntas ha olika typer av kläder beroende av vårt kön.

Släpp fram barnens tankar kring uppdelningen i affärerna.

Finns det fler ställen eller situationer där ni märker att det är uppdelat utifrån kön?

Och sporten är uppdelad i herr- och damlag. Även innan puberteten ger kroppsliga skillnader finns ofta flick- och pojklag.

Släpp fram barnens tankar kring uppdelningen i sporter.

Vad kan det innebära? Är det något som ni märker av? Hur gör barn som är ibbis/ickebinär, finns det ett lag för dem också?

Filmer, serier och olika medier visar ofta bilder av kvinnor och män, flickor och pojkar som är stereotypa – det vill säga att det är förenklade bilder där män och kvinnor är väldigt olika varandra. Där variationer av hur vi kan vara som människor begränsas.

Släpp fram barnens tankar kring de sätt flickor/kvinnor och pojkar/män visas upp i media.

Vad kan det innebära? Är det något som ni märker av? Vad händer med en person om den begränsas och inte kan vara fullt ut sig själv, tror ni?

Allt detta berättar för oss hur vi förväntas vara, vad vi ska tycka om och hur vi ska bete oss. Med alla dessa intryck från andra kan det vara svårt att göra saker på vårt eget sätt. Även om barnet är stort nog att uttrycka sin könsidentitet nu.

Och samhället verkar helt ha glömt bort att ibbis finns!

Och att alla som föds med snopp inte är pojkar, och att alla som föds med snippa inte är flickor.

Läkaren som bestämde det juridiska könet tittade ju enbart på det som var utanpå kroppen, men könsidentiteten är något som finns inom oss.

Det föds bebisar med snippa som växer upp och berättar för oss att de är pojkar, oavsett vad deras könsorgan på utsidan är för något. Och det finns de som föds med snopp som växer upp och berättar att de är flickor. Det kallas trans.

Släpp fram barnens tankar kring det. Är ordet trans något ni känner igen? Vad kan det innebära?

Förklara vad trans är om det inte redan gjorts, att det innebär att en flicka kan födas med snopp eller en pojke med snippa. Eller att ett barn kan vara icke-binär, det vill säga varken flicka/hon eller pojke/han utan både, mittemellan eller inget av det och ha promen hen eller den. En del transbarn berättar det tidigt, redan när de är tre år. Men för en del barn kan det vara svårt att berätta, om normerna och förväntningarna på hur en flicka eller pojke ska vara och se ut är väldigt starka. Då behöver barn som är trans bryta normen och gå emot det som är det förväntade. Det krävs stort mod och det kan dröja innan barnet vågar. Eller så kanske transbarnet aldrig fått veta att du kan vara pojke med snippa och flicka med snopp. Då är det svårt att komma på ord för att beskriva det för andra.

Kommer ni ihåg vad vi kan kalla det om vi inte vet vilket könsorgan någon har? Eller ifall någon har en blandning av snippa och snopp? (Intersex)

Just det, sneppi. Det kan vi använda när vi pratar om många könsorgan i en grupp där det finns både snippor och snoppar. Eller om vårt eget om vi inte vill använda snippa eller snopp, eller om vi har en blandning (intersex).

Läs mer om intersex i boken *Kropp, känslor och relationer*.

TALMANUS LEKTION 3

Docka 5, könsuttryck och könsidentiteten

Från könet utanpå kroppen, det juridiska könet och namnet och kläderna som föräldrarna ger barnet finns förväntningar på hur barnet ska vara.

Men nu är det dags för barnet att berätta själv vem det är, vilken könsidentiteten är. Det här är egenbestämmandelagret av dockan.

Könsidentiteten är på insidan. Jag har ritat/målat en stjärna här inne i det yttersta lagret – det är för att det krävs stort mod att vara sig själv, och den som gör det är helt enkelt en lysande stjärna!

Vilka fler symboler kan vi rita in för att beskriva könsidentiteten? (Förslag från tidigare barngrupper: Hjärta för att älska oss själva, hjärna för att det är hur vi tänker om oss, öga och glasögon för hur vi ser oss själva, hår, "R.I.P." för att vi kan låta alla andras tyckanden och förväntningar "vila i frid" för att ge utrymme för det egna utforskandet.)

Det yttersta lagret på dockan är det största. Det är för att var och en av oss bestämmer hur vi vill uttrycka oss och vara som människa. Det kan göras på många olika sätt med olika könsuttryck. Med kläder som passar in på dig, istället för att följa affärens uppdelning, eller en frisyr som du gillar även om den utmanar de förväntningar som finns.

Släpp fram barnens tankar kring att bestämma själv. Vad tänker ni, vad kan vara lätt eller svårt att bestämma själv kring hur vi kan vara som människa?

En del barn väljer ett nytt eget namn och pronomen, ett som passar bättre in på vem de är. Många av oss är nöjda med namnet vi har och det pronomen vi fick som bebisar. Det viktiga är att få vara sitt eget jag på sitt eget sätt. Och att vi förstår att det finns många sätt att vara människa.

Hur tänker ni kring det? Kan vi vara precis hur vi vill?

För att det ska bli så behöver alla runt omkring en person respektera och låta var och en definiera och utforska om de är ibbis, pojke eller flicka. Och ge varandra utrymme för att utforska vem de är. Det största modet har den som både vågar vara sig själv och låter andra vara på sitt sätt.

Hur kan vi stötta varandra att våga vara mer av den vi är? Hur kan vi stötta varandra att våga ge varandra utrymme att vara olika?

Reflektioner

Övningen bygger på reflektion tillsammans med barnen, att barnens tankar får styra samtalet. Det kan vara bra att återkomma till denna typ av reflektion fler gånger.

Fråga barnen vad de tänker om vad som avgör ifall de eller andra kallas hon, hen eller han. Se hur du förklarar de olika pronomenen i övningen *Han, hen, hon?* som återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*.

Fråga sedan kring varje aspekt för sig:

1. *Har ni sett en bebis på ultraljud? Vilket pronomen använder vi om bebisar i magen? Hur avgör vi vilket vi ska använda?*
2. *Vem bestämmer? Hur kan du säga ifrån ifall någon säger fel/annat än du vill?*
3. *Hur ser det ut i leksaksaffären, i klädesaffärer eller i kataloger fysiskt/online. Är alla leksaker/kläder likadana och får alla ha allt? Om någon lyfter att de inte får det eller att vissa saker är för vissa personer/grupper så var noga med att både lyssna, fråga vem som säger/bestämmer det och bekräfta att det kan vara svårt att gå emot någon annans förväntningar. Samtidigt kan du poängtera att alla har rätt att välja själva, men att vi kan behöva öva på att stå kvar i vår egen upplevelse och åsikt när någon vi tycker om eller ser upp till säger något annat. Och vi behöver stötta varandra i att alla får bestämma själva. Fråga gärna barnen om deras idéer för att stödja varandra i det!*
4. *Hur ser det ut i media kring bilder om hur pojkar/män och flickor/kvinnor är? Exempelvis i spel eller filmer. Vilka förebilder har vi? Är de samma för flickor, pojkar, ickebinära? Hur blir vi påverkade av de bilder av människor eller de förebilder vi ser?*
5. *Vilka saker får du bestämma själv? Var öppen för att bestämmanderätten rent reellt är olika för olika barn utifrån ålder, familj med mera. Poängtera att de kommer att kunna bestämma allt själva i framtiden och vissa saker redan nu – som vilken könsidentitet de har. Däremot kan det hända att alla inte respekterar det valet, eller inte förstår, och därför säger fel pronomen eller ger dem fel kläder etcetera. Fundera tillsammans på hur det går att säga ifrån till varandra och vuxna som säger eller gör fel. Fundera också tillsammans på vad du kan göra när de som säger fel inte lyssnar eller när du inte kan eller vågar säga ifrån till dem. Vad kan vi göra istället? (Exempelvis prata med en trygg vuxen, ta hjälp av en kompis att berätta för någon trygg vuxen, ringa BRIS, med mera.)*

Att tänka på

Lyft fram hur barnen kan ta upp om det är någon som säger ett annat pronomen eller namn än det barnet själv vill att andra använder om dem.

Det går alltid att komma tillbaka till övningen vid annat tillfälle oavsett om ni gjort delar av den eller hunnit igenom hela. Barn är precis som vi vuxna skolade i vårt samhälles tvådelade könssystem, vilket innebär att de kan behöva bearbeta både frågor om kön och könsidentitet flera gånger och kan behöva komma tillbaka för fler frågor och tankar.

Illustrationer till spel och övningar

Bilderna som Expedition Hälsa har tagit fram tillsammans med Johanna Arpiainen, Felli Wei Lind och R. Lehtimäki är normmedvetna. Det betyder att vi vet att det ofta saknas bilder som utmanar normer och förväntningar. Därför visar dessa bilder på en större mångfald än den som vanligtvis finns i bilder och material (även om de inte visar alla möjligheter eller kan representera alla olika människor). Det skapar möjlighet till spegling för fler och gör det lättare för pedagoger att arbeta inkluderande.

Att hitta identifikation och spegling är viktigt för vår känsla av inkludering. En del barn saknar inte möjlighet till att spegla sitt sätt att leva och vara, medan andra aldrig eller sällan ser bilder, berättelser eller gestaltningar som påminner om dem. Det gör att både den som uppfyller en norm och den som utmanar den, får signaler som kan skapa grogrund för exkludering, likväl som det påverkar känslan inför den egna identiteten. Det som utmanar en norm eller förväntning blir mer synligt än det som inte gör det, det påverkar vår känsla av frekvens. Det vill säga att vi tror att det är vanligare än vad det är. Men i Expedition Hälsa har vi medvetet arbetat med en majoritet av normbrytande gestaltningar av människor, eftersom vi vet att barn sällan möter den typen av bilder. Som pedagog behöver vi inte oroa oss över representation för de som uppfyller normer, det finns gott om möjligheter till det överallt i samhället.

Naket

Att vi har nakna kroppar är ett pedagogiskt grepp för att göra kroppar i all sin olikhet och likhet bekanta och möjliga att prata om utan skam. En snippa ska inte vara svårare att prata om än ett öra. På så vis skapar vi möjlighet till både kunskap och språk för att kunna kommunicera, vilket i längden också ger trygghet och skydd.

Många av bilderna i materialet visar nakna kroppar. De flesta av oss i vårt samhälle skolas in i att reagera på nakna kroppar. De bryter mot förväntningarna. Ju yngre barn vi arbetar mer desto tydligare är det att det nakna inte är lika laddat. Med äldre barn kan det bli fnissigt. Det är helt okej.

Och många vuxna kan reagera utifrån ett perspektiv där det nakna laddas med sexuella associationer. Då är det viktigt att komma ihåg att barn inte har samma referensramar och kopplingar.

Användning

Expedition Hälsas ambition med de olika bilderna är att de kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempelvis när frågor uppstår, samt till faktiska övningar som du hittar i det här dokumentet eller i boken *Kropp, känslor och relationer*. Bilderna är testade i olika pedagogiska sammanhang med barn i både förskola och skola.

Samla familjen

Illustrationer av Johanna Arpiainen.

De här illustrationerna kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempelvis när frågor uppstår, samt till faktiska övningar så som *Samla familjen – Finns i sjön* och *Livslinjen 1*.

SÅ HÄR SPELAR DU SAMLA FAMILJEN – FINNS I SJÖN

1. Dela in barnen i grupper om cirka fyra barn.
2. Spelet går ut på att samla så många familjer som möjligt.
3. Barnen får fyra kort från början, resten av korten läggs med baksidan upp på bordet. (Som i *Finns i sjön*.)
4. Barnen får sedan fråga sina kompisar om kort i de familjer de vill samla på.
5. Om kompisen inte har kortet säger hen ”finns i sjön” och barnet som frågat om ett kort får ta ett av korten på bordet. Spelet är slut när alla familjer är utlagda på bordet.

REFLEKTION MED BARNEN

Familjerna på korten ser olika ut och en del bryter mot normer om vilka som ingår i samma familj. Samtala med barnen om att familjer är olika. Ni kan även ha samtal om vilka som ingår i deras familj.

ATT TÄNKA PÅ

Om du som pedagog gör ett eget kortspel till övningen så tänk normkreativt när du skapar familjerna. Det finns ett flertal normer kring hur en familj ser ut, till exempel att de är kärnfamiljer med mamma och pappa och två till tre barn. Kortet du skapar behöver visa på en stor mångfald av familjeformer. Det kan vara olika antal vuxna och barn i familjerna, personer från olika generationer, med olika hudton, olika kön, med eller utan funktionsnedsättning och många kroppsformer. Representera samkönade, olikkönade relationer, cis- och transpersoner. Familjerna binds ihop genom att de får samma färg eller bakgrund på sina kort och ska samlas under spelets gång. Tänk på att när du talar om familjer ska du inte peka ut de familjeformer som avviker från det förväntade. Istället behöver du prata om olikheter på ett likvärdigt vis, det vill säga visa samma nyfikenhet inför både de familjer som följer olika normer och de som inte följer normer.

Bild: Johanna Arpiainen



SAMLA FAMILJEN









Olika känslouttryck: emojis

Illustrationer av Annie Beckman.

De här illustrationerna kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempel i undervisning om vad känslor är, samt när frågor uppstår, och även till faktiska övningar så som *Memo för känslor*, *Känslor under livets gång* och *Med andra ord - Känslor*.



UPPSPELT

OLIKA KÄNSLOUTTRYCK: EMOJIS



AVSKY



UPPSPELT



SVARTSJUK



STOLT



SKAMSEN



RÖRD



RÄDD



PIRRIG



OLYCKLIGT KÄR



NYFIKEN



LUGN



LEDSN

OLIKA KÄNSLOUTTRYCK: EMOJIS



KÄR



HATISK



GLAD



FÖRVÄNTANSFULL



FÖRVÄNAD



FÖRVIRRAD



FLÖRTIG



BLYG



BESVIKEN



ÄCKLAD



AVUNDSJUK



ARG

Olika känslouttryck: personer

Illustrationer av Johanna Arpiainen.

De här illustrationerna kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempel i undervisning om vad känslor är, när frågor uppstår, och även till faktiska övningar så som *Memo för känslor*, *Livslinjen 1*, *Känslor under livets gång* och *Med andra ord - Känslor*.



OLIKA KÄNSLOUTTRYCK: PERSONER

UPPSPELT



SVARTSIJUK



STOLT



SKAMSEN



RÖRD



RÄDD



PIRRIG



OLYCKLIGT
KÄR



NYFIKEN



LUGN



LEDSEN



KÄR



OLIKA KÄNSLOUTTRYCK: PERSONER

HATISK



GLAD



FÖRVIRRAD



**FÖRVÄNTANS-
FULL**



FÖRVÄNAD



FLIRTIG



BLYG



BESVIKEN



AVUNDSJUK



AVSKY



ARG



ÄCKLAD

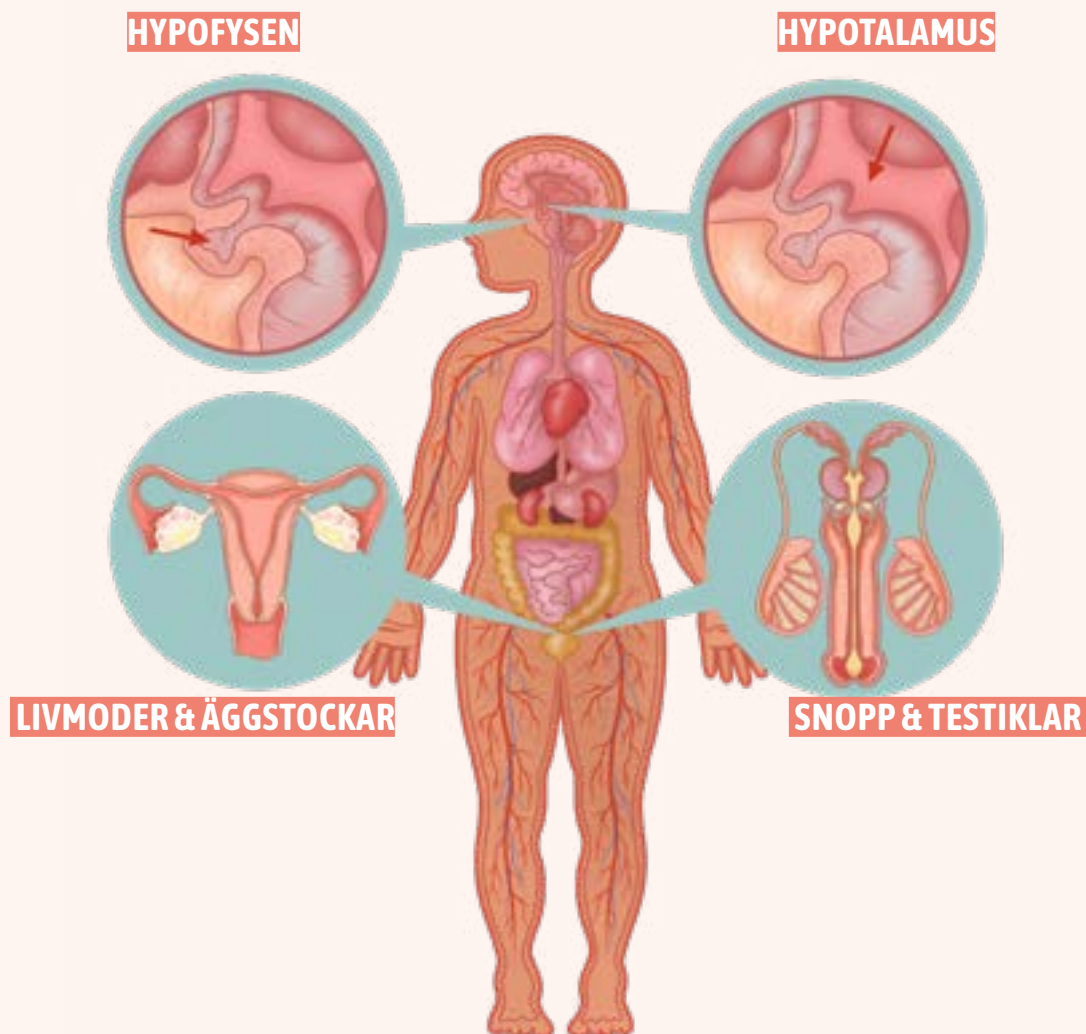


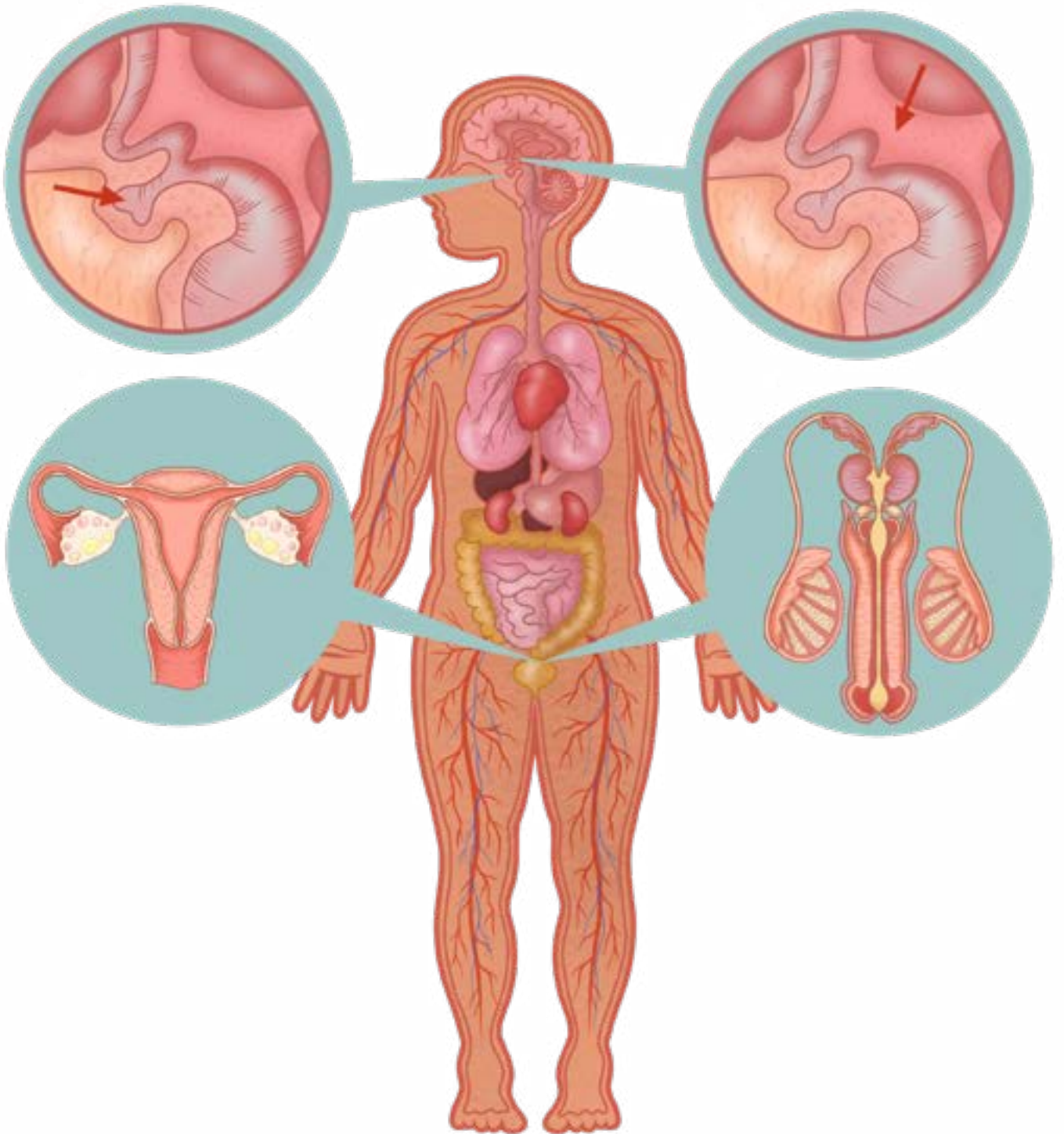
Olika kroppsdelar och organ

Illustrationer av Johanna Arpiainen.

De här illustrationerna kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempelvis när frågor uppstår, samt till faktiska övningar så som *Memo för kroppen* och *Med andra ord - Kroppen*.

Bilden nedan visar våra reproduktionsorgan. **Hypotalamus** finns i alla människors hjärnor och har flera funktioner. Dels tar den emot signaler från hjärnan om vad kroppen behöver, dels hanterar den till viss del kroppens känslor. Framförallt är hypotalamus det organ som bestämmer kroppens mognadsprocesser som exempelvis tillväxt, puberteten, fortplantning, klimakteriet, samt bildar de hormoner som behövs. Hormonerna går sedan vidare till **hypofysen**. Det är ett organ som också är med och bildar hormoner och som sedan styr dem till rätt organ i kroppen. På så sätt hamnar exempelvis tillväxthormonerna i skelettet. När det kommer till könshormonerna (östrogen och testosteron) så bidrar hypofysen genom att producera hormoner som skickas till äggstockar respektive testiklar så att de i sin tur stimuleras att själv börja producera själva könshormonerna. Mer om kroppens inre reproduktiva organ kan du läsa om i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 5, *Kroppen*.





OLIKA KROPPSDELAR OCH ORGAN

SNOPP & TESTIKLAR



LIVMODER & ÄGGSTOCKAR



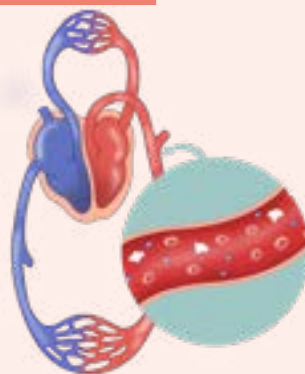
HJÄRTA



HJÄRNA



BLODOMLOPP



REPRODUKTIONSORGAN



NERVSYSTEMET



LUNGOR



HUD



ANUS



ARMHÅLA



BRÖST



OLIKA KROPPSDELAR OCH ORGAN

HÄNDER



HALS



RYGG



RUMPA



ÖRON



ÖGON



FÖTTER



NÄSA



MUN



MAGE



SNIPPA



SNOPP



OLIKA KROPPSDELAR OCH ORGAN

SNIPPA



SNOPP



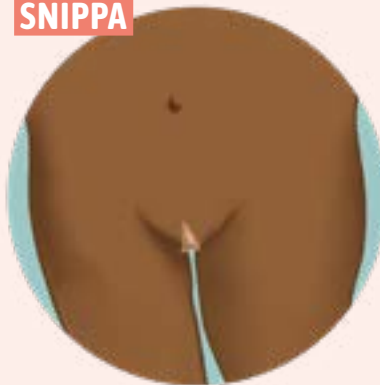
SNOPP



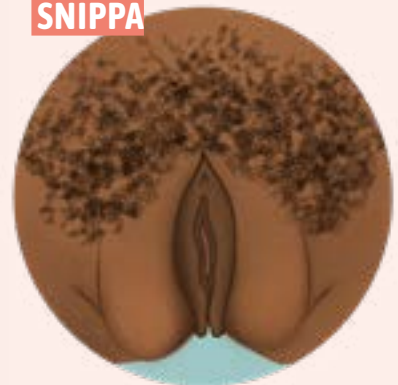
SNIPPA



SNIPPA



SNIPPA



SNEPPI



SNOPP



SNOPP

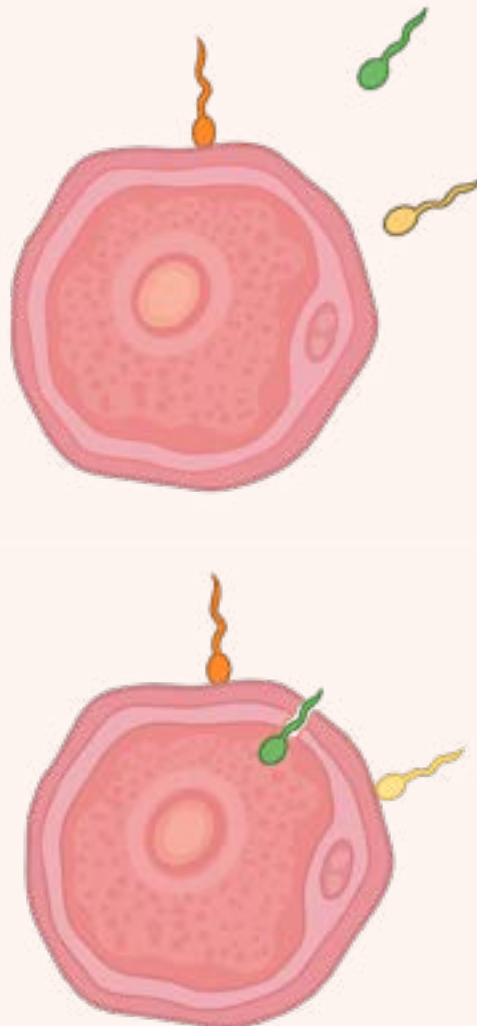


Olika reproduktiva möjligheter för äggcell och spermie att mötas

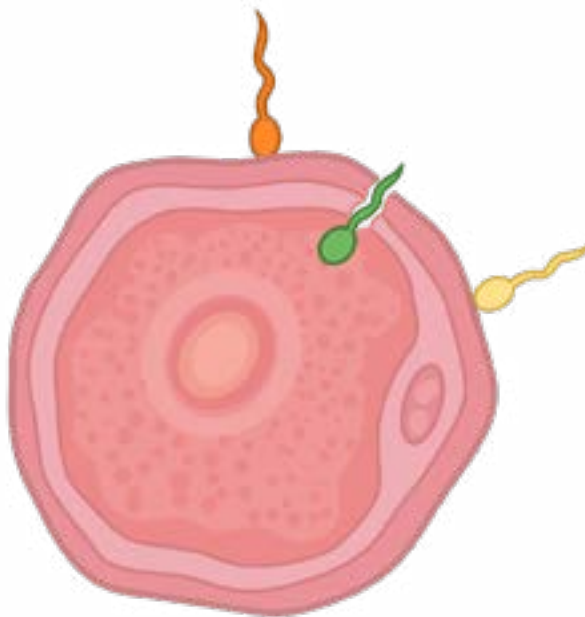
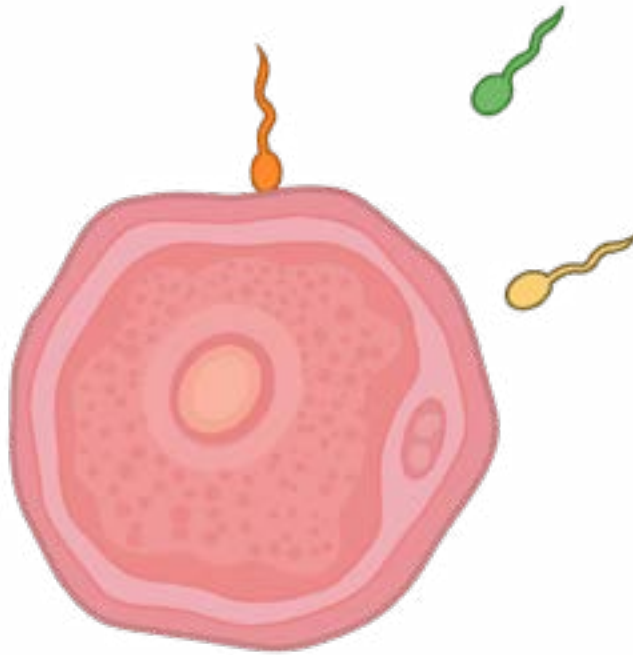
Illustrationer av Johanna Arpiainen.

Läs *Kropp, känslor och relationer* kapitel 5, *Kroppen*, för mer information om hur befruktning kan gå till.

De här illustrationerna visar hur ägget väljer ut vilken spermie som ska släppas in. Den röda spermien kommer först, men det är den gröna som släpps in. Det är alltså inte givet att det är den första spermien som når fram till äggcellen som blir den som kommer in. Bilderna kan användas i samtal med barn i olika situationer, till exempelvis när frågor uppstår, samt till faktiska övningar så som *Livslinjen 1* och *Livslinjen 2*.

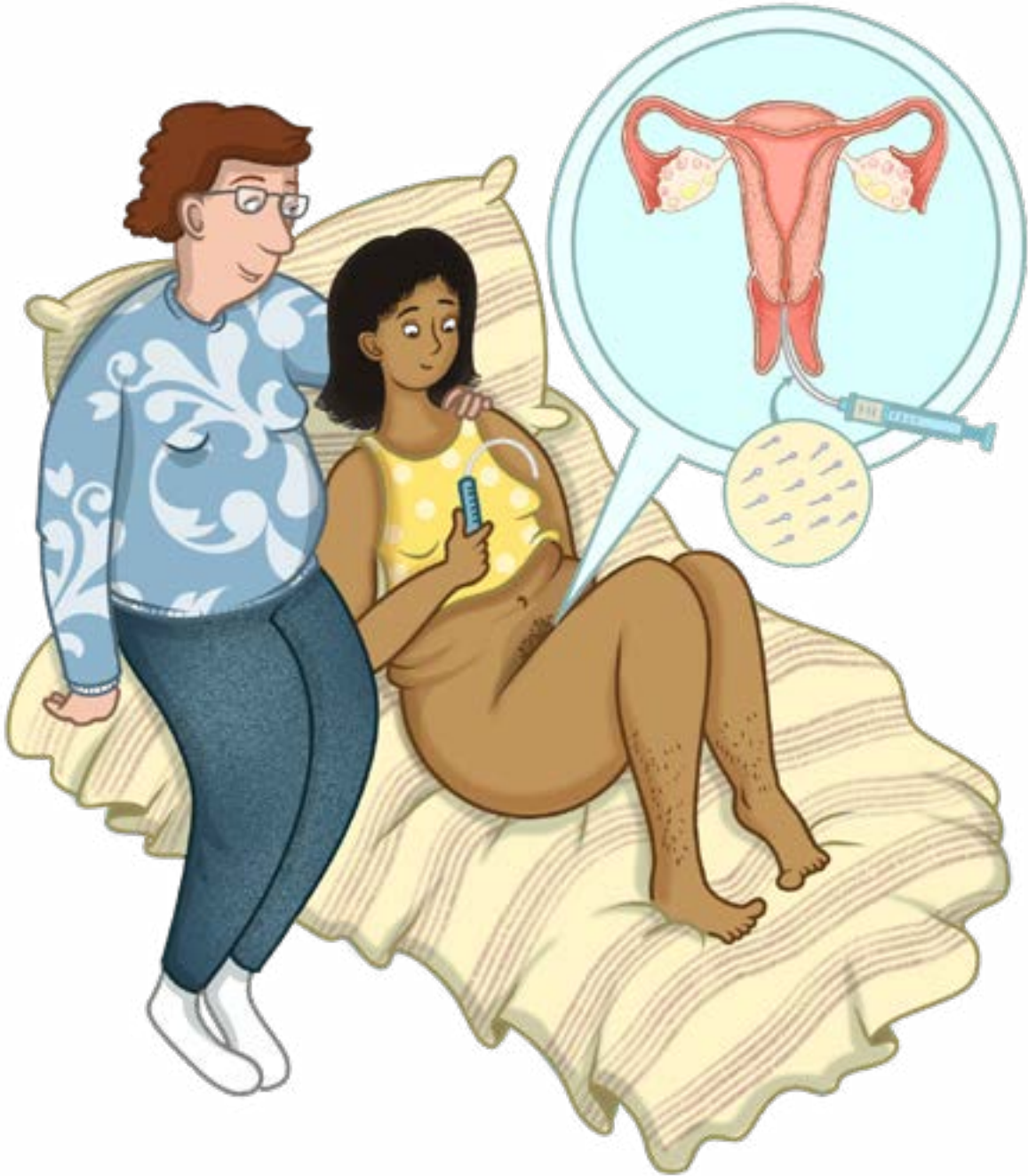


SPERMIER SOM SIMMAR MOT ÄGGCELL

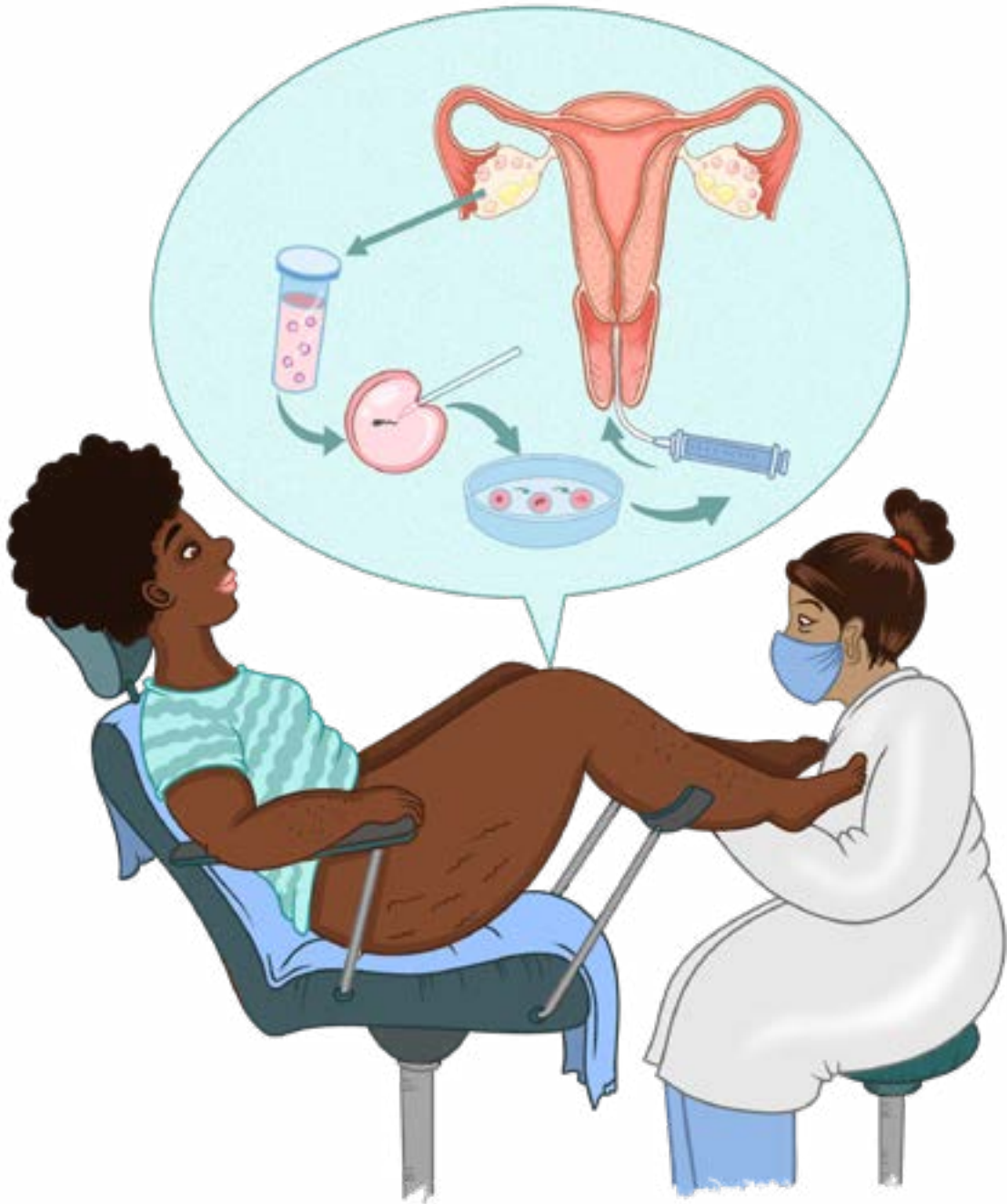


ÄGGCELL SOM SLÄPPER IN EN SPERMIE

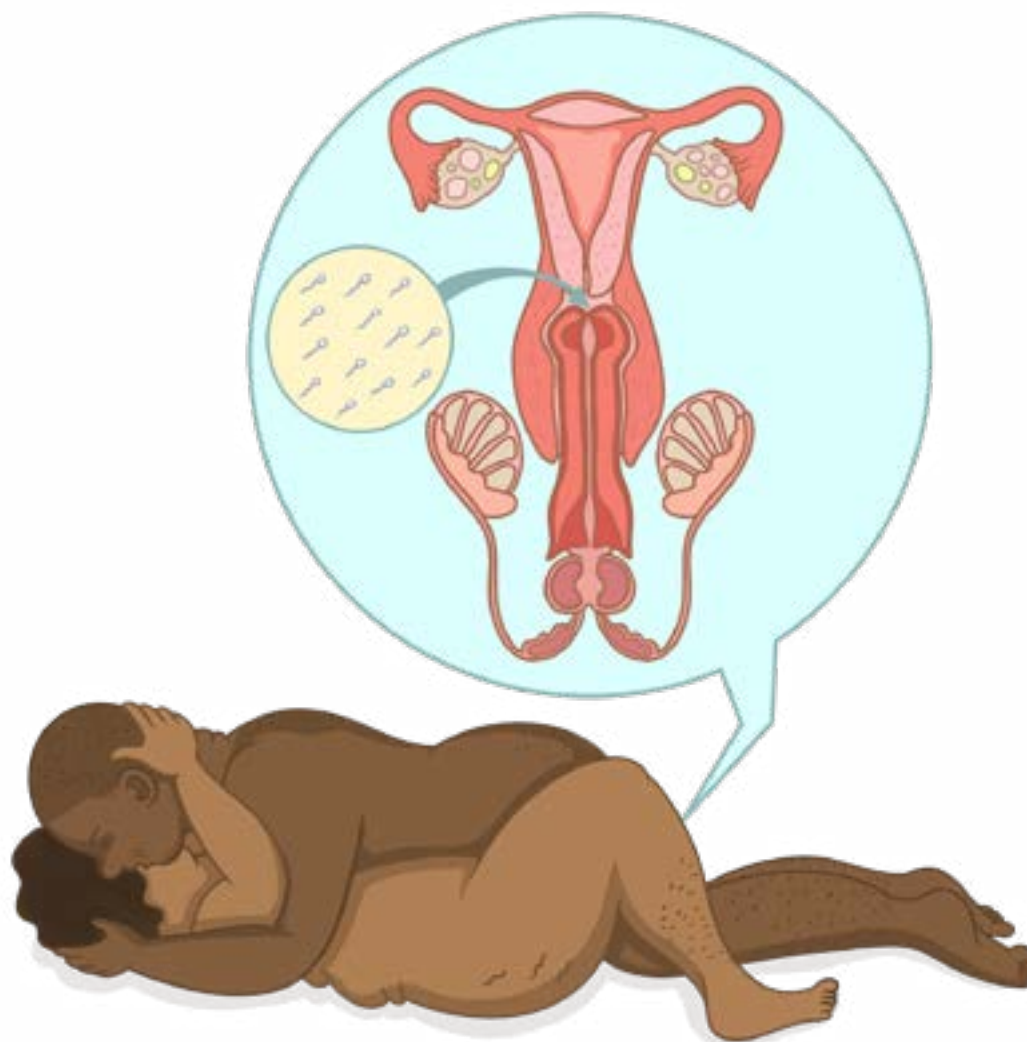
**BEFRUKTNING AV ÄGGCELL GENOM SPRUTA MED SPERMIER
IN TILL LIVMODERN**



**ÄGGCELL SOM BEFRUKTAS MED SPERMIER AV
DOKTOR OCH SEDAN SÄTTS IN I LIVMODERN**



**ÄGGCELL SOM BEFRUKTAS I LIVMODERN MED SPERMIER FRÅN
PENIS GENOM SAMLAG**



Kroppar i olika åldrar

De tre första livslinjerna för person A till C är tecknade av Johanna Arpiainen inom arbetet med boken *Kropp, känslor och relationer*. Dessa innehåller både tillblivelse och en sida som symboliserar det som sker efter döden.

De tre följande för person D till G är tecknade av Felli Wei Linde och R. Lehtimäki framtagna i ett projekt tillsammans med Folkuniversitetet.

Dessa sammanlagt 7 livslinjerna kan användas tillsammans eller som två separata pedagogiska material efter tycke och smak. Det går också att använda befruktningsskildern där ägg och spermie möts som en del av livslinjen.

Person 1 finns i två versioner. Den första visar en livslinje som avbryts innan ålderdomen. Den kan användas för att prata om när döden kommer genom sjukdom, olyckor, krig eller annat som inte ses som en naturlig död på grund av ålder. Den andra versionen visar en livslinje som avslutas på grund av ålder, precis som de följande livslinjerna.

Illustrationerna kan användas både i samtal med barn i olika situationer, till exempelvis när frågor uppstår, samt till faktiska övningar så som *Livslinjen 1*, *Livslinjen 2* och *Känslor under livets gång*

KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

PERSON A / VERSION 1

Bild: Johanna Arpiainen



KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

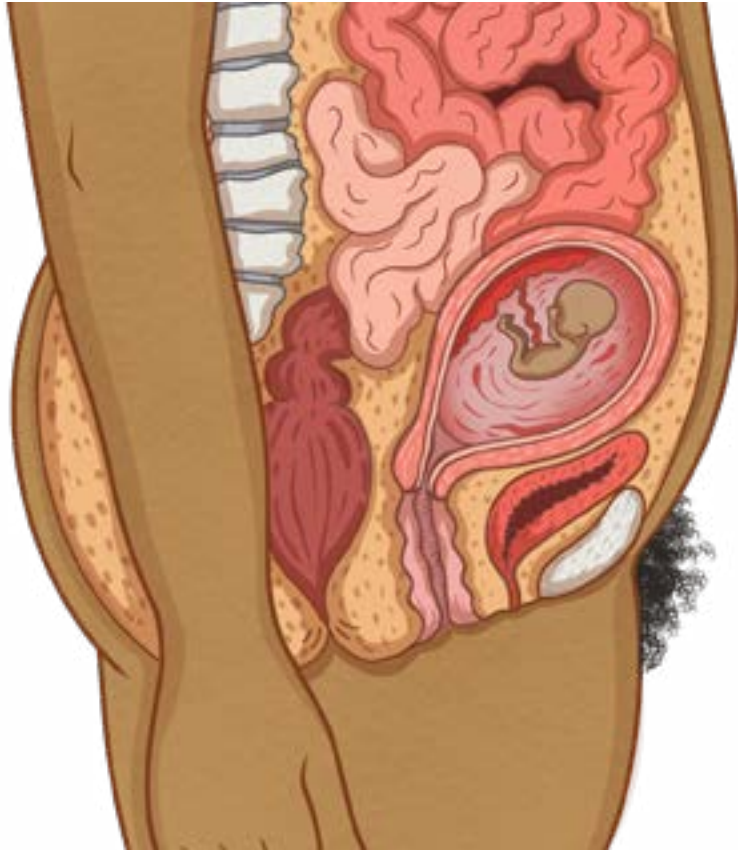
PERSON A / VERSION 2

Bild: Johanna Arpiainen



PERSON A

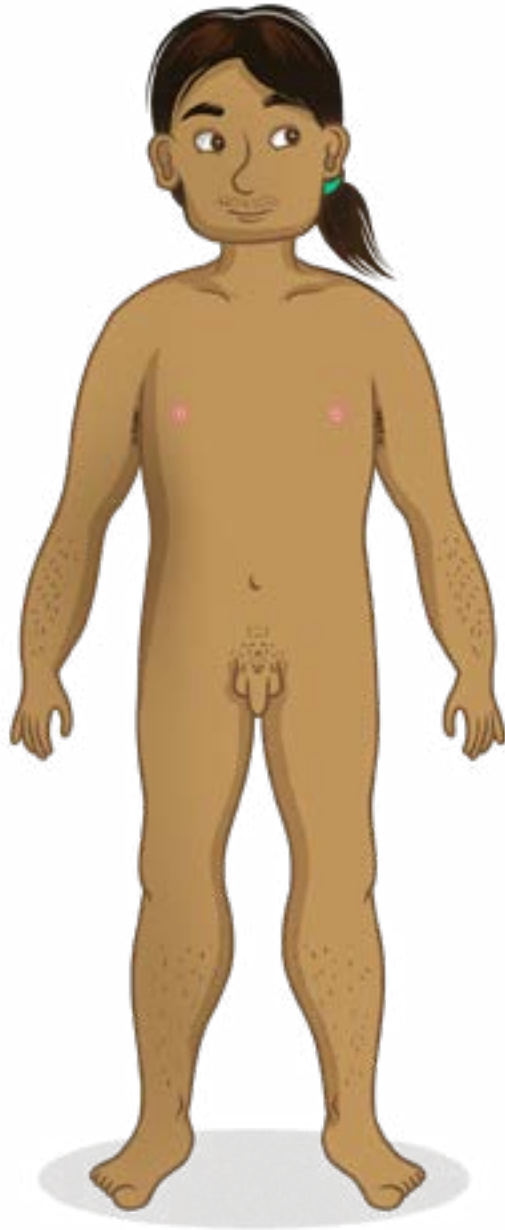




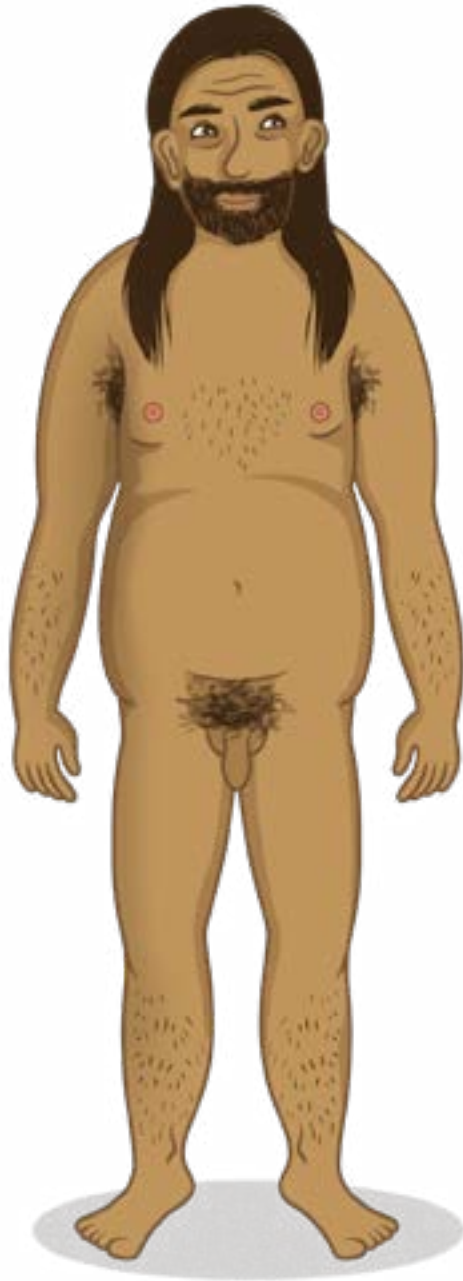
















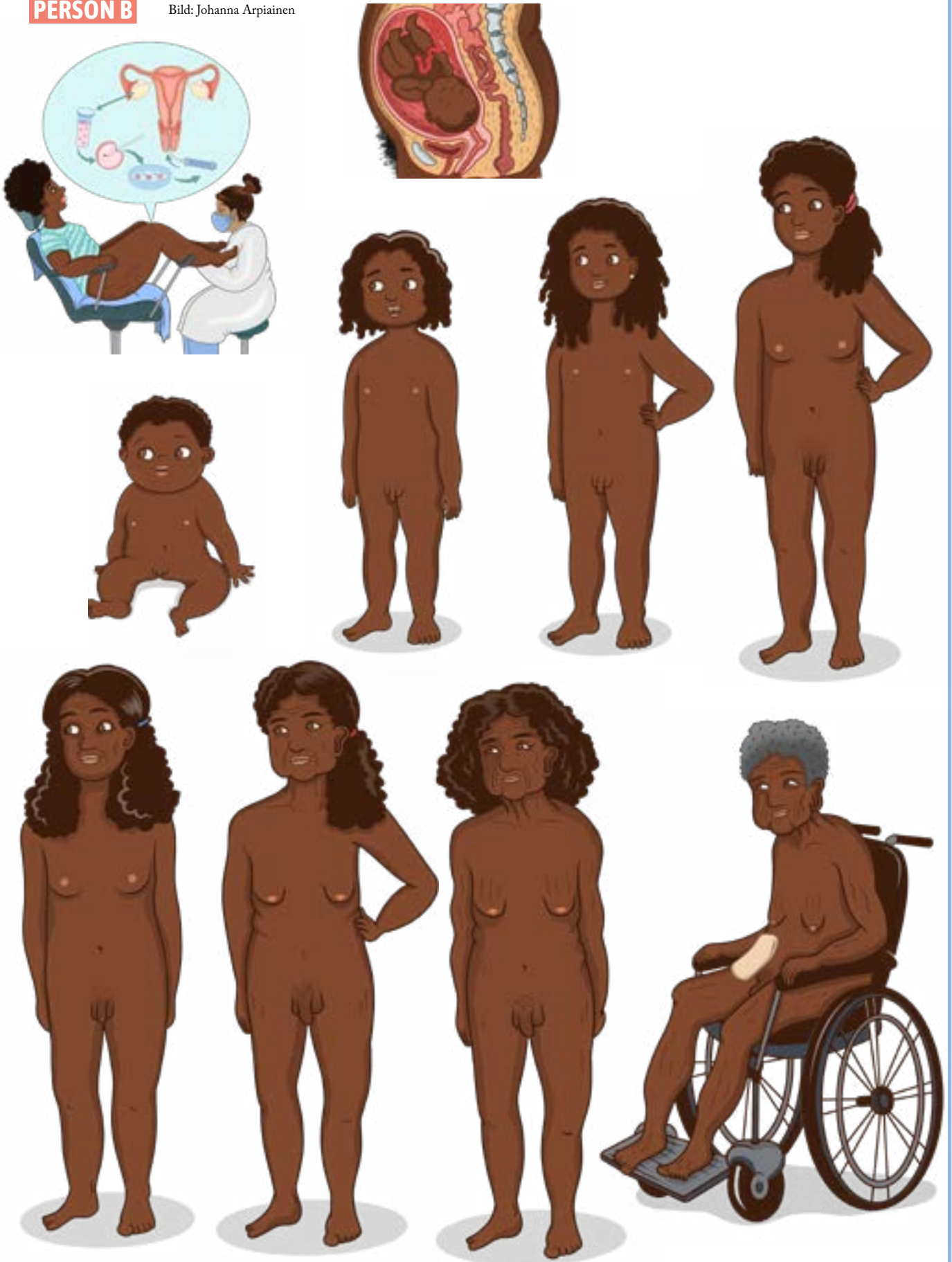




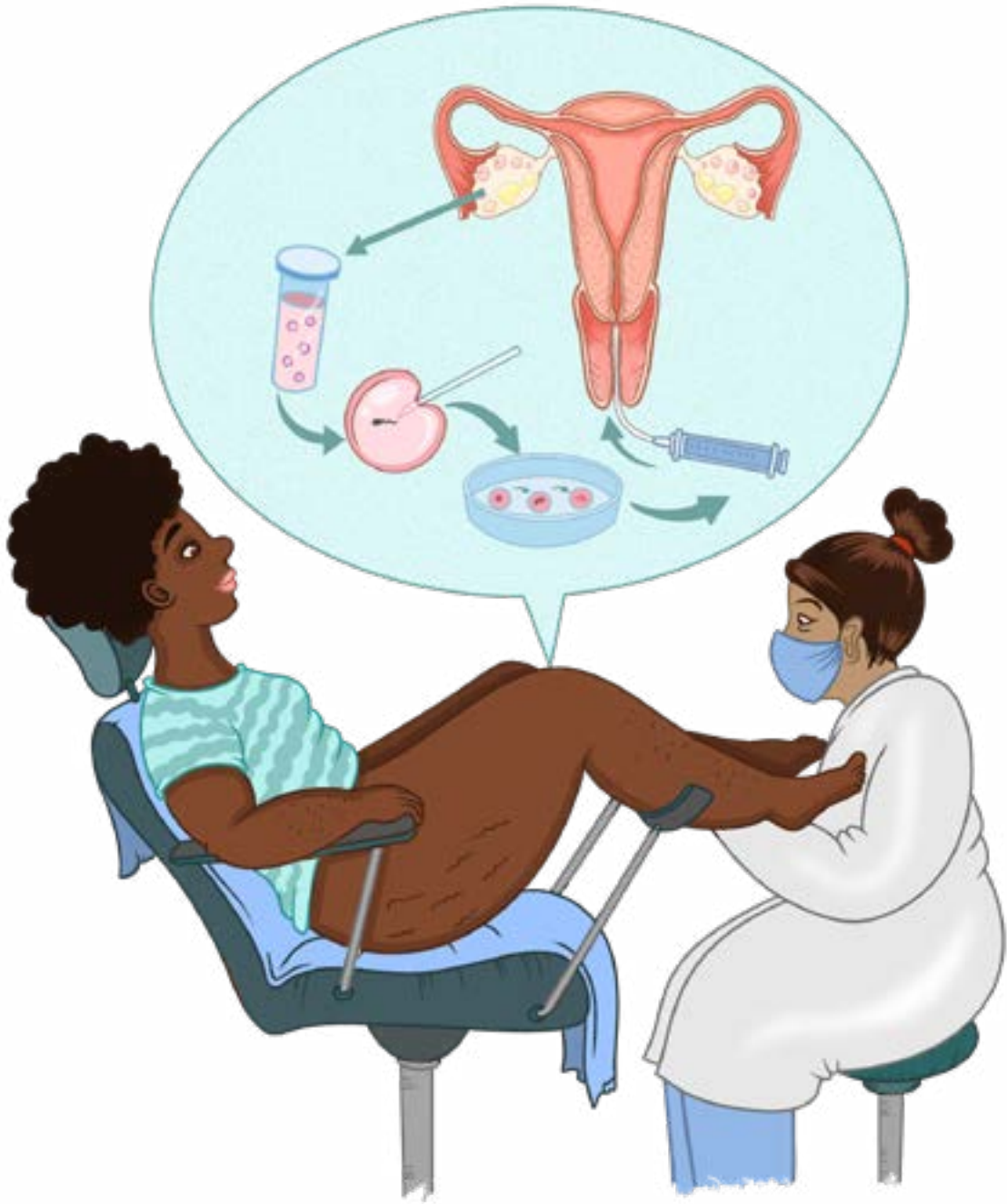
KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

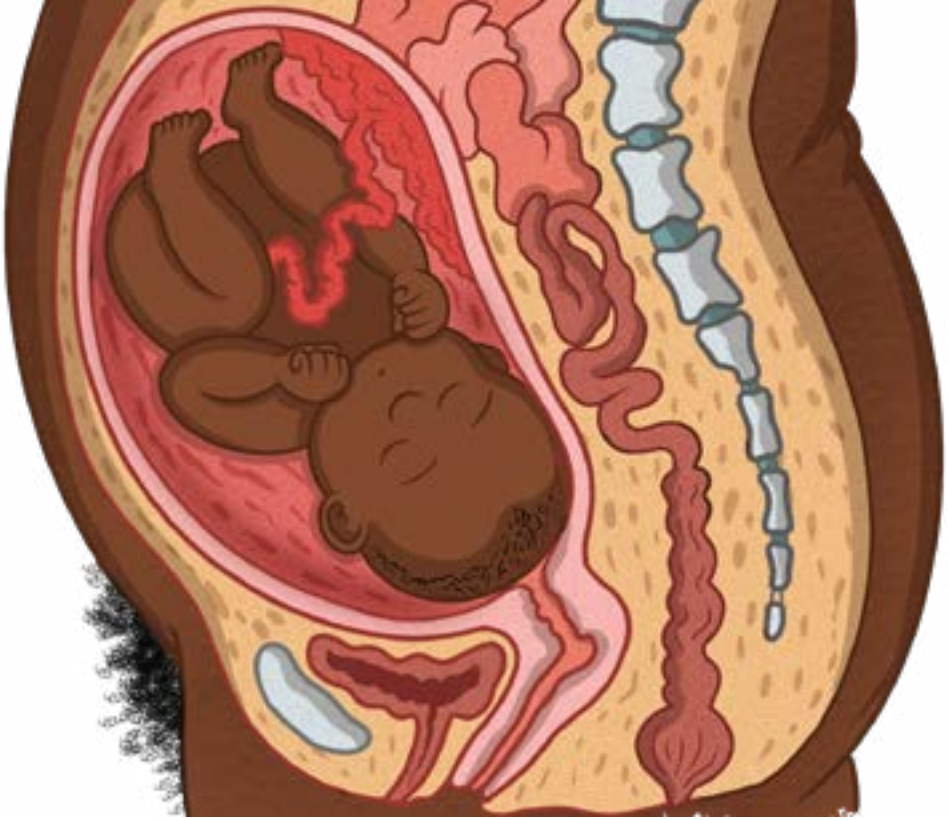
PERSON B

Bild: Johanna Arpiainen



PERSON B























KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

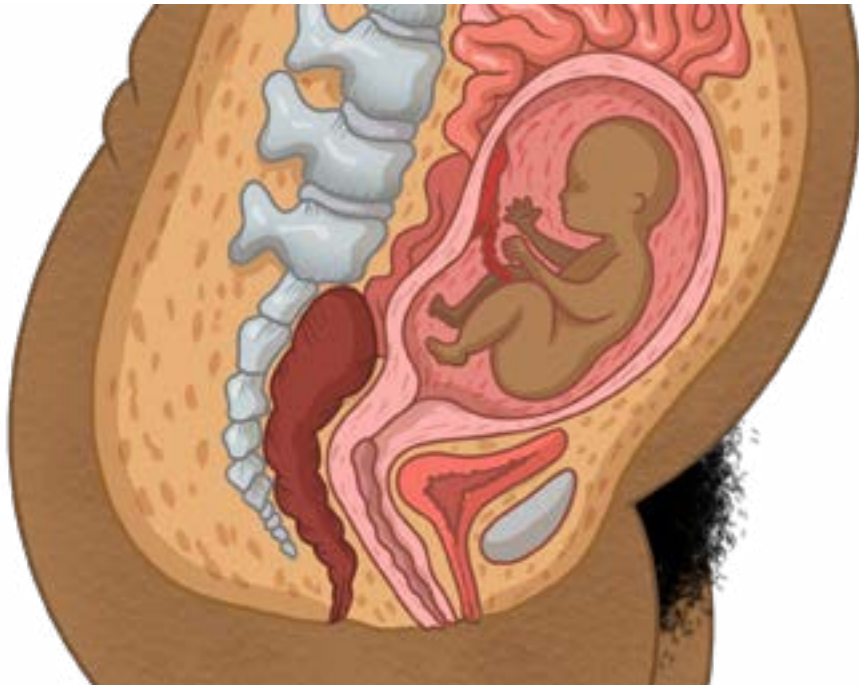
PERSON C

Bild: Johanna Arpiainen



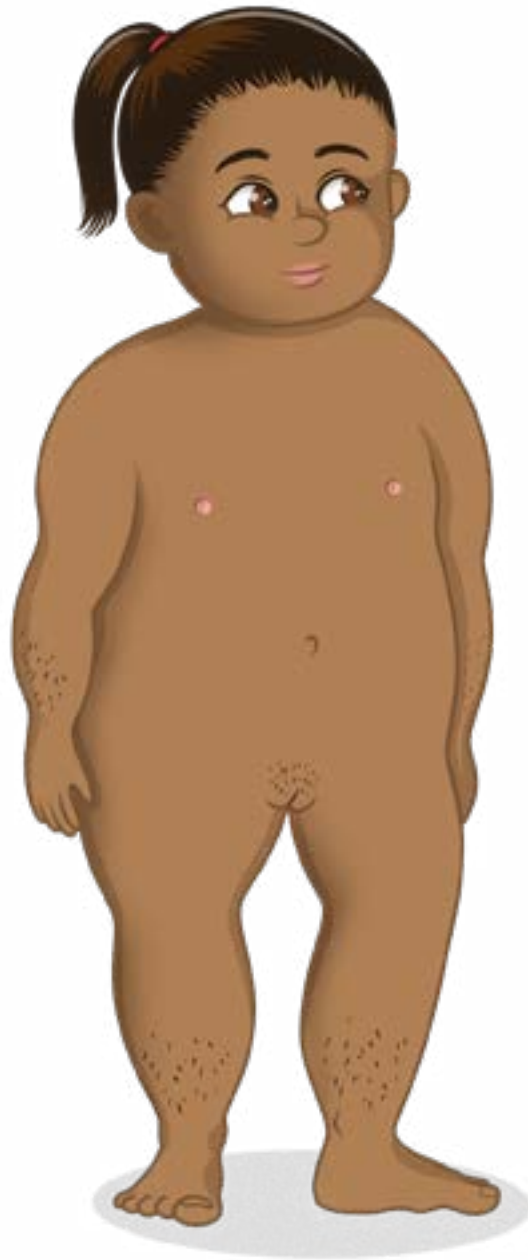
PERSON C



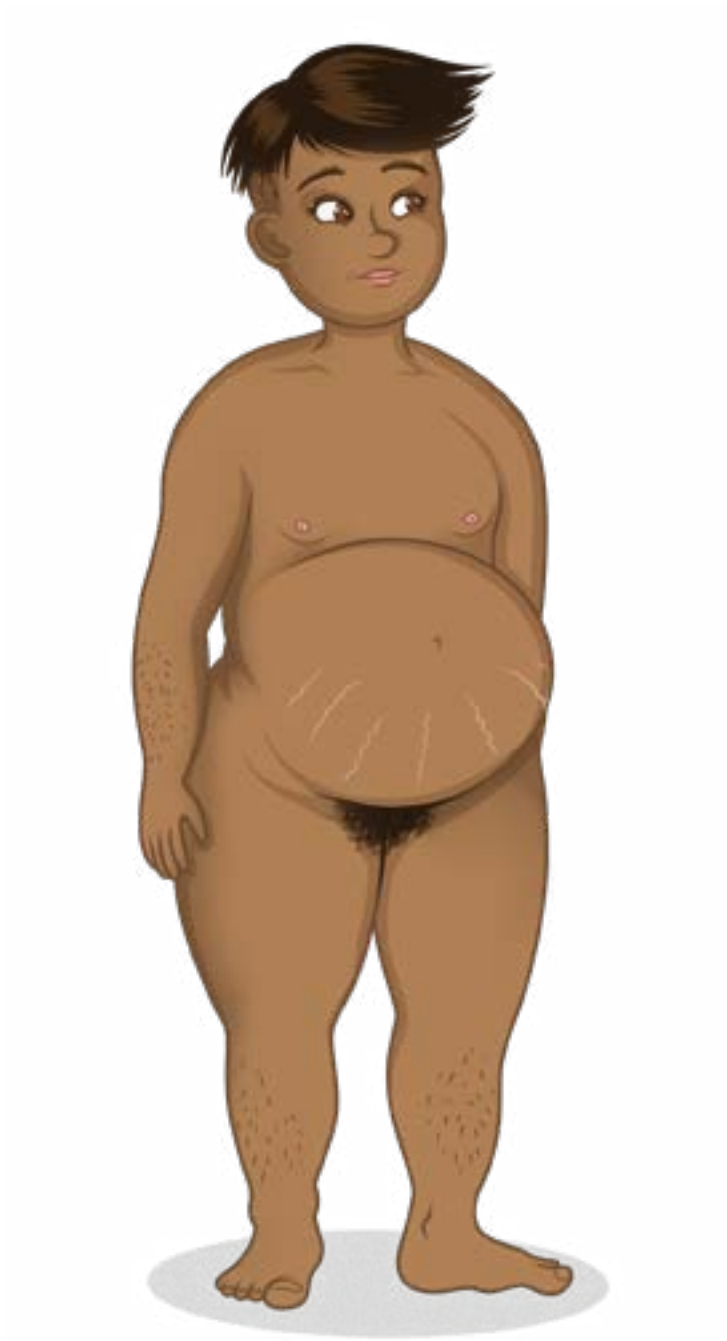








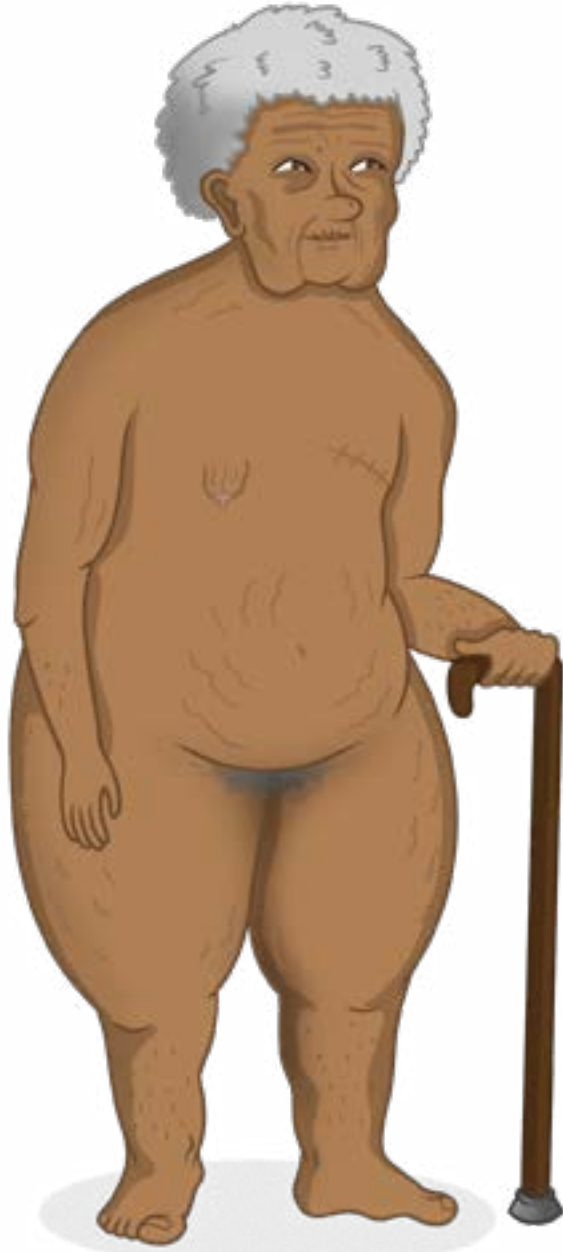










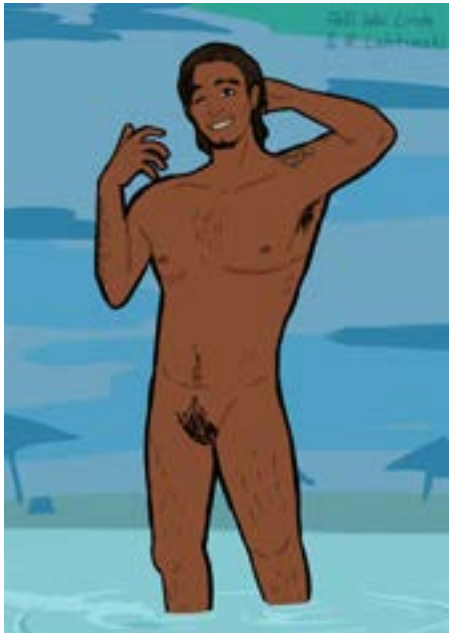




KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

PERSON D

Illustrationer av Felli Wei Lind och R. Lehtimäki. Framtagna i samverkan med Folkuniversitetet.



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki





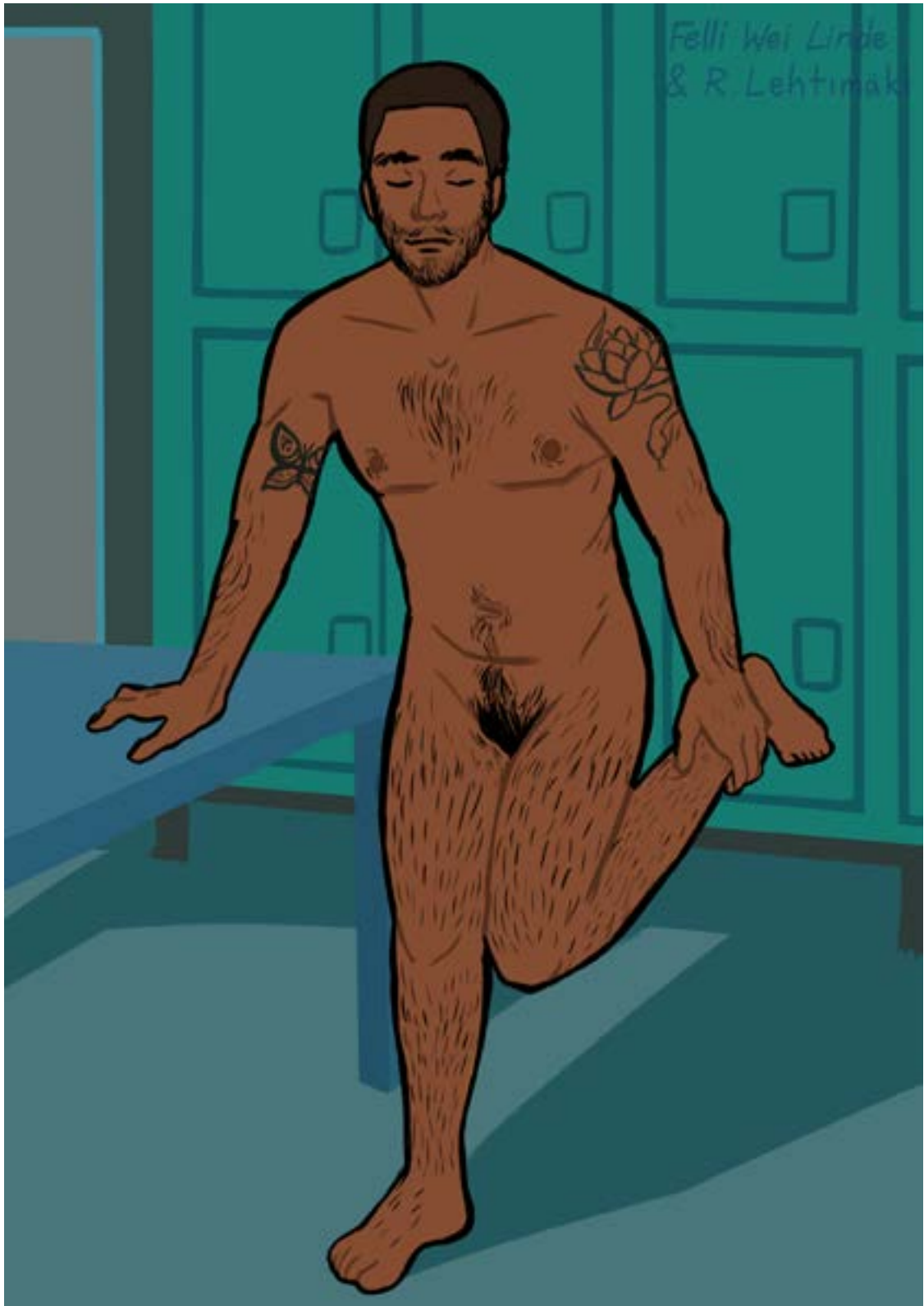
Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki





Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki







Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



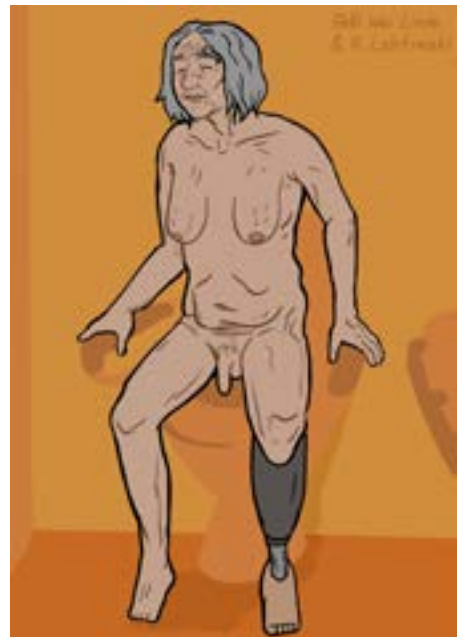
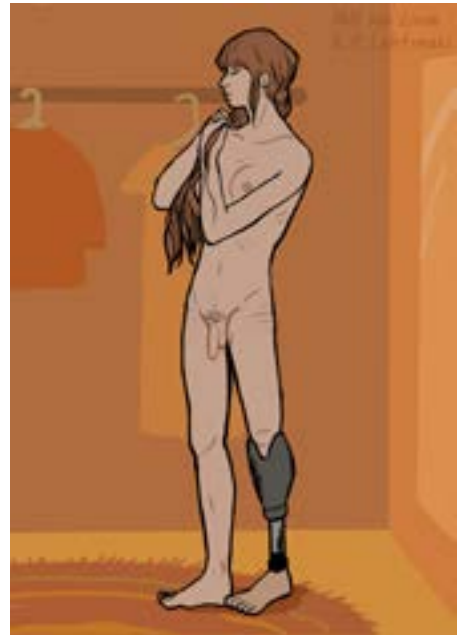
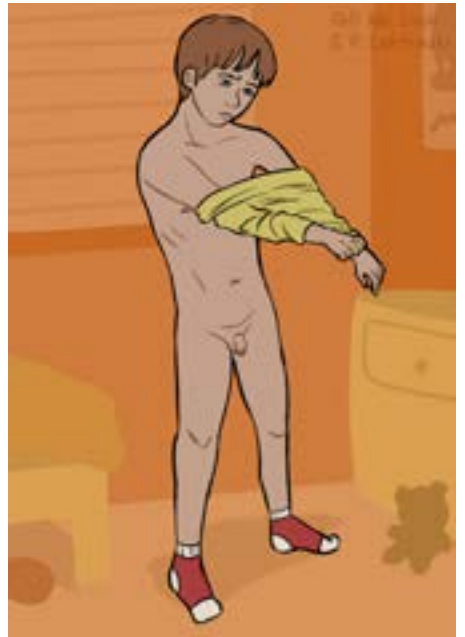
Felli Wai Linde
& R. Lehtimäki



KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

PERSON E

Illustrationer av Felli Wei Lind och R. Lehtimäki. Framtagna i samverkan med Folkuniversitetet.



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wai Linde
& R. Lehtimäki







Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki





Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



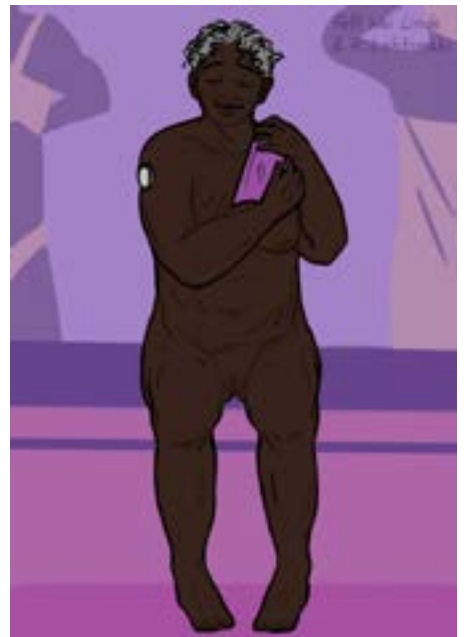
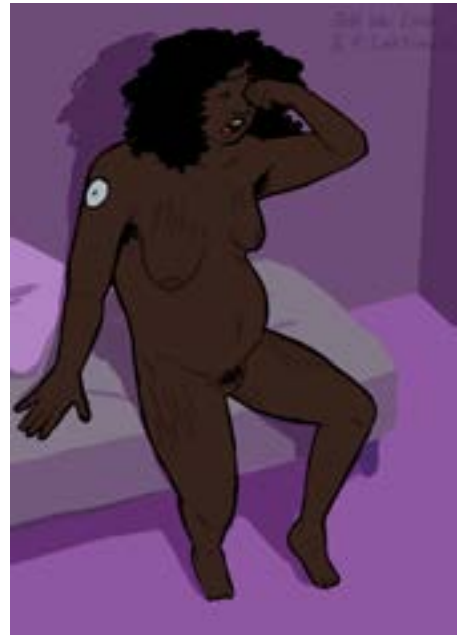
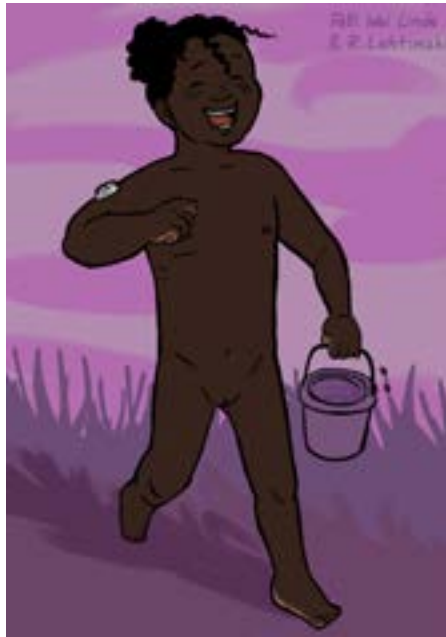
Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

PERSON F

Illustrationer av Felli Wei Lind och R. Lehtimäki. Framtagna i samverkan med Folkuniversitetet.



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki







Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki

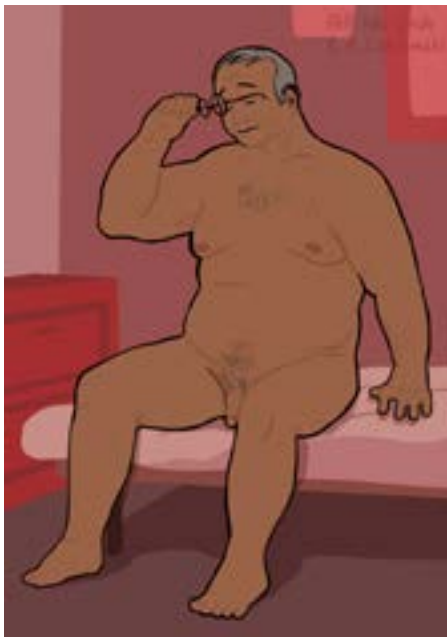
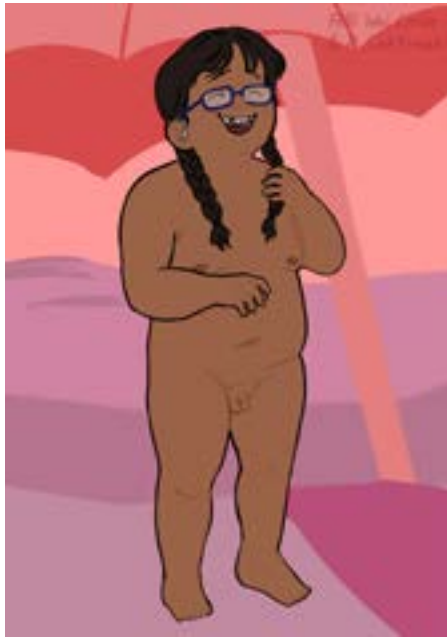




KROPPAR I OLIKA ÅLDRAR

PERSON G

Illustrationer av Felli Wei Lind och R.Lehtimäki. Framtagna i samverkan med Folkuniversitetet.



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki





Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki



Felli Wei Linde
& R. Lehtimäki





Felli Wai Unde
& R. Lehtimäki





Pedagogiska filmer och texter

Pedagogiska filmer: Känslor, Relationer och Identitet

Filmerna *Känslor*, *Relationer* och *Identitet* finns på www.expeditionhalsa.se.

Filmerna är tänkta att stärka barnens förståelse för sig själva och andra genom att skapa tillfällen för samtal och reflektioner kring de olika ämnena.

Filmerna kan fungera som ett sätt för att introducera ämnena känslor, relationer och identitet. Hur filmerna kan användas återfinns i boken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*.

Expedition Hälsa utforskar: relationer, sexualitet, identitet

De enkla bilderböckerna *Expedition Hälsa utforskar: Relationer*, *Expedition Hälsa utforskar: Sexualitet* och *Expedition Hälsa utforskar: Identitet* finns i en separat nedladdningsbar PDF på www.expeditionhalsa.se.

Böckerna är tänkta att användas i undervisningen som ett sätt att tillsammans med filmer och övningar introducera barnen till ämnena relationer, sexualitet och identitet.

Böckerna öppnar för samtal med reflektioner som kan stärka barnens självförståelse, självmedvetenhet och förståelse för varandra.

Mer om att använda bilderböckerna i undervisningen tillsammans med exempelvis filmerna återfinns i metodboken *Kropp, känslor och relationer*, kapitel 8, *Övningar*.

Fördjupningstexter

Fördjupningstext: Barnkonventionen och Agenda 2030

Barnkonventionen gäller alla barn från den dag de föds, och rätten till kunskap finns därmed från början. Forskning visar att det finns en ojämlikhet mellan vilka barn som har grundläggande kunskaper om sin kropp och inte: de barn som växer upp i familjer som har en högre inkomst får mer kunskaper.⁴⁶ Barnkonventionen gäller för alla barn i Sverige, oavsett om de är medborgare, har tillfälligt uppehållstillstånd, är asylsökande, EU-medborgare eller är i Sverige utan tillstånd att vara här.⁴⁷ Förskolan och skolan har därför ett uppdrag att fungera kompensatoriskt och kompletterande för att ge alla barn rätt till likvärdig kunskap samt att se till att alla barns rättigheter i barnkonventionen tillgodoses. Metodboken *Kropp, känslor och relationer* syftar till att ge pedagoger stöd i det uppdraget och att barn ska få bästa möjliga hälsa.

Agenda 2030 är de globala mål som FN satt upp för att skapa hållbar utveckling till år 2030. Syftet är att avskaffa extrem fattigdom, minska ojämlikhet och orättvisor, främja fred och rättvisa och lösa klimatkrisen. Det finns sjutton mål som medlemsländerna ska arbeta med, bland annat mål 3: säkerställa ett hälsosamt liv och främja välbefinnande i alla åldrar⁴⁸.

Europiska nätverket för barnombudsmän (ENOC), där svenska Barnombudsmannen ingår, rekommenderade 2017 att sexualundervisning i tidig utbildning ska vara obligatorisk⁴⁹. Med detta som grund finns det ett brett europeiskt stöd för att se till att även yngre barn får ta del av sexualundervisning. Även Världshälsoorganisationen (WHO) understryker att barn har rätt till korrekt, mognadsanpassad och relevant sexualundervisning, som även omfattar våldsförebyggande information⁵⁰. Det ger barn kunskap som skydd. Unesco menar att sexualundervisning är något som barn behöver innan de kommer upp i en ålder där de börjar ha sex med andra, så att de är grundade i förståelse av sexualitet. På detta sätt blir de redo för hälsosamma relationer grundade i samtycke.⁵¹

Eftersom barn lätt får tag i all sorts information idag är det betydelsefullt att bidra till att särskilt yngre barn får ta del av information och kunskap som främjar deras hälsa nu och framåt. Förståelse och kunskap bidrar även till att ge barn ett skydd mot sexuella övergrepp. Att inte erbjuda sexualundervisning lämnar öppet för att barnen möter både felaktig, stereotyp och rent av skadlig information. Den naturliga nyfikenhet som finns kring identitet, kropp och relationer behöver bemötas för att främja barns utveckling⁵².

46 Cacciatore m.fl., 2023

47 Barnombudsmannen, 2021b

48 Förenta Nationerna, 2015

49 ENOC, 2017

50 WHO, 2010

51 Unesco, 2018

52 Martin och Bobier, 2017

Fördjupningstext: Om porrfiler

I boken *Kropp, känslor och relationer* kapitel 5, *Kroppen*, tar vi upp undervisning om kritiska förhållningssätt till medier, bland annat pornografi. Normmedveten undervisning om hälsa och kroppen är det bästa sättet att motverka de skadeverkningar som en skev bild av sex och sexualitet kan ge, exempelvis genom pornografi men även mainstream-medier⁵³.

Expedition Hälsas erfarenhet är att barn tidigt behöver undervisning och ges utrymme för reflektion och samtal kring fler delar av sexualiteten, sexuell hälsa och utveckling, såsom känslor, normer, kroppen, samtycke, relationer, rättigheter och identitet. Det behöver ske långt innan barn eventuellt exponeras för pornografiskt material. En anledning till att det är viktigt att undervisa är att stilla barns nyfikenhet, deras längtan efter att känna igen sig och sina känslor.

En fråga som ofta återkommer i debatten kring barns tillgång till pornografiskt material är användning av så kallade porrfiler. Det kan låta praktiskt i relation till yngre barn: filer som tar bort pornografi. Men vad är de egentligen och vilken effekt har de?

Ett porrfiler är ett innehållsfiler⁵⁴ som filtrerar bort visst innehåll, till exempel blockerar vissa domäner där det finns innehåll som kan röra nakenhet och sexualitet, det vill säga uppfattas som pornografiskt material. Det innebär dock att även innehåll som inte är pornografiskt, exempelvis sexualupplysning, också filtreras bort⁵⁵. Det är idag inte möjligt för ett innehållsfiler att på egen hand avgöra skillnader mellan vad som anses okej att se, som sexualupplysning, och vad som inte är okej, exempelvis pornografi. Filtret följer enbart programmerarens direktiv, vanligen att utesluta sex, pornografi, nakenhet och andra ord kopplade till sexualitet, etcetera. Det resulterar i att filtret även döljer fakta och information. Det är exempelvis troligt att Expedition Hälsas hemsida skulle filtreras bort då vi skriver om sexualitet, könsorgan, nakenhet och pornografi. Det vill säga ord som ett innehållsfiler sannolikt skulle reagera på trots att vi inte har pornografi på hemsidan. En av de saker som är extra negativ med porrfiler är att de i högre grad sorterar bort sidor som rör hbtqi+-information⁵⁶. Så förutom att det blockerar relevant information om sexualitet, ger filtret också en sämre representation i informationsutbudet, framför allt för de som inte uppfyller normernas förväntningar.

Ytterligare en negativ och paradoxal aspekt av porrfiler är att grövre pornografi hamnar högre upp i sökresultaten när kommersiell pornografi sorteras bort, eftersom det ofta inte är listat i existerande filer. Barnen riskerar alltså att se mycket mer våldsamt pornografi än de annars kommit åt.⁵⁷ Även med filer kommer situationer uppstå där barn blir visade pornografiskt material att uppstå. En verksamhet kan nämligen endast filtrera sitt eget internet, inte barnens internetabbonemang. Det gör att pornografiskt material fortfarande kommer att kunna visas via barnens egna mobiler.

53 Dunkel, 2020

54 Dunkel, 2020

55 Pålsson, 2018

56 Pålsson, 2018

57 Dunkel, 2020

Utifrån Expedition Hälsas förståelse av porrfilter förhåller vi oss skeptiska till att införa porrfilter som ett sätt att främja hälsosam sexuell utveckling för barn. Expedition Hälsa förespråkar hellre lägga resurser på undervisning för att ge barnen självkänsla, trygghet och förmåga att hantera situationer som de upplever som obehagliga.

Fördjupningstext: Om normer

I boken *Kropp, känslor och relationer* kapitel 2, *Normmedveten sexualundervisning*, kan du läsa mer om normer. Här har vi valt att ge ytterligare kunskapspåfyllnad för den som vill veta och förstå mer kring normer som påverkar vår syn på kroppen och könsidentiteten.

För den som vill läsa mer om normer rekommenderar vi böckerna:

Normkritisk pedagogik. Perspektiv, utmaningar och möjligheter (Björkman & Bromseth, 2019)

Normkritiska perspektiv i pedagogisk verksamhet (Björkman & Stevik, 2023)

Normkreativitet i förskolan. Om normkritik och vägar till likabehandling (Salmson & Ivarsson, 2019)

Med samma möjligheter och på lika villkor – normkreativ guide för förskolan (Salmson, 2023)

Flerperspektiv på könsidentitet

I metodboken *Kropp, känslor och relationer* kapitel 6, *Identitet*, handlar avsnittet ”Kulturellt och historiskt perspektiv på könsförståelse” om just en bred könsförståelse. Kön och könsidentitet är begrepp som kan förstås ur olika perspektiv – utöver ett kulturellt och historiskt perspektiv, som vi tar upp i kapitlet – och det kan hanteras inom flera olika fält.

Ett *psykologiskt perspektiv* handlar om könsidentiteten, som avgörs av hur var och en själv *upplever* sig själv och sin kropp relaterat till kön. Forskningen har inte svar på vad som faktiskt orsakar upplevelsen av könsidentitet, men den visar att det finns fler än två sätt att erfara könsidentitet. Utöver kategorierna man och kvinna finns ickebinära könsidentiteter⁵⁸.

Ett *biologiskt eller kroppsligt perspektiv* kan inte heller enbart förhålla sig till endast två köns kategorier. Det strikta binära perspektivet stämmer helt enkelt inte överens med den mångfald som finns utifrån hur alla människokroppar ser ut eller fungerar vid födseln eftersom det finns fler variationer. Ibland föds barn med så kallade intersexvariationer där kromosomer, könskörtlar (testiklar eller äggstockar) eller könsorgan har utvecklats på sätt som skiljer sig från de flesta andras. I Sverige kategoriseras de barn som föds med en intersexvariation ändå inom en av de två juridiska könstillhörigheterna (flicka/pojke) vid födseln.

Vilket perspektiv vi väljer att betrakta kön ur är avgörande. Hur vi tolkar att en kropp ska se ut hos en man eller kvinna är normativt. Våra samhälleliga könsnormer styr hur snäv eller vid vår tolkning av en persons kropp utifrån kön är. Den gränsen är inte självklar. Variationen i utseende inom ett visst kön är ofta större än skillnaden i utseende mellan olika kön. Ett enkelt steg är att börja se sig omkring för att utöka förståelsen av att människokroppen är på flera olika sätt, även för personer som har samma könsidentitet.

58 Summanen m.fl., 2023

Flerperspektiv på kroppen

Normer kring kroppar och egenskaper avkodas tidigt av barn och etsar sig fast i oss vilket påverkar både bilden av oss själva och bilden av andra. Med hjälp av undervisning kan pedagoger hjälpa barn att visa hur normer påverkar dem och att ge dem verktyg för att växa och utvecklas hälsosamt trots samhällets normer. Samt växa upp till vuxna som hjälper till att förändra begränsande normer.

Ett tidigt exempel på hur negativa normer kring kropp och utseende påverkar barn är de nordamerikanska forskarna Kenneth och Mamie Clarks studie med dockor från 1940-talet. De lät afroamerikanska barn välja mellan en docka med vit hud och en docka med svart hud när de skulle svara på frågor kopplade till olika egenskaper.

Under experimentets gång visade det sig att barnen valde den vita dockan när de fick frågor om positiva egenskaper, som exempelvis vilken docka som var god och vilken de ville leka med. Den svarta dockan tillskrev barnen negativa egenskaper. När barnen sedan fick frågan om vilken docka de själva såg ut som svarade de den svarta. Det innebar att de identifierade sig med den docka som hade negativa egenskaper. Vissa av barnen blev så upprörda och påverkade av faktumet att de liknade dockan som tillskrevs negativa egenskaper att de sprang ut ur rummet⁵⁹. Experimentet har upprepats av andra, och liknande resultat återkommer: oavsett barnets egen hudton tillskriver de dockan som har svart hud negativa egenskaper och väljer bort den i leken⁶⁰.

Exemplet från Clarks studie visar hur negativa stereotyper kring hudfärg tidigt påverkar barn. Den bekräftar även hur viktigt normmedvetet och normkritiskt arbete är med barnen. Det finns dock fler begränsande normer kopplade till kropp som vi kan och behöver utmana i undervisningen så som kroppsstorlek, kroppsform och kropps-funktion.

59 Blakemore, 2023; Tjandra, 2023

60 Sturdivant, 2023

Fördjupningstext: Om diskrimineringsgrunderna

Expedition Hälsa arbetar i relation till diskrimineringslagen och ser hur den samverkar med undervisningen om sexualitet, sexuell hälsa och utveckling. Rätten till kunskap om rättigheter, identitet, kropp, känslor, normer, sexualitet, samtycke och relationer kan kopplas samman med det förebyggande arbetet mot diskriminering inom de sju diskrimineringsgrunderna. Diskrimineringsombudsmannens beskrivningar och exempel av de sju diskrimineringsgrunderna följer nedan.

Kön

Begreppet kön i diskrimineringslagen syftar på personens juridiska könstillhörighet, om en person är kvinna eller man (inkluderar den som ändrat eller planerar att ändra sin könstillhörighet).⁶¹

Exempel på diskriminering: *Att en skola inte gör något åt sexuella trakasserier. Eller om en pedagog på en skola har olika förväntningar på barns beteende eller behandlar barn olika baserat på deras kön.*

Könsidentitet och könsuttryck

Könsidentitet och könsuttryck som diskrimineringsgrund avser en person som definierar sig som ett annat kön än det som registrerats vid födseln eller att personen inte definierar sig som ett av de två juridiska könstillhörigheter som finns i Sverige. Könsidentitet och könsuttryck handlar dels om personens självupplevda könsbild och om hur en person definierar sig eller uttrycker sig med sina kläder, pronomen eller på annat sätt. Även personer med intersexvariationer, det vill säga en person vars inre och/eller yttre könsorgan är flertydiga, täcks av denna diskrimineringsgrund.⁶²

Exempel på diskriminering: *Om ett barn kallas för hon i förskolan, trots att barnet själv valt pronomenet hen, eller om ett barn i skolan tvingas duscha tillsammans med pojkar trots att barnet identifierar sig som flicka.*

Etnisk tillhörighet

Etnisk tillhörighet handlar om en persons nationella eller etniska ursprung, personens hudfärg eller liknande aspekt av identiteten. Nationellt ursprung är den nationalitet en person har eller har haft, till exempel dansk. Etniskt ursprung innebär att ha liknande kulturmönster i en grupp, exempelvis samer. Människor kan ha en eller flera nationella och etniska tillhörigheter.⁶³

Exempel på diskriminering: *Att en skola inte gör något åt trakasserier och kränkningar som ett barn blir utsatt för på grund av etniskt ursprung eller nedsättande uppfattningar utifrån barnets hudfärg.*

61 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

62 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

63 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

Religion eller annan trosuppfattning

Religion innebär religiösa åskådningar som exempelvis hinduism, islam, judendom eller kristendom. Annan trosuppfattning är övertygelser såsom agnosticism, ateism och buddism. Politiska åsikter eller filosofiska och etiska värderingar som inte har samband med religion omfattas inte av diskrimineringslagen.⁶⁴

Exempel på diskriminering: *Att aldrig få vara ledig för att få fira sina religiösa högtider.*

Funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning innebär bestående begränsningar i en persons funktionsförmåga. Begränsningarna kan vara fysiska, psykiska eller intellektuella, och är något en person har – inte är.⁶⁵

Exempel på diskriminering: *Att skolan inte anpassar skolsituationen utifrån barnets funktionsnedsättning.*

Sexuell läggning

Sexuell läggning handlar om vem en person blir attraherad av.⁶⁶ Diskrimineringslagen tar upp tre sexuella läggningar: homosexuell, bisexuell och heterosexuell.⁶⁷ I verkligheten finns det fler än dessa tre.⁶⁸

Exempel på diskriminering: *Att en skola inte gör något för att stoppa trakasserier som ett barn utsätts för på grund av fördomar rörande barnets sexuella läggning eller vad någon tror att barnet har för sexuell läggning.*

Ålder

Ålder innebär de antal år en person har levt.⁶⁹

Exempel på diskriminering: Att barn inte blir lyssnade på för att de anses vara ”för små” för att ha en åsikt.

64 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

65 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

66 RFSL, 2023

67 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

68 RFSL, 2023

69 Diskrimineringsombudsmannen, 2023

Litteraturförteckning

Barnombudsmannen (1 juli 2021b). *Det här är barnkonventionen*. Hämtat från: www.barnombudsmannen.se/barnkonventionen/om-barnkonventionen/ (2023 12 10).

Bartoshuk, L.M. (2000). Comparing sensory experiences among individuals: Recent psychophysical advances illuminate genetic variation in taste perception. *Chemical Senses*, vol(nr), s. 447–460. Hämtat från: <https://academic.oup.com/chemse/article/25/4/447/342746?login=false> (2023 12 10).

Bennich, A (2023). *Svartsjuka*. Hämtat från Psykologiguiden. <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/svartsjuka> (2024 03 23).

Blakemore, (29 sep 2023). *How Dolls Helped Win Brown v. Board of Education*. Hämtat från www.history.com: <https://www.history.com/news/brown-v-board-of-education-doll-experiment> (2024 03 23).

Burakoff, K. (2023a). *Hörselsinnet i samspelet*. Hämtat från: <https://web.papunet.net/svenska/information/horselsinnet-i-samspelet> (2023 12 10).

(2023b). *Känselsinnet i samspelet*. Hämtat från: <https://web.papunet.net/svenska/information/kanselsinnet-i-samspelet> (2023 12 10).

(2023c). *Lukt- och smaksinnet i samspelet*. Hämtat från: <https://web.papunet.net/svenska/information/lukt-och-smaksinnet-i-samspelet> (2023 12 10).

(2023d). *Synsinnet i samspel*. Hämtat från: <https://web.papunet.net/svenska/information/synsinnet-i-samspel> (2023 12 10).

Cacciatore, R., Öhrmark, L., Kontio, J., Apter, D., Ingman-Friberg, S., Jokela, M., Kal, R. (2023). What do 3–6-year-old children in Finland know about sexuality? A child interview study in early. *Sex Education*. doi:10.1080/14681811.2023.2188182.

Diskrimineringsombudsmannen (28 februari 2023). *Diskrimineringsgrunder*. Hämtat från: www.do.se/diskriminering/diskrimineringsgrunder (2023 05 29).

Dunkel, E. (19 jan 2020). *Q&A om porrfilter och varför Porrfri barndom tänker fel*. I bloggen Nätkulturer. Hämtat från: <https://kulturer.net/2020/02/19/qa-om-porrfilter/> (2023 12 09).

ENOC (2017) *Position statement on a "comprehensive relationship and sexuality education: The right of children to be informed"*. Helsingfors. Hämtat från: <https://enoc.eu/wp-content/uploads/2017/10/ENOC-position-statement-on-CRSE.pdf> (2023 12 10).

Furmark, T. (2013). Varför är vissa personer så blyga? *Forskning och Framsteg*. Hämtat från: <https://fof.se/artikel/2013/7/varfor-ar-vissa-personer-sa-blyga> (2023 12 08).

Förenta Nationerna (2015). *Transforming our world: The 2030 Agenda for sustainable development*. Hämtat från: <https://sdgs.un.org/2030agenda> (2023 12 09).

- Granberg, B. (2018). *Känslor – vad det är och hur de formar oss*. Hämtat från: <https://dininsida.se/sjalvhelp/kanslor-vad-ar-det> (2023 08 23).
- Ivarsson, J., Larsson, L., Olovsson, S., Ratesregn, R.M. & Salmson, K. (2024). *Kropp, känslor och relationer; Om sexualitet, samtycke och rättigheter för förskola och grundskolans tidiga år*. Studentlitteratur.
- Jappevik, G. & Jappevik, L. (u.d.) *Förväntan*. Hämtat från: www.ordguru.se/synonymer/f%C3%B6rv%C3%A4ntan#betydelse (2023 08 24).
- (u.d.). *Lugn*. Hämtat från: www.ordguru.se/synonymer/lugn#betydelse (2023 08 24).
- (u.d.). *Synonymer till lugn*. Hämtat från www.ordguru.se: <https://www.ordguru.se/synonymer/lugn#betydelse> (2023 08 24).
- Lidman, J. (2024). *Att vara olyckligt kär*. Hämtat från: www.sveakbt.se/relationer/olyckligt-kar (2023 12 08).
- Martin, K. & Bobier, L. (2017). Preschool sexual education. I Allen, L. & Rasmussen, M.L. (red.) *The Palgrave handbook of sexuality education* (s. 243–259). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Olsson, A. (2023). Hjärnforskarna vet allt mer om vad som styr vår empati – och vilka följder det får för samhället. Hämtat: <https://fof.se/artikel/2016/10/att-valja-empati/> (2024 03 23).
- Pons, F., Harris, P. & Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 127-152 doi: 10.1080/17405620344000022
- Pålsson, S. (11 dec 2018). *Spaningen > Artikel > Är porrfilter lösningen – eller finns det bättre sätt?* Hämtat från: <https://www.spaningen.se/ar-porrfilter-losningen-eller-finns-det-bättre-satt/> (2024 03 23).
- Region Uppsala (u.d.). Snorkel, Barn- och ungdomspsykiatri, Aklademiska sjukhuset. *Känslor, våra nio grundkänslor*. Hämtat från: www.snorkel.se/vad-ar/kanslor (2023 12 08).
- RFSL (23 juni 2023). *Begreppsordlista*. Hämtat från: www.rfsl.se/hbtqifakta/begreppsordlista/ (2023 12 10).
- Scheff, T.J. (2004). Is hatred formed by hidden sgame and rage? *Humanity & Society*; 28:1, s 24-39.
- Strandberg, (24 aug 2023). *Vad avunden gör med oss*. Hämtat från: <https://www.psykologisktvetande.se/avund.html> (2024 03 23).
- Sturdivant (22 feb 2021). *What I learned when I recreated the famous 'doll test' that looked at how Black kids see race*. Hämtat från: <https://theconversation.com/what-i-learned-when-i-recreated-the-famous-doll-test-that-looked-at-how-black-kids-see-race-153780> (2024 03 23).

Summanen, E., Wurm, M., Lundberg, T., Malmquist, A., Barker, M-J., Linander, I. & Kindstedt, M. (2023) *Trans: Fakta, forskning och erfarenheter*. Stockholm: Natur & Kultur.

Svenska akademien. (2022). *Besvikelse*. Hämtat från: <https://svenska.se/so/?sok=besvikelse&pz=1>

(2022a). *Flörta*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/saol/?hv=lnr20304>

(2022b). *Förvirra*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/saol/?sok=f%C3%B6rvirra&pz=4>

(2022c). *Pirrig*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/saol/?id=2264272>

(2022d). *Rörd*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/saol/?sok=r%C3%B6rd>

(2022e). *Stolt*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/so/?id=179211>

(2022f). *Uppspelt*. Hämtat från www.svenska.se: <https://svenska.se/so/?sok=uppspelt&pz=4>Sveriges Radio. (26 maj 2023) *Om äcklets moraliska roll i samhället*. Hämtat från Sveriges radio: <https://sverigesradio.se/avsnitt/om-acklets-moraliska-roll-i-samhallet>

Sveriges Radio. (26 maj 2023). *Om äcklets moraliska roll i samhället*. Hämtat från <https://sverigesradio.se/avsnitt/om-acklets-moraliska-roll-i-samhallet> (2024 03 23).

Söderberg, J. (2018) *Våga vara*. Stockholm: Massolit.

Tjandra, K. (12 feb 2021). *Science, Civil Rights, and the Doll Test*. Hämtat från: <https://peacefulscience.org/articles/science-civil-rights-and-the-doll-test/> (2024 03 23).

Weston, E.K. (2010) *Från skam till självrespekt*. Stockholm: Natur & Kultur.

WHO CC & Federal Center for Health Education (BZgA). (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. (BZgA). Hämtat från: www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-for-sexuality-education (2023 12 08).