

Treningsprogram for jenter

Hovedbudskap:

- Målet med dette programmet og konseptet er å få flere jenter til å bli mer samfunnsengasjerte. Fordi kvinner utgjør halvparten av verdens befolkning, bør vi ha halvparten av makten og like stor mulighet til å påvirke samfunnet og samfunnsutviklingen som menn. Dette er ikke status i dag. Kvinner og jenter er systematisk underrepresentert i beslutningsprosesser, har færre viktige posisjoner over hele verden, mindre synlige i media, innehar færre parlamentariske seter og har færre ledende posisjoner i politiske partier enn menn m.m.
- Jentenes meninger er viktige og bør høres. Kvinner unnlater ofte å ta ordet, og er bekymret for at de ikke vil være så veltalende som guttene, ikke vil bli lyttet til, eller de er redde for å bli latterliggjort eller avvist.
- Dette er et treningsprogram for jenter for å øke selvtillit, lære reglene for politisk og organisatorisk arbeid og gi mot til å uttrykke sine meninger og til å ta del i beslutningsprosesser.
- Det er viktig å fokusere på jenter i ung alder ved å hjelpe dem med å overvinne kjønns-stereotypier og gi dem styrke for å øke deres selvtillit. Teknikker presentert i dette kurset skal bidra til at det skjer.

Målsettinger:

- Kunnskap om kjønns-stereotyper
- Kunnskap om hersketeknikker
- Praktisere å forsvare seg mot hersketeknikker

Nyttige tips:

- Dette programmet er designet som 1 dags workshop (som inneholder 6,5 timers training + pauser)
- Du trenger et romslig lokale da noen av øvelsene fordrer plass til bevegelser og gruppearbeid.
- Foreslått antall deltakere er 12 – 16 personer.
- Anbefalt materiell: Flip-over, fargerike tusjer/penner, skjerm, prosjektor og høytalere
- Deltakerne: Unge kvinner/jenter mellom 14-18 år.
- Denne workshopen kan med fordel ledes av personer som har erfaring med å jobbe med ungdom.

Metodikk

Programmet er utviklet og inspirert etter modell av David Kolb – læring gjennom erfaring.

Kolb's lære består av 4 elementer:

Steg 1. Erfaring

I følge Kolb er læring en syklus. Kunnskap oppnås kontinuerlig gjennom både personlige og miljømessige opplevelser. En opplevelse er (ofte) et utgangspunkt å lære som grunnlag for observasjon og refleksjon. Derfor krever erfaringslæring selvinitiativ, en "intensjon om å lære" - årsak som er noe som vil lede oss gjennom en "aktiv fase av læring" (og det er her vi ofte bruker aktive læringsmetoder som spill eller simuleringer, men også en casestudie kan gjøre den delen).

Steg 2. Refleksjon

Erfaring er da et grunnlag for kritisk refleksjon. Refleksjon er en avgjørende del av den erfaringsmessige læringsprosessen, og som eksperimentell læring i seg selv. I denne prosessen er det viktig å stille de riktige spørsmålene.

Steg 3. Analyse

Fra refleksjonsfasen går vi til analysen når vi generaliserer refleksjonen og prøver å finne mekanismer i den. Det er her vi oppgir hypoteser eller presenterer kunnskap - teorier, definisjoner, modeller og mekanismer. Denne fasen er vanligvis den eneste der læreren er en ekspert og kan presentere kunnskap på en mer teoretisk måte, som et kort forelesning.

Steg 4. Implementering

Effektiv læring trenger implementeringsfase, der nyoppdaget kompetanse blir omsatt i praksis og bidrar til nye opplevelser. En annen syklus starter. Elevene kan implementere ervervet kunnskap under workshopen - da gir en fasilitator tid og rom for det. De kan også prøves ut senere i løpet av workshopen - da kommende erfaring trenger implementering av kunnskap som er oppnådd tidligere. Noen ganger kan de bare planlegge hva de skal prøve i 'det virkelige liv', etter at workshopen er ferdig. Det er imidlertid viktig at planer blir verbalisert for å avslutte syklusen.

Hvordan nå og engasjere målgruppen

Unge kvinner og jenter kan ha veldig forskjellige perspektiver og erfaringer med kjønsspørsmål, men de er vanligvis interessert i emnet i ungdomsårene når de oppdager hvem de er, så det skal ikke være vanskelig å engasjere dem i læringsprosessen.

Dette spesielle programmet er dedikert for å håndtere hersketeknikker som er relatert til det tradisjonelle binære kjønnsbegrepet (gutt/jente), men det er mulig å introdusere det ikke-binære perspektivet også i det.

Tid	Mål	Innhold	Tilleggsnotater
9:00- 10:30	God atmosfære Trygge kursrammer	1. Presentasjon av deltakerne og kurslederne Velkommen Presentasjon av programmet • Introduser deg selv og la alle deltakerne introdusere seg f. eks slik: • Navn? • Hvor kommer du fra? • Har jeg tidligere deltatt på arrangement bare for jenter? Etter presentasjonsrunden, gi uttrykk for at det er ok å delta på slikt et møte for første gang. Et av formålene i dag er å bli kjent med alle sine ulike perspektiver for å berike læringsprosessen for alle. 2. Presenter formålet med workshopen. Presenter målene og spør om de forstår disse. Forklar ytterligere om nødvendig. 3. Ble kjent med hva deltakerne ønsker å få ut av workshopen (og evt. frykt) Tegn en ballong på flip-over og del ut post-it lapper. Be dem om å skrive ned en positiv forventning og noe de gruer seg for. La de lime post-it lappene på ballongen en og en. En	Sett stoler i hesteko og la gjerne bord/pulter være tilgjengelig utenfor hesteko til drikke, papirer etc.

		kurs kurslederne grupperer forventningene, den andre hva de frykter og deretter gjennomgås dette i plenum. 4. Presenter rammen for programmet Husk at deltakerne trenger å vite hva som skjer både når det gjelder innhold og tidsramme. Dette kan gjerne henges opp i rommet. 5. Utarbeide regler for samarbeid Sist men ikke minst, regler for samarbeid er det som setter atmosfæren i rommet og viktig for læringsprosessen og nødvendig struktur for gjennomføring. Spør deltakerne hva som hjelper dem til å lære? De innsamlede innspillene er grunnlaget for hva gruppen blir enige om som regler for samarbeid. Eksempelvis: Respekt når andre snakker/ikke avbryt Alle innspill skal bli hørt Deler du personlige historier, prøv å ikke utgi andre som kan identifiseres Diskresjon Bruk JEG språket, slik at det er lettere å identifisere seg med det som kommuniseres Alle spørsmål er velkommen – ingen spørsmål er dumme!	
10:30-10:45		Kort pause	
10:45- 12:30	Bli kjent med begrepet og vanlige kjønns stereotyper.	Boks av kjønnsroller	Det er viktig å bli kjent med kjønnsstereotypene da disse er grunnleggende for hersketeknikkene som

		Gender Role Boxes¹ Denne øvelsen kan være en innledning for å diskutere ulike typer tema. Vi vil arbeide med hvordan kjønnsrollene er koblet til hersketeknikkene. Tegn to bokser på flip-over.. "Oppfør deg som en mann» – Boks 1. Spør om noen er blitt fortalt og/eller hørt at de må oppføre seg som en mann. Skriv «Oppfør deg som en mann» på den ene boksen. Spør hva betyr det å oppføre seg som en mann. Hvilke forventninger (som ikke nødvendigvis er reelle). Deltakerne kan bli invitert til å skrive sine innspill i boksen, kombinert med brainstorming eller jobbe i mindre grupper. Husk at denne øvelsen skal ha fokus på stereotyper, ikke individuell oppførsel. Hvordan forventes menn å være forskjellig fra kvinner – f.eks sterkere, tøffere, ha kontroll. Hvilke følelser forventes en ordentlig mann å ha, f.eks sinne, avslappet, etc.? Hvordan forventes en ordentlig mann å uttrykke sine følelser?, F.eks, skrike, slåss, stillhet etc. Hvordan forventes en mann å være ift. kvinner? F.eks dominerende, tar initiativ etc? "Oppfør deg som en kvinne»– Boks 1. Spør om noen er blitt fortalt og/eller hørt at de må oppføre seg som en kvinne. Skriv «Oppfør deg som en kvinne» på den ene boksen. Spør hva betyr det å oppføre seg som en kvinne. Hvilke forventninger (som ikke nødvendigvis er reelle). Deltakerne kan bli invitert til å skrive sine innspill i boksen,	er hovedtema i denne workshopen.
--	--	--	---

¹ Oppgaven Gender Boxes ble opprinnelig laget av the Oakland Men's Project, som vi da har adoptert i dette prosjektet.

		kombinert med brainstorming eller jobbe i mindre grupper. Husk at denne øvelsen skal ha fokus på stereotyper, ikke individuell oppførsel. • Hvordan er kvinner forventet å være forskjellig fra menn? F.eks svakere, hyggelig, snill? • Hvilke følelser forventes en ordentlig kvinne å ha? • F.eks. frykt, tristhet, lavt selvbilde? • Hvordan uttrykker ordentlige kvinner sine følelser? • F.eks. gråte, skrike, hysteriske? • Hvordan forventes ordentlige kvinner å oppføre seg mot menn? Trofast, tilbaketrukket etc? Refleksjonsspørsmål: 1. Hvilke konsekvenser får de merkelappene vi setter på menn? 2. Hvor mange jenter/kvinner her er innenfor boksen hele tiden? 3. Hvis en kvinner holder seg på innsiden av boksen, er hun da tryggere enn utenfor? 4. Hvilken boks har mest makt? Etc. Debrief: Bygg på deltakernes erfaringer. • Hva har vi lært nå? • Det er alltid en pris for å være utenfor boksen, hva er fordelene og ulempene med å være innenfor og utenfor boksen? • Det å være fri for slike forventninger, hvordan gir det større frihet for den enkelte? Hva er da mulig?	
--	--	--	--

		Kvinner er ofte utsatt for manipulerende oppførsel, og forventes å være svakere enn menn. Å bryte stereotyper betyr ikke at kvinner blir som menn og motsatt, men det gir færre stengsler og større muligheter for den enkelte.	
12:30- 13:30		Lunsj pause	
13:30-15:00	Bli kjent med herske- teknikkene og lære seg å motstrategierfor å møte disse. Del 1.	Gi en kort introduksjon av hersketeknikkene (du kan bruke informasjon fra brosjyren i manualen). Se på videoene i manualen og still deretter følgende spørsmål: • Hva la dere merke til i videoene? • Er dette oppførsel som dere kjenner igjen? • Noe som virker støtende av oppførselen dere så? Led diskusjonen mot en presentasjon av hersketeknikkene. (Du kan dele ut brosjyren og gi dem litt tid til å lese denne) Forklar fenomenet hersketeknikker og spør om det er spørsmål eller uklarheter (før du går videre, bør du forvisse deg om at alle deltakerne forstår begrepet hersketeknikker og hvordan de virker) Del deltakerne i grupper på 4 og be de om å fortsette diskusjonen med disse 3 spørsmålene: • Har de noen gang prøvd å reagere mot slik oppførsel? • Var det lett eller vanskelig? Hvorfor? • Positive erfaringer som har vikret? Samle inn svarene og skriv dem ned på flip-bord. Forklar deretter at den mest virkningsfulle reaksjonen for å møte hersketeknikkene er å øve på dette under trygge omgivelser.	Ta med en brosjyre til hver av deltakeren som de kan ta med hjem. VIKTIG: Hele andre delen av dagen er dedikert for å forstå konseptet hersketeknikker og hvordan håndtere disse. Det er vanskelig å fastslå hvor mye tid du vil bruke på hver del i programmet, så vær fleksibel For å praktisere hersketeknikker og motstrategier, er det helt nødvendig at alle forstår konseptet. (2. del av rollespillet)

15:00-15:15		Kort pause	
15:15-16:40	Praktiser hvordan du kan møte disse hersketeknikkene	Del ut rollespillet og gå igjennom instruksjonene. Oppsummer veiledningen. Etter den første runden spør om noen vil re-spille hovedrollen og demonstrer motstrategiene mot hersketeknikkene under rollespillet. Debriefing spørsmål: Hvordan var det å spille hovedrollen? (den som ble utsatt for hersketeknikker) Hva var lett? Hva var vanskelig? Hva ellers kan gjøres for å gjøre det lettere for den som ble utsatt for hersketeknikker i hovedrollen? Respill scenen så mange ganger som du har deltakere som har lyst (og det er tid til). For hver gang finn nye måter å møte hersketeknikkene på. I debriefing etterpå, understrek viktigheten av å støtte og hjelpe den som blir utsatt for hersketeknikker. Utfordre deltakerne om å følge dette opp i virkeligheten også.	Rollespillet kan være krevende for noen av deltakerne. Vær bevisst på deres følelser og ikke press dem hvis de ikke føler seg komfortabel, men støtt og inspirer dem til å prøve.
16:40- 17:00	Avslutning	Ved avslutning gi alle muligheten til å si hva som var viktig for den enkelte denne dagen, hva de lærte, hva de husker best – hvis du ikke har tid til at alle kan uttrykke seg i plenum, la de får notere ned på en evaluerings «tavle» som alle kan lese.	