



–en utställning om intolerans

# Vi har alla fördomar

## – Vad kan vi göra åt dem

I Jon Brunbergs videoverk "Tolerera. Om tolerans och intolerans i ett psykologiskt perspektiv" berättar psykologen Liria Ortis om ett träningsprogram som låter dig utforska dina fördomar och ta makten över dem.

### Steg 1

Utforska dina fördomar, vilka är dina fördomar?

Eleverna ska observera sig själva i 1-2 veckor och skriva ned de fördomar som dyker upp. De ska observera i vilka situationer det uppstår fördomar och inför vilka personer.

Låt dem anteckna vad de kände, tänkte och gjorde när fördomarna dök upp. – Vad gör de när sådana känslor dyker upp? Låt eleverna föra loggbok eller använda formuläret på nästa sida.

### Steg 2

Efter att det har gått 1-2 veckor ska de sammanfatta dina anteckningar – Leta efter mönster, det som upprepar sig. Vilka fördomar förekommer mest? På vilket sätt? I vilka situationer?

Eleverna kan samtala kring vad de kommit fram till i mindre grupper eller i helklass

### Steg 3

Vad ska jag göra då?

När du får intoleranta tankar och känslor inför en person, kom ihåg: Att tankar är bara tankar. De är vanemässiga och ett resultat av det samhälle du vuxit upp i.

Det viktiga att notera är att jag inte behöver agera utifrån min tanke. Det som räknas, det som är viktigt är vad jag gör. Då kan man bli friare och konstatera: "Jag har den här fördomsfulla tanken men jag bryr mig inte om det. Jag bemöter den här personen med nyfikenhet"

Den andre personen vet inget om dina tankar, den andre kan inte veta hur du tänker och känner.

Det är ditt bemötande som gör att den andre känner sig respekterad. Den andre mår bra av att bli välbemött.

#### Steg 4

Fatta beslut om att bemöta den andre personen med nyfikenhet. De fördomsfulla tankarna fortsätter att vara där men vi bryr oss inte om dem utan vi tar besluten.

Hur gör man då?

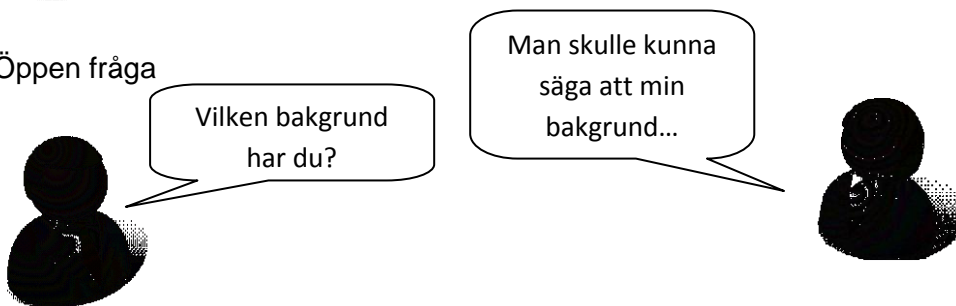
Börja ställa frågor. Börja med att försöka förstå hur den andre tänker och känner om olika saker.

Ställ gärna öppna frågor som ger den andre plats att utveckla sina tankar

Stängd fråga



Öppen fråga



Ett tips kan vara att diskutera individens ansvar kontra samhällets ansvar för att bidra till ett tolerant samhälle.