



Vad är Gruppsyck?

Alla vill vara en del av en grupp och känna sig accepterade. Vi vill att våra kompisar ska tycka om oss och att vi ska passa in. Ibland kan det kännas som att vi måste göra saker som andra i gruppen gör, även om vi egentligen inte vill. Det är vad man kallar **gruppsyck**.

Gruppsyck betyder att någon eller några i en grupp försöker påverka dig att göra något som du kanske inte vill göra. Det kan vara både positivt och negativt.

- **Positivt gruppsyck** är när gruppen får dig att göra något bra, som att vara snäll mot någon, säga till om någon gör något farligt eller stå upp för en kompis.
- **Negativt gruppsyck** är när gruppen får dig att göra något som du vet är fel, som att mobba någon, göra något dumt eller säga något elakt. Det kan också vara att du känner att du måste göra något för att passa in, även om det inte känns bra för dig.

Gruppsyck kan vara svårt att stå emot, men ju bättre du känner dig själv och vad du tycker är rätt, desto lättare är det att säga nej om någon försöker pressa dig att göra något du inte vill. Kom ihåg: det är alltid okej att säga nej och vara den du är!

Övning: Positivt eller negativt gruppsyck?

Instruktioner: Läs igenom följande dilemman och diskutera om det handlar om **positivt gruppsyck** eller **negativt gruppsyck**. Låt eleverna fundera på varför det är så och vad de skulle göra i varje situation.

Dilemma 1: Fabian och Överdragsbyxorna

I Fabians klass säger några att det är töntigt att ha på sig överdragsbyxor. Fabian älskar att vara ute och leka och tycker det är bra med överdragsbyxor, så han slipper oroa sig för att bli smutsig. Men nu känner han sig osäker. Tänk om de andra skrattar åt honom?

Därför stoppar han ner byxorna längst ner i väskan istället för att ta på sig dem. Plötsligt känns det inte lika kul att leka på rasterna längre. Men han tänker att det i alla fall är bättre än att bli retad.

Reflektionsfrågor:

- **Positivt grupptryck** eller **negativt grupptryck? Varför?**
 - **Hur kan man stå emot negativt grupptryck?**
-

Dilemma 2: Stenkastning på Rasten

Några barn i klassen leker kull på rasten. Två barn får för sig att kasta småsten ner mot bilvägen. Där går både vuxna och barn, och det kör bilar förbi.

De andra i leken ser vad som händer och säger snabbt ifrån:

"Nej, sluta! Det där kan vara jättefarligt. Tänk om stenarna träffar någon?"

En av dem som kastade stenen blir plötsligt orolig. Hon tänker på sin mamma som ofta går där med lillasyster i barnvagnen. **"Tänk om jag hade träffat någon precis som min lillasyster?"**

Hon slutar direkt och börjar istället leka kull med de andra. Det känns faktiskt mycket bättre.

Reflektionsfrågor:

- **Positivt grupptryck** eller **negativt grupptryck? Varför?**
- **Hur kan vi bli bättre på att påverka varandra i en positiv riktning, även i svåra situationer?**
- **Vad kan hända om ingen i gruppen vågar säga ifrån när något är fel?**

Dilemma 3: Vera och den Färgglada Jackan

Vera har fått en ny jacka av sin moster. Den är färgglad och jättefin! Vera älskar den, men hon är orolig för vad de andra ska tycka. I hennes klass har nästan alla svarta jackor med päls på luvan.

När hon kommer till skolan känner hon hur några kollar på henne och viskar. Några skrattar till. Vera blir nervös men tar ett djupt andetag. Istället för att gömma sig går hon fram till gruppen och säger självsäkert:

"Vad tycker ni om min nya jacka? Jag älskar den! Min moster köpte den i England, visst är den cool?"

Hon hänger upp jackan och går vidare. Efter en stund kommer flera fram och säger att hennes jacka faktiskt är riktigt fin. Någon säger:

"Jag gillar att du vågar ha den på dig! Det är ju ganska tråkigt att vi alla har likadana jackor."

Reflektionsfrågor:

- **Positivt grupptryck eller negativt grupptryck? Varför?**
- **Finns det både positivt och negativt grupptryck i denna situation?**
- **Hur kan vi göra så att fler vågar vara sig själva utan att känna sig pressade av gruppen, som Vera gjorde?**