



# Gruppepress

Samtaleopplegg til bruk med filmen «Velg Selv» ([www.blakors.no/velgselv/](http://www.blakors.no/velgselv/)).

Les denne teksten høyt eller bruk dine egne ord.

## Å høre til i en vennegjeng

Når vi er små barn er mamma og pappa de viktigste for oss. Det fortsetter de å være når vi blir større barn også. På et tidspunkt begynner vi å synes det er viktig hva kameraten eller venninnen vår mener. Vennegjengen får stor betydning for hva vi finner på, og hva vi liker å gjøre.

Alle ønsker å høre til et sted og å bli akseptert. Det å tilhøre en gjeng eller en gruppe kan være veldig fint, men også utfordrende. Gruppa kan stille mange krav til hvordan man skal være for å bli godtatt av hverandre.

Det er ikke alltid lett å være den som er litt annerledes eller ikke får lov til å bli med på de samme tingene som de andre. Av og til er det en som tydelig leder gruppa, kanskje uten at han eller hun er klar over det? Er du en leder i din "gjeng"? Er du et godt forbilde for de andre?

## Gruppepress

Av og til kan presset bli for stort. Dersom du føler deg mobbet eller presset til noe du ikke vil må du snakke med en voksen du stoler på. Er du på skolen skal læreren din gjøre noe med det du forteller. Er du på fritidsaktiviteter skal lederen din eller foresatte gjøre noe med det du forteller.

Det er de voksne som skal løse situasjonen – ikke barna. Å fortelle om mobbing er ikke sladring. Hvis du ser noen bli mobbet, skal du si i fra. Hvis du ikke vil gripe inn, fortell om det du så til en voksen. Husk å fortelle den som blir mobbet at du har sagt ifra og at du støtter han/hun. Da hjelper den som føler seg mobbet eller presset.

## Hvordan stå imot presset?

På filmen ser dere en guttegjeng som har noe med seg i sekkene. Hva kan det være? Har alle guttene lyst til å være med på det de gjør? Er det mulig at noen av de føler at de må være med for å være en del av gjengen?



Det å stå imot gruppepress krever selvtillit.

- ▶ **Vi kan nekte å være med på negative aktiviteter.**
- ▶ **Vi kan gå hver vår vei og late som om vi må gjøre noe annet.**
- ▶ **Vi kan si at «Jeg vil ikke at dere skal havne i trøbbel».**
- ▶ **Alle disse tingene krever at vi har god selvtillit.**

Det som er riktig for en kan være feil for en annen. Magefølelsen vil veldig ofte fortelle oss om vi egentlig er fornøyd med det valget vi har tatt, og den følelsen skal vi lytte til. Det som andre dytter på oss vil vi ofte ikke være fornøyde med over tid.

Du kan også stille deg selv noen spørsmål for å finne ut av hva du egentlig vil:

- ▶ **Hvorfor er dette viktig for deg?**
- ▶ **Har du valgt dette frivillig?**
- ▶ **Hvem tror du har påvirket deg?**
- ▶ **Vil du være fornøyd med dette valget i morgen?**
- ▶ **Hvilke ulemper ser du?**
- ▶ **Påvirker dette valget andre mennesker du er glad i?**



## Øvelse

Kan dere komme på forskjellige eksempler på press?

*Dersom ingen svarer kan man si noen av forslagene under;*

- ▶ kroppspress
- ▶ motepress (for eksempel klær, sko, frisyre, mobilmerke)
- ▶ drikkepress
- ▶ sexpress
- ▶ musikkpress (hva slags musikk det er «in» å like)

Hvorfor gir vi etter for press?

*Dersom ingen svarer kan man si noen av forslagene under:*

- ▶ Er redde for å tape ansikt.
- ▶ Er redde for å bli ertet eller mobbet.
- ▶ Frykter å miste tilhørighet og venner.
- ▶ Er redde for å miste noe.
- ▶ Ikke har kunnskap nok til å kunne foreslå et alternativ.
- ▶ Synes det blir minst «mas» å gi etter.
- ▶ Har for dårlig selvtillit til å nekte.



**Notater**