



Grupprocesser

Hur grupper påverkar oss och hur vi kan påverka grupper.

Martina Svärd, Dramapedagog

www.dramakraft.se

073-5869828

Hur har *du* påverkats av grupper genom ditt liv?

Tänk på en grupp som du ingår i eller ingått i som varit positiv för dig...

- ▶ *Varför är/var det en "bra" grupp?*
- ▶ *Vilka egenskaper är/var viktiga för den känslan?*

Och tvärtom då?

Vad menas med grupp?

- ▶ *En grupp är en samling människor som upplever sig ha ett gemensamt mål, ömsesidigt påverkar varandra, är psykologiskt medvetna om varandra och uppfattar sig själva som en grupp.*

Varför arbeta gruppstärkande?

Grupprocesser är en naturlig och betydelsefull del av våra liv. En vanlig men naiv uppfattning är att grupper utan vidare ska kunna fungera av sig själva, med utgångspunkt i att gruppen drivs av ett gemensamt mål.

Men frågan är dock om gruppmedlemmarna arbetar utifrån samma mål och uppfattar gruppens behov och riktning på samma sätt?

Utgångsläget i gruppstärkande arbete är:

- ▶ Vår utveckling präglas av ett ömsesidigt beroende av de människor som omger oss.
- ▶ Alla grupper behöver någon form av ledning.
- ▶ Gruppen påverkas av faktorer både inom gruppen och utanför gruppen.
- ▶ För att gruppen skall kunna arbeta framåt och drivas av gemensamma mål, behöver man definiera vad gruppen strävar mot.

Gruppens faser

Grupper går igenom ett antal olika faser (stadier) som påverkar hur gruppen utvecklas över tid.

- ▶ Är inte helt linjära, gruppen kan gå tillbaka till tidigare faser på grund av olika orsaker som ex. nya gruppmedlemmar, konflikter, kriser etc.
- ▶ Inte helt säkert att gruppen når vissa faser.
- ▶ Det finns en mängd olika begrepp och studier på dessa faser men gemensamt kan man urskilja ett visst mönster.



Till sist...

Det är i speglingen av varandra som vi skapar och definierar våra relationer, som vidare ligger till grund för både vår självuppfattning och upplevelse av andra.

En positiv grupp kan skapa en positiv individ som kan skapa en positiv grupp och skapa positiva resultat!