

INFLUENȚA/PRESIUNEA GRUPULUI



Omul – ființă socială

- ❑ Omul este o ființă socială - crește, trăiește și se dezvoltă prin intermediul relațiilor cu cei din jur (prin schimburi și influențe reciproce);
- ❑ Psihicul uman și personalitatea fiecăruia se dezvoltă prin contact cu mediul înconjurător;
- ❑ Încă de mici, facem parte din diverse grupuri sociale: familie, grădiniță, colectivul clasei, grupul de prieteni, colegii de la locul de muncă, etc.);
- ❑ Dacă atunci când suntem mici, părinții aleg grupurile din care facem parte, pe măsură ce creștem, putem alege noi înșine acest lucru;
- ❑ Ne alegem grupurile și prietenii în funcție de ceea ce avem în comun cu ei (interese, preferințe, valori etc.);
- ❑ Prietenii ne influențează prin modul în care gândesc, se comportă, prin atitudinile pe care le au;
- ❑ Cu toții ne dorim să fim plăcuți, acceptați de către ceilalți, dar în același timp avem nevoie să fim autentici, originali. Acestea sunt nevoi universale umane.


Rolul pozitiv al influenței grupului

- **Prietenia** – în grupul de colegi poți găsi prieteni apropiați, poți găsi înțelegere și acceptare, poți împărtăși gânduri, emoții, experiențe, poți crea legături de durată;
- **Exemple pozitive** – colegi care învață bine, care au o pasiune/activitate în care excelează (lectură, sport, muzică, arte, etc.), colegi care fac voluntariat, colegi care au anumite valori (bunătate, loialitate, suport, etc.);
- **Feed-back și sfaturi** – colegi care îți împărtășesc părerea lor în legătură cu o problemă, cu care poți discuta o problemă, care îți pot da un sfat bun, care te pot ajuta să iei o decizie, etc.;
- **Socializare** – dezvoltarea abilităților de interacțiune cu ceilalți, cunoști oameni noi, înveți cum să construiești relații, înveți să ții cont de ceilalți, să depășești diferențele sau dificultățile/conflictele, etc.;
- **Încurajare și suport** – prieteni care să îți fie alături atunci când te confrunți cu o problemă, ajutor la studiu, sprijin în depășirea unui obstacol, suport în pasiunile pe care le ai, etc.;
- **Experiențe, activități, abilități noi** – sport, lectură, muzică, drumeții în natură, etc.;
- **Prevenirea comportamentelor anti-sociale** - presiunea pozitivă de grup poate fi folosită pentru a-l convinge pe un coleg violent să se poarte mai bine cu ceilalți.



Rolul negativ al influenței grupului

- **Ajunghi să faci ceva ce nu îți dorești să faci**
(ex.: fumat, consum de alcool, droguri, activități riscante, schimbarea stilului vestimentar, începerea vieții sexuale, etc.);
- **Adoptarea unor atitudini și comportamente anti-sociale**
(ex.: atitudine negativă față de școală, față de profesori sau părinți, față de unii colegi, fuga de la ore, fuga de acasă, comportamente indecente, furtul, etc.);
- **Acceptarea unor sfaturi nepotrivite;**
- **Scăderea încrederii în forțele proprii, descurajarea;**
- **Excluderea, marginalizarea unor membri ai grupului .**



Unii oameni cedează mai ușor și se conformează așteptărilor grupului, în timp ce alții rezistă, adoptând doar acele lucruri care li se potrivesc.

Persoanele care cedează ușor presiunii grupului prezintă o serie de **vulnerabilități**:

- sunt nesiguri pe propria persoană, având încredere scăzută în ei înșiși;
- au o nevoie crescută de a primi aprobare și apreciere din partea celorlalți;
- nu au un set de valori bine definit;
- sunt neexperimentați în interacțiunile de grup;
- sunt noi în respectivul grup;
- consumă alcool sau droguri, fapt ce scade capacitatea de judecată și de luare a unor decizii bune

Pot rezista presiunii grupului?

- Oricine poate ajunge la un moment dat într-o situație dificilă de presiune din partea grupului, în care să fie nevoie să ia decizii nepopulare sau neaprobate de către grup, care să ne facă să fim "uncool" pentru ceilalți.

(ex.: să nu îți cumperi ultimul model de telefon, să nu te machiezi în fiecare zi, să nu stai noapte târziu pe afară, să nu fumezi, să nu consumi alcool sau droguri, să nu rănești un animal, să nu desconsideri un cerșetor, să nu adopți gesturi sau comportamente obscene, etc.)

- Nu este ușor să rezisti presiunii grupului, dar dacă reușești să faci asta, te vei simți bine după aceea. Poți deveni tu însuți o influență pozitivă pentru prietenii tăi. Prietenii pot urma exemplul tău, dacă ai curajul să faci ceva bun.
- Fiecare decizie pe care o iei este o oportunitate de a afla cine ești și de a te afirma ca atare, de a afla ce este bine/corect pentru tine și ce nu este.

Pot rezista presiunii grupului?

Nu există o metodă magică de a rezista presiunii negative a grupului. Uneori este nevoie să ai **curajul** să:

- **Fii atent ală propriile sentimente și gânduri** – cum te simți în respectiva situație? Dacă te simți inconfortabil cu situația sau așteptarea grupului, înseamnă că acel lucru e nepotrivit pentru tine;
- **Gândești/analizezi situația** – e ceva ce are sens pentru tine dincolo de dorința de a fi plăcut/acceptat de ceilalți? E ceva ce ai face și dacă nu ar exista presiunea grupului? Care sunt consecințele acțiunii?
- **Planifici dinainte** – dacă vrei să mergi cu prietenii la o petrecere unde se consumă alcool sau droguri, gândește-te dinainte cum vei face față situației, ce vei spune, cum vei acționa, care pot fi consecințele, etc...;
- **Să spui Nu! și să nu te simți vinovat pentru asta** – dacă nu vrei să faci un lucru, nu îl face și exprimă asta clar; un prieten adevărat nu te va condamna dacă vei spune Nu! atunci când nu vrei ceva;



Pot rezista presiunii grupului?

- **Găsești un prieten în grup care gândește la fel ca tine** și care te poate sprijini atunci când vrei să spui *Nu!*;
- **Să pleci/să ieși din situație** dacă simți că e nepotrivită/inconfortabilă pentru tine – pur și simplu pleacă din acel loc dacă nu îți place ce se întâmplă;
- **Să ieși dintr-un grup de prieteni** dacă nu e potrivit pentru tine – găsește-ți prieteni care să te aprecieze așa cum ești și să te sprijine atunci când ai nevoie;
- **Să ceri ajutorul părinților, a consilierului școlar** sau a altei persoane de încredere atunci când ești într-o situație pe care nu poți să o depășești singur;
- **Să ceri ajutorul unui adult** atunci când te afli într-o situație periculoasă.