

Byta roller

INSTRUKTIONER TILL HANDLEDAREN

Syfte: Att spegla en dominerande rollfunktion hos gruppmedlemmarna.

Tid: cirka 1,5 timmar

Det här behöver ni:

- Papper och penna till alla deltagare
- Tillåtande atmosfär
- Spontanitet och gott humör

Gör så här

Förklara övningen noga för gruppmedlemmarna. Håll humöret uppe. En del gruppmedlemmar kan tycka att det är svårt med rollspel.

A. Gå igenom teorin

I det vardagliga livet och på arbetsplatsen går vi in i olika roller. Våra roller varierar över tiden, sammanhanget och vår förmåga att växla mellan dem. Varje roll vi tar förknippas med förväntningar och ett bestämt sätt att handla. Ibland har vi en roll som tittar fram oftare än de andra. Den dominerar oss, ibland utan att vi är medvetna om det.

»Allvetaren« »charmören«, »den duktiga«, »den moraliska«, »den påhittiga«, »den beresta«, »den slappa«, »fiskaren«, »den sportiga«, »den lilla«, »den snälla«. Den dominerande rollen gör att andra förväntar sig ett visst handlingsmönster, som i sin tur stärker den mer eller mindre medvetna roll vi har.

Rollteori går ut på att förklara mänskligt beteende i termer av roller och rollfunktioner. Att utforska och reflektera över våra roller ökar

vår sociala kompetens och därmed insikten om hur andra människor uppfattar oss. Men också förståelsen för andras förväntningar utifrån den roll de etiketterar oss med.

B. Exemplifiera roller.

Börja med att fråga gruppmedlemmarna om de kan ge ett exempel på någon tydlig roll som någon gruppmedlem, chef, närstående, vän, kollega upprätthåller på ett tydligt sätt.

C. Dela upp gruppen i par.

Be därefter paren fundera över hur de genom en kort spegling: gester, tal, rörelser, kännetecken ska spegla en roll, ett dominerande beteende som de kan uppleva hos den andre. Låt dem förbereda sig 10 minuter. Speglingen ska ta max en minut. Poängtera att vi ibland är tydliga för varandra, ibland inte. Men be dem försöka. Alla människor har kännetecken i sitt sätt att vara.

D. Be därefter var och en gå fram och spegla den andre framför gruppen.

Applådera efter varje framträdande. Fortsätt tills alla är klara.

E. Samla gruppen i en ring. Samtala om följande frågor:

- Hur kändes det att bli speglad? Vad väckte det för tankar?
- Hur kändes det att spegla en annan person? Vilka tankar väckte det?
- Kan vi som grupp lära oss något av övningen?