Gry interpersonalne

Opr. Jolanta Malanowska
Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Oławie

Gry interpersonalne

- To częsty sposób zaspokojenia naszych codziennych, psychologicznych potrzeb (np. potrzeby docenienia, zauważenia, potrzeby sensu). Zaczynamy grać, gdy inne metody – bazujące na szczerym i autentycznym kontakcie z drugim człowiekiem zawiodły, lub gdy postrzegamy je jako mniej korzystne od gier.

Gdzie i kiedy inicjujemy takie gry

- O gry wyjątkowo łatwo w środowisku, w którym nie możemy sobie pozwolić na szczere wyrażanie swoich opinii. Tam, gdzie kultura organizacyjna w firmie „zabrania” mówić o zmęczeniu, przeciążeniu, nadmiernym stresie, nieumiejętności poradzeniu sobie z problemem.

- Gry dominują w środowisku gdzie trudno dostrzec efekty swojej pracy, gdzie za bardzo skupiamy się na wynikach, a zbyt mało na jakościach interpersonalnych relacji.

W grę łatwo wejść, trudniej ją zatrzymać

- Gra interpersonalna toczy się na dwóch poziomach - jawnym i ukrytym. Jawny to okazanie np. frustracji, obojętności, negowanie wszystkiego co powiesz, szydercze dziwienie się, że czegoś nie wiesz...
- Ukryty poziom to odgrywanie się za swoje niespełnione ambicje, poczucie niedocenienia, pokazanie wyższości...

Przyjrzyjmy się sytuacjom

- Prosisz koleżankę, aby pomogła Ci w stworzeniu dziennika elektronicznego, ona patrzy na Ciebie nieobecnym wzrokiem, niechętnie wstaje, wzdycha ciężko, podchodzi ale po drodze uderza się boleśnie w kostkę. Wściekła wykrzykuje „to przez Ciebie i ten durny dziennik”. Jak się zachowujesz? Co czujesz?
- Dlaczego ona tak się zachowała? Co chciała Ci pokazać?
- Jesteś odpowiedzialna za przygotowanie scenariusza uroczystości nadania imienia szkole. Pracujesz nad tym długo, nocami często, radzisz się innych, aż w końcu dopieszczony scenariusz ląduje na biurku dyrekcji, oczekujesz pozytywnej reakcji. Dyrektorka rzuca pobieżnie okiem na scenariusz i wykrzykuje „Przecinki pani Kasiu, przecinki, kto panią uczył polskiego, godzinę będę to poprawiała, tak to jest prosić kogoś o pomoc, jak sama nie zrobię to nic dobrze nie będzie”.

„Tak, ale”

- Dyrektor - zaproszenie do gry: „Bardzo się cieszę, że jesteś, potrzebuję fachowej pomocy odnoście utworzenia zespołu do spraw promocji zdrowia w szkole, znasz ludzi i problem, z pewnością najlepiej mi pomożesz”
- *„Haczyk” na jaki złapał Cię dyrektor to chęć bycia docenioną, ważną, połechtał cię pozornym zaufaniem do fachowej wiedzy i znajomości środowiska.*
- Reagujesz na prośbę dyrektora pozytywnie, nieświadomie wchodzisz w jego grę. Zaczynasz z pełnym przekonaniem podawać najlepsze twoim zdaniem kandydatury.
-

Switch – czyli punkt kulminacyjny gry

- Przełożony na każdą twoją propozycję reaguje znudzonym „tak, ale...” ona jest gruba, to jak będzie uczyć dzieci o poprawnym odżywianiu się; tak, ale czy wzięłaś po uwagę, że ona dopiero rozpoczęła pracę, to co wie o specyfice szkoły? Tak, ale on nie ma żadnego doświadczenia w pracy z projektem. Tak, ale ona dojeżdża do pracy a dużo zajęć będzie po lekcjach... i tak dalej dalej... każda twoja propozycja kwitowana jest „tak, ale”. Nie masz propozycji na która dyrektor nie znalazłby co najmniej jednego „tak, ale” .

Warsztat

- Zapraszam dwie osoby do scenki nr 1 i do scenki nr 2 (materiały pomocnicze)

- Zachowanie przełożonego wywołuje u podwładnego narastającą konsternację. Dyrektorowi udaje się wywołać u podwładnego poczucie bezużyteczności, niekompetencji, nieadekwatności. I o to właśnie mu chodziło. Na poziomie jawnym była to „niewinna dyskusja”, na poziomie ukrytym interpersonalnym kung fu, w którym podwładny przegrywa na całej linii. Szef wychodzi z podbudowanym ego, pracownik wie, że jest do niczego, że nie nadaje się do tej pracy.

Gry są nieuniknioną częścią naszego życia

- Nie oznacza to jednak, że mamy przejść nad nimi do porządku dziennego. Środowisko zdominowane przez gry to środowisko nieefektywne. Energia pracowników marnowana jest na wewnętrzne potyczki, prawdziwy cel pracy schodzi na drugie miejsce. Uczestniczenie w grach nie pozwala na budowanie konstruktywnych relacji, hamuje nas w rozwoju społecznych kompetencji.

Jak się bronić przed grami interpersonalnymi?

- Przede wszystkim poznać ich mechanizm i rozpoznawać spośród innych zachowań.
- Nie być samemu inicjatorem takich gierek.
- Nauczyć się odkrywać intencje i mówić o nich. (np. czy chcesz mi pokazać, że jestem niekompetentna w tym temacie? Czy zależy Ci na pokazaniu swojej przewagi?Czy próbujesz mnie obwinić, za swoje przepracowanie?)

Bądź asertywna!!!!!!!!!!!!!!!

- To tylko od nas zależy jak chcemy żyć, pracować, kontaktować się z ludźmi. Mamy prawo żyć tak jak chcemy – o ile nie krzywdzimy innych.
- Asertywność daje poczucie wolności niezależności, dumy z siebie.
- **TO UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKOWANIA SIĘ Z LUDŹMI**

Co można zrobi?

- Gry interpersonalne są stałym składnikiem naszej rzeczywistości, nie da się do końca ich wyeliminować, ale można ograniczyć je, zminimalizować.
- Jak można tego dokonać w szkole?

1

- Jeśli możesz zorganizować wyjazd integracyjny zabierz ze sobą porządnego trenera, niech przeprowadzi szkolenie odnoście relacji międzyludzkich z nastawieniem na minimalizację gier interpersonalnych. Jawne mówienie o tym, pokazanie mechanizmów, skutków, intencji pozwoli wszystkim pracownikom szkoły poczuć się pewniej i otwarcie demaskować intencje „prześladowcy”, nie dadzą się wpędzić w rolę „ofiary”.
- Trenerem ma być ktoś z zewnątrz, kto nie jest uwikłany w relacje szkolne.

2

- Jeśli masz w szkole możliwości decyzyjne wobec innych pracowników bardzo się pilnuj, żeby nie stać się ich prześladowcą, mów otwarcie o co Ci chodzi, co chcesz osiągnąć, co jest dla Ciebie ważne, bądź asertywna. Sprawdź, jakie to świetne uczucie i ile daje przyjemności.

3

- Jeśli ktoś wciągnął Cię w taką grę, zorientowałaś się w porę – otwarcie demaskuj intencje prześladowcy tak jak to czujesz. Wytrącisz mu broń z ręki, może oduczysz go zabawiania się czyimś kosztem.

4

- Ze spokojem przyjmuj krytykę, traktują ją jako wskazówkę do dalszego działania (pod warunkiem, że się zgadzasz z zarzutami). Jeśli się nie zgadzasz powiedz o tym z czym się nie zgadzasz, konkretnie, spokojnie, stanowczo. Nic Ci nie zrobi, najwyżej będzie zły, że wytrąciłaś mu argumenty.
- Ale zanim podejmiesz takie asertywne zachowania zastanów się czy Ci się to opłaci, masz przecież prawo do bycia asertywnym lub nie. Masz prawo wybierać to co jest dla Ciebie najlepsze.
-

5

- Jeśli zdajesz sobie sprawę z niszczącej roli gier interpersonalnych staraj się w nie nie wchodzić a przede wszystkim nie bądź jej inicjatorem, bo krzywdzisz ludzi. Gra interpersonalna to konflikt, rywalizacja, konfrontacja.