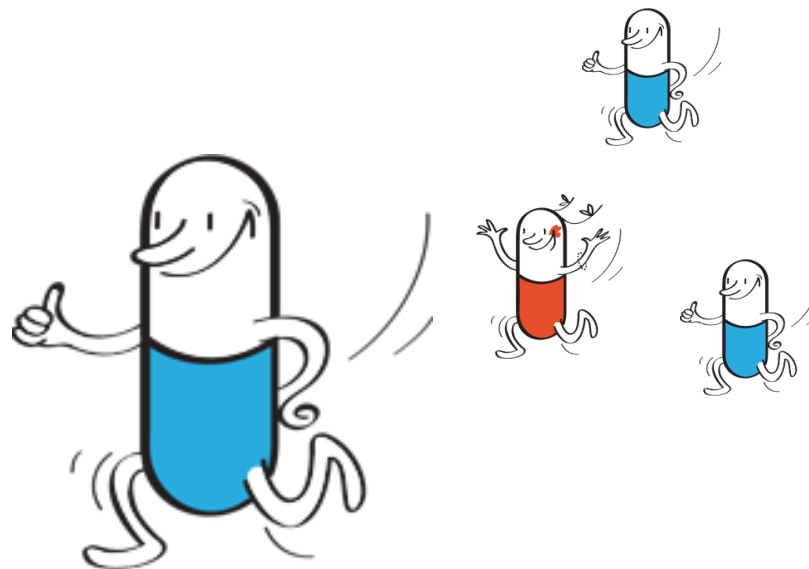


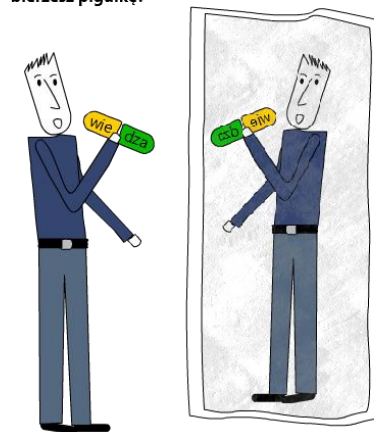
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Gry w analizie transakcyjnej [4]
Gra: Udręczona/y

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?



Analiza transakcyjna

Nazywam się
Eric Berne

Jestem twórcą koncepcji
Analizy Transakcyjnej



Analiza transakcyjna to koncepcja stosunków międzyludzkich, w których trzy stany JA (Ego) przybierają formę schematów:

**RODZICA
DZIECKA
DOROSŁEGO**

Pomiędzy tymi schematami zachodzą transakcje, czyli relacje. Świadome i nieświadome.

Analiza transakcyjna



**Czasem podejmuję gry psychologiczne...
Czy one dobrze działają?**

Pokazuję też w jakie gry
psychologiczne gramy -
w rodzinie, w pracy,
generalnie w życiu....



Czym jest gra w analizie transakcyjnej?

To **seria transakcji**, które **prowadzą do** określonego wyniku -
tak zwanej **wypłaty**.

Przy czym wynik jest - uwaga - **niekorzystny** dla wszystkich
uczestników.

Transakcje są **nieświadome**. Uczestnicy nie zauważają,
że zastawiają, lub wpadają w **pułapkę**.

Jeśli gry są niekorzystne, to dlaczego gramy?

Bo... tak się nauczyliśmy.

Kiedy byliśmy dziećmi, **rodzice grali z nami** i dali nam przykład.

Transakcje w grach dążą do **zaspokojenia ukrytych potrzeb**.

Tylko, że dzieje się to w **sposób, który jest destrukcyjny**.



Co to za gra?



Sama naprawię
tę zmywarke

Potem posprzątam, pozmywam,
odbiorę dzieci z przedszkola. Pojadę do
mamy umyć jej okna. Zatankuję
samochód i wymienię opony. Upiekę
ciasto do szkoły na aukcję. Zaopiekuję
się sąsiadem starszkiem.



Chciałem opony Ci
dzisiaj wymienić. Dasz
mi kluczyki od auta?

Serwisant będzie
za godzinę

Nie potrzebuję.
Umiem sama

Nie mam już siły.
Nikt nie docenia
mojego wysiłku.

Nikt mi nie
pomaga



Gra „Udręczona/y”

W tej grze bohater (częściej bohaterka) **bierze na siebie za dużo obowiązków. Nagrodą ma być powszechny podziw** za to jaka jest dzielna i się poświęca.

Jeśli nikt nie śpieszy się z okazaniem podziwu, **sam/a się go domaga, podkreślając własne zasługi i niewdzięczność innych.**

Jaka potrzeba kryje się pod tą grą:

Poczucie bezpieczeństwa (jestem wam niezbędna/y), poczucie wartości

Przykłady tej gry:

Matka w domu - "święta męczennica"

Pracownik, biorący na siebie obowiązki innych ludzi i narzekający, że nikt nie chce pracować...

Przyjaciel, poświęcający czas, swoje obowiązki na rzecz innych, pomagający nam, nawet gdy tego nie chcemy. Narzekający później, że go nie doceniamy...



Gra „Udręczona/y”

Jak sobie z nią poradzić?



dobry trener



Jako gracz rozpoczynający...

To gra trudna do zmiany.

Jej korzenie tkwią mocno w dzieciństwie i oczekiwaniu rodziców by dziecko było perfekcyjne. A nawet jak było perfekcyjne, to i tak podlegało krytyce. Warto prowadzić ze sobą monolog, rozmawiając z wewnętrznym dzieckiem. Samemu siebie doceniając.

Warto ustalać priorytety - na czym mi najbardziej zależy i co naprawdę chcę. Pamiętaj, że już jesteśmy dorośli i nie musimy spełniać oczekiwań rodziców.

Daj szansę innym się wykazać. Bo gdy jesteś dla nich ważna/y, oni też chcą Ci pomagać.

Jeśli to za mało - idź na terapię. Nie marnuj życia na bycie udręczoną/ym...



Jako uczestnik gry

Porozmawiajcie waszych **potrzebach**.

Pamiętaj, że "udręczona/y" często jest perfekcjonistą/ką i trudno zrezygnować z jakości realizacji zadań.

Ustalcie **wspólnie priorytety i granice**.

Gdy narzeka, zamiast się wkurzać **podziękuj za wysiłek**.

A jeszcze bardziej **doceniaj gdy... odpoczywa lub sprawnie deleguje** zadania, pozwala sobie pomóc.

Jako szef możesz się irytować, że marudzi, ale pewnie doceniasz zaangażowanie.

Jednak pilnuj, by się taka osoba nie wypaliła...



dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Łap pigułkę....

