

The logo for 'ag;je days' is presented in white text within a dark blue speech bubble shape. The text is arranged in two lines: 'ag;je' on the top line and 'days' on the bottom line. The font is a clean, sans-serif typeface.

ag;je
days

Трудные игры на проекте. Как выжить?

Дмитрий Снисарь

It-boost.com



Дмитрий Снисарь

Психолог

11 лет практики

3 года автор it-boost.com

Что такое игры?



«...продолжительный ряд действий со скрытой целью, движущихся к предсказуемому исходу»

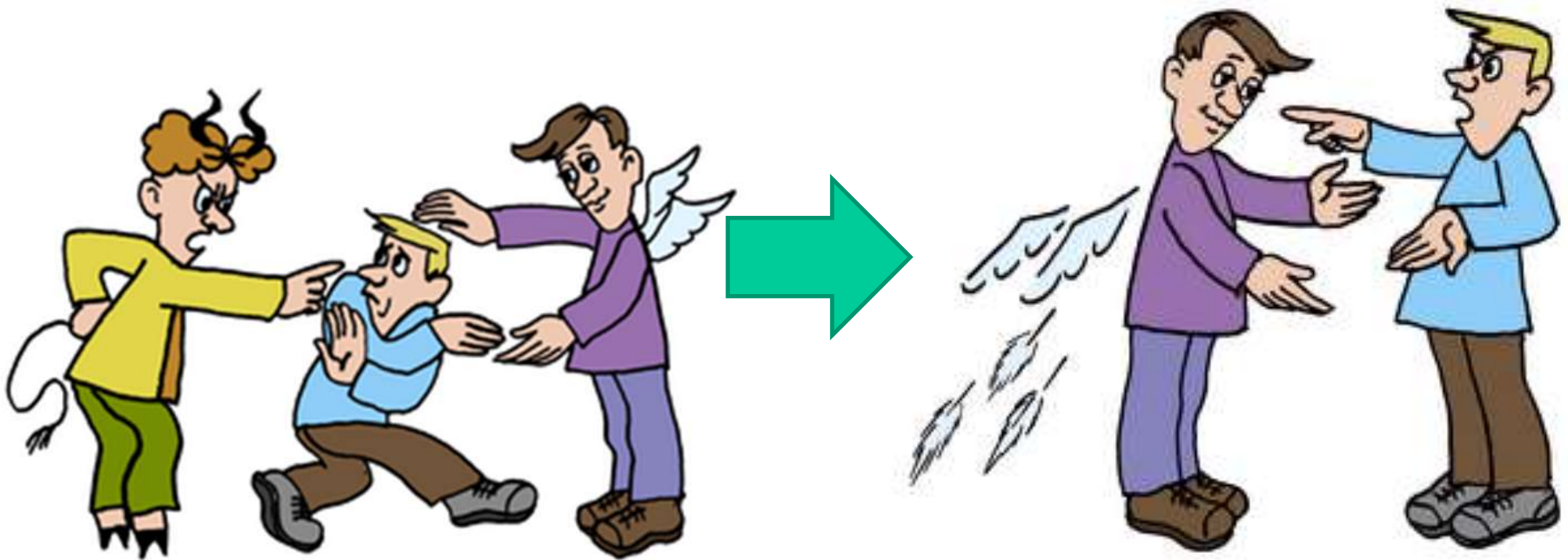
Несколько историй

- «Какой глупый Заказчик»
- Спектакль с постоянными опозданиями
- Раздолбай-программист
- Болтливый Заказчик
- Отбитый звонок
- Затертые изменения

Треугольник Карпмана - Берна



Игра – это способ плохо провести время



В Δ есть 3 роли:

праведный **Преследователь** нечестивых



Жертва жестоких Преследователей



щедрый **Спасатель**

благодарной/неблагодарной Жертвы



Шаг 0. Инициализация



использует **Слабость** и расставляет **Ловушку**

«Какой глупый Заказчик»



- 1) Как вам кажется кто в этом примере начал треугольник?
- 2) В чем была слабость Жертвы?

Шаг 1. Жертва идет к Спасителю



Шаг 2. Спаситель защищает Жертву



Шаг 3. Жертва начинает преследовать Спасителя



Шаг 4. Спасатель превращается в Жертву



Шаг 5. Новая Жертва ищет нового Спасателя



«Кто есть кто?»

кто Преследователь?



кто Жертва?



кто Спасатель?



Зачем играют?

Играя в треугольник можно:

- Уйти от неинтересной работы
- Получить Эмоции
- Уйти от ответственности
- Получить разрешение не решать проблемы

Как путешествует задача



Минусы этой игры



Что делать?



- Не ввязываться в треугольник
- Если ввязались выходить из него
- Искать Антитезис

Антитезис – это внешнее освобождение от игры

Уметь различать роли треугольника



Симптомы Жертвы



- Вы чувствуете, что Вы не в порядке
- Возникает жалость к себе
- Вы начинаете страдать
- Чувствуется собственная беспомощность
- Негативная эмоция (обида, или гнев)
- Пассивная позиция

Как выйти из позиции Жертвы?



- «В какую игру я играю?»
- Не ищите Спасателя, ищите «унитазик»
- Смените рисунок тела
- Ищите возможности
- Слова с позитивной коннотацией и предложения с активным залогом

Как не быть Спасателем?



Симптомы Спасателя

- Что же они скажут?
- Я обязан же помочь...
- Я должен чтобы он...
- Надо чтобы он сделал правильный выбор
- Я виноват за него

Тест на Спасательство



Представьте, что

- Предложение конкретное и безэмоциональное
- Есть возможность это предложение не принимать
- Он вас не сможет узнать
- Помощь можно будет оказать только тайно.

Как выйти из позиции Спасателя?



- Не переживайте по поводу чужих эмоций
- Не помогайте человеку, который не просит помощи
- Скажите «Нет»

Как не стать Преследователем?



- Праведный гнев
это СИМПТОМ
- Контролируйте
ЭМОЦИИ
- Избавляйтесь от
больных тем

Какие позиции? (П/Ж/С)



праведный **Преследователь** нечестивых



Жертва жестоких Преследователей



щедрый **Спасатель**
благодарной/неблагодарной Жертвы



Выводы



1. Психологические игры - это манипуляции
2. Они тратят время и ресурсы
3. Их можно прекратить
4. Игры стоит прекращать



IT-Boost.com

Психология в IT

E-mail: ds@it-boost.com

Skype: [dmitry_snisar](https://www.skype.com/people/dmitry_snisar)

Tel: +38-050-85-30-155