

## Pracuję w zespole

Izabela Mazuś

Od najmłodszych lat uczestniczysz w życiu grup zróżnicowanych wielkościami. Pojawiasz się we wspólnocie, z czasem stajesz się jej integralną częścią. Twoją pierwszą grupą, najbliższym otoczeniem staje się rodzina, równoległe do niej różne instytucje i placówki wychowawcze, a także miejsca zabaw i spotkań z rówieśnikami. Wraz z upływem czasu przynależność do grup społecznych nasila się, jako młody człowiek określasz swe preferencje, nierzadko motywując swój wybór gustem muzycznym, wyglądem zewnętrznym członków grupy, stylem ich zachowań i atrakcyjnością fizyczną.

Poczucie odrębności, podkreślane czasem ostentacyjną niechęcią do przebywania w grupie, to także naturalny element Twojego rozwoju, jeden z wielu cykli w życiu. W poszukiwaniu swej tożsamości człowiek decyduje się niekiedy na krótkie okresy izolacji, spędzając czas tylko ze sobą. **Taka wędrówka „w głąb samego siebie” pozwala rozeznąć się w potrzebach i odczuciach, zastanowić nad priorytetami, wypracować własne sposoby rozwiązywania trudnych sytuacji.** Potem możesz konfrontować własne pragnienia i możliwości z wpływem otoczenia, co pomaga w poprawnym i satysfakcjonującym ułożeniu relacji z innymi ludźmi. Dla każdej osoby, której zależy na prawidłowym rozwoju, chęć przebywania w towarzystwie powinna być tak samo ważna i dająca się zrealizować, jak nawet chwilowa możliwość spędzenia czasu samotnie, wybrania się na spacer bez asysty, odpoczynek od tłumu. Ważne, abyś zachował równowagę i samodzielnie określił, ile czasu wypełniają Ci kontakty z innymi ludźmi, a ile zechcesz go przeznaczyć na przebywanie w świecie swoich przemyśleń, drobnych radości, samorealizacji. Pamiętaj, że to Ty wyznaczasz granice i masz wpływ na to, jak głęboko sięgają Twoje relacje z otoczeniem, w jaki sposób się rozwijają, jak mocno chcesz się w nie angażować. Dojrzałość to między innymi umiejętność podtrzymywania kontaktów, przyjaźni, związków z ludźmi, którzy szanują Twoją odrębność i potrzeby; z którymi czujesz się bezpiecznie i możesz liczyć na ich uczciwość w równorzędnej, partnerskiej relacji.

**Długotrwała izolacja społeczna nie sprzyja dobremu samopoczuciu**

Przypomnij sobie, jakie emocje towarzyszyły Ci, gdy mimo chęci nie mogłeś spotykać się z ludźmi, rozmawiać z nimi np. na skutek przedłużającej się choroby, konieczności wyjazdu? Co pomagało w takich sytuacjach - czy przeglądanie fotografii, wyobrażanie sobie, jak będzie wyglądało spotkanie po rozłące pomaga czy utrudnia przeżywanie rozstania?

Zależność, do której nawiązuję, jest stara jak świat: im dłużej przebywasz w izolacji, skazujesz się na długotrwałe odcięcie od ludzi, tym trudniej jest wrócić na łono społeczeństwa, zaistnieć w nim jako człowiek, który poważnie traktuje swoje prawa i obowiązki i oczekuje, aby inni członkowie tej społeczności je respektowali. Niekiedy wcale nie jest lekko, różne okoliczności życiowe mogą doprowadzić do poczucia, że poza murami domu świat nie jest bezpieczny, a negatywne doświadczenia z ludźmi powodują obawę przed wyjściem na zewnątrz. **Czasem wymaga to wiele wysiłku, przełamania lęku i barier. Zaryzykuj, ten wysiłek się opłaca.** Codziennie pokonujesz trud, walczysz sam ze sobą – wstajesz rano, zajmujesz się toaletą, porządkujesz mieszkanie; to także pierwszy krok w stronę przyjęcia kogoś pod swój dach lub... opuszczenia pomieszczenia. Kiedy poczujesz się gotowy do takiego wyzwania, pozostaje dobrze przygotować się na spotkanie z otoczeniem. I pamiętaj - zawsze możesz się wycofać, wrócić tam, gdzie przebywanie kojarzy się z czymś przyjemnym i bezpiecznym.

### **Przełamywanie oporu i nawiązywanie relacji z grupą**

Jeśli w zgodzie ze sobą zdecydujesz się na poprzebywanie z innymi ludźmi, postaraj się przygotować do tej sytuacji. **Może pomóc Ci wizualizacja – wyobrażanie sobie, jak zachowują się piesi na chodnikach, pasażerowie komunikacji miejskiej, pracownicy sklepów i innych punktów usługowych.** Możesz nawiązywać kontakt wzrokowy z mijanymi osobami, ale nie w sposób intensywny, aby nie wprawiać nikogo w zakłopotanie. Opuszczając dom, zastanów się, którądy będzie wiodła Twoja trasa - czy na jej końcu jest jakiś konkretny cel, np. zakupy spożywcze, wizyta u znajomego lub przybycie do ośrodka, z którego usług korzystasz. Może to być przechadzka bez określonego celu, dla samej przyjemności spacerowania. Jeśli uznasz, że jest to dobry moment na nawiązanie kontaktu – spróbuj zapytać nieznanej Ci osoby o godzinę, ustalenie, czy odjechał z przystanku autobus. **Wybieraj osoby, które sprawiają wrażenie pozytywnie nastawionych do**

**otoczenia. Potraktuj to zadanie jako swoiste przełamywanie własnych barier, pokonywanie nieśmiałości.**

Ludzie, których spotykasz na ulicy, stanowią liczną grupę nieznaną, o różnorodnych poglądach, cechach fizycznych i psychicznych. **Nie masz wpływu na ich zachowanie, ale możesz nauczyć się reagować w taki sposób, by czuć się wśród nich pewnie, a w razie trudnej sytuacji - wiedzieć, gdzie szukać pomocy i jak unikać niebezpieczeństwa.** Staraj się unikać miejsc wyludnionych; w tłumie łatwiej jest poprosić o wsparcie, wskazanie drogi do domu, ośrodka zdrowia, kościoła, wybronić się przed zaczepkami. Dostrzec ludzi, którzy tak jak Ty borykają się z trudnościami, rozmawiają o troskach, ale też cieszą z drobiazgów, są życzliwie nastawieni do otoczenia.

### **Korzyści wynikające z przebywania w grupie**

Umacnianiu więzi sprzyja poczucie, że partner w rozmowie okazuje zrozumienie, nawet gdy długo szukasz odpowiednich słów; jest cierpliwy i nie wywołuje napięcia. To ważne, żeby z nawiązywania kontaktów nie powstawały dodatkowe obciążenia. Może znasz to uczucie, towarzyszące niekiedy zawieraniu nowych znajomości, kiedy pojawia się lęk, drżenie głosu, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, żaden dźwięk nie chce przejść przez gardło. To **dystres**, czyli reakcja organizmu na nowe, nieznane sytuacje, odbierane jako zagrożenie; brak możliwości zrealizowania celu, np. zwerbalizowania swoich poglądów, myśli, przekonań. Ważne, aby doświadczać takich reakcji w sposób świadomy i kontrolowany. To naturalne, że w określonych sytuacjach działa na nas stres - ważne to nauczyć się, jak sobie radzić z objawami, racjonalizować przyczyny powstawania takiego napięcia, nie powodować natężenia podekscytowania, regulować oddech i kontrolować przepływ myśli.

Mniej emocji budzą kontakty z ludźmi, którzy nie są Ci obcy. Wyczekiwana sympatię okazują osoby, które znasz dość długo, przyjaciele lub znajomi ze szkoły, z sąsiedztwa. Dzięki ich wsparciu masz motywację do wyjścia z domu, chętniej dzielisz się z nimi swoimi wrażeniami, odczuciami. Są to osoby, z którymi jesteś w stanie porozmawiać o swoich problemach, a czasem po prostu przebywanie z nimi wpływa pozytywnie na Twoje samopoczucie. **Dbaj zatem o te relacje - czerp z nich radość życia i siłę do walki z przeciwnościami losu.**

Jeśli krąg Twoich znajomych ma to szczęście, że może widywać się regularnie, staraj się na miarę możliwości aktywnie uczestniczyć w spotkaniach. Nie pomijaj ważnych wydarzeń w życiu grupy, bez względu na to, czy jest to wspólnota przykościelna, klub osiedlowy, chór, warsztat terapii. Jest wiele okazji do wspólnego świętowania, a Ty jako członek zgromadzenia możesz zainicjować np. obchody rocznic, urodzin kolegów, mitingi towarzyskie z tytułu karnawału, andrzejek, Sylwestra, itd.

**Co możesz zyskać uczestnicząc w spotkaniach grupowych?** Przede wszystkim poczucie, że jest więcej osób o doświadczeniach życiowych zbliżonych do Twoich. Pomoże Ci to w zwalczaniu wrażenia, że żyjesz na marginesie społeczeństwa, osamotniony i bez wsparcia. Jak mówi porzekadło - „w grupie różniej”; masz możliwość podyskutowania o codziennych zmaganiach, wspólnie poszukać rozwiązań, polecać sobie nawzajem zaufane źródła pomocy. **Grupa – to także nieoceniona kopalnia informacji**, za pomocą tzw. poczty pantoflowej ludzie najszybciej dowiadują się, gdzie kupić dobre i tanie produkty, u którego szewca najlepiej zostawić buty do naprawy, który lekarz poświęca pacjentowi niezbędną ilość czasu.

**Im więcej znasz osób, z którymi jesteś blisko, tym większa szansa, że w razie potrzeby ktoś wykaże się dyspozycyjnością i pomocą.** Zorganizuje samochód, gdy trzeba pojechać z dzieckiem na zastrzyk, przywiezie zakupy, pomoże przy pracy. Te wszystkie względy mają znaczenie, jeśli w Twoim przypadku aktywizacja obejmuje coraz więcej obszarów, stajesz się aktywny na gruncie prywatnym, społecznym i zawodowym.

Regularne uczestniczenie w spotkaniach narzuca pewien rytm, porządek dnia, tygodnia. Powoduje, że „zaczyna się chcieć”, dodatkowo motywuje do podejmowania różnorodnych działań. Obiecałeś pani Krysi przynieść marchew z przydomowego ogródka – trzeba zebrać warzywa, dostarczyć w umówionym terminie. Masz zrobić karmnik dla wnuków sąsiadki - mimo braku zapału zabierasz się za pracę, bo nie możesz ich zawieść. Trudniej odmawia się osobom bliskim. **Inni ludzie inspirują Cię, poświęcana Ci uwaga uświadamia, że życie bez nich byłoby puste, pozbawione czegoś cennego.**

I jeszcze jeden ważny powód przemawiający za uczestnictwem w spotkaniach grupowych: tam gdzie gromadzą się ludzie dochodzi do wymiany zdań, poglądów, czasem starć. To lekcja tolerancji i akceptacji odmienności – postaw i przyzwyczajień. Zabierając głos w swobodnej dyskusji – uczysz się asertywnie wyrażać opinie, przyjmować krytykę, okazywać uczucia. Nie pozbawiaj się tej szansy, to Twoje prawo i przywilej.

**Gdzie zatem zawierać znajomości?** Aby móc cieszyć się przynależnością do grupy, warto zasięgnąć informacji w najbliższym otoczeniu jakie są możliwości zapisania się do placówek - mieszkańców tego samego osiedla, parafian, rodziny. Takiej porady udzieli Ci też **pracownik socjalny** bądź **lekarz**, z którym współpracujesz. Korzystaj z bazy danych w Internecie, czytaj ogłoszenia w prasie lokalnej, ogłoszenia przy sklepach, przystankach. Nie zapominaj o punktach i biurach informacji osób niepełnosprawnych, które działają w każdym większym mieście. **Zastanów się do jakiego rodzaju zgromadzenia chciałbyś należeć? Czy wolisz rozwijać swoje zainteresowania, pasje, umiejętności?** Poszukaj informacji o **bezpłatnych szkoleniach** - udział w treningu zapewni Ci poszerzenie horyzontów myślowych, zdobycie kompetencji, jest też okazją do nawiązania znajomości, sprzyja budowaniu relacji. Na szkoleniu współpracujesz z uczestnikami zajęć – **a umiejętność pracy i funkcjonowania w grupie jest wysoko oceniana przez pracodawców**. Miejscem, w którym nauczysz się żyć we wspólnocie, wdrażać się do obowiązków, są różnego rodzaju ośrodki wsparcia – **Środowiskowe Domy Samopomocy, Kluby, Świetlice Terapeutyczne, Warsztaty Terapii Zajęciowej** (ich adresy znajdziesz w Aneksie na końcu poradnika). Te miejsca niektórym ludziom zastępują zarówno pracę, jak i dom; gdzie ciepło i umiejętności interpersonalne terapeutów stwarzają namiastkę ogniska domowego, a plan zajęć i konieczność dzielenia się zadaniami z uczestnikami przygotowuje do samodzielnego życia, uczy pracy zespołowej.

## Grupa a zespół

Przebywanie w **grupie**, utożsamianie się z jej członkami zaspakaja jedną z najważniejszych potrzeb ludzkich - afiliacji (przynależności). **We wspólnocie chętnie podkreślacie łączące Was poglądy, sposób reagowania na określone problemy, angażujecie się w te same zadania, wpływacie nawzajem na swoje zachowania.**

Ty i pozostali członkowie **grupy** akceptujecie pewne zasady postępowania, ustalacie je i nakłaniacie do przestrzegania. Każdy z zewnątrz, kto chce dołączyć do Waszego składu, potrzebuje czasu na poznanie panujących zależności, norm istotnych dla Ciebie i Twoich kolegów. **Bardzo często Twój system wartości (przyjaźń, zdrowie, rodzina, bezpieczeństwo finansowe, życie w zgodzie z otoczeniem, rozwój osobisty) w dużej mierze pokrywa się z hierarchią uznawaną przez członków Twojej wspólnoty.**

Opis relacji, który przeczytałeś, jest charakterystyczny dla **grup nieformalnych**. Oznacza to, że stając się **częścią grupy w sytuacji formalnej**, np. w pracy, wcale nie musisz dzielić poglądów i potrzeb z pozostałymi osobami. O powstaniu **grupy** możesz już mówić wtedy, gdy dwie lub więcej osób funkcjonuje uwikłanych we wzajemnej zależności, np. w jednym wydziale, pokoju w firmie. W miejscu pracy nietrudno natknąć się na różne **grupy** ludzi - osoby zaangażowane w te same działania, spędzające razem przerwy, zajmujące tę samą przestrzeń, wychodzące razem na papierosa. Pracodawca, u którego zostaniesz zatrudniony, może powierzyć Ci realizowanie różnego rodzaju zadań. Niektóre z nich będą to tzw. czynności jednostanowiskowe, niewymagające angażowania więcej niż jednej osoby. Licząc jednak na efektywność pracowników i chcąc przypisać ich do bardziej skomplikowanych projektów, przełożony będzie zmierzał to utworzenia **zespołu pracowniczego**. **To, co wyróżnia dobry zespół, stanowi wspólny cel** (np. zaprojektowanie maszyny do obierania bananów) przy **zróżnicowanym podejściu do zrealizowania celu, a także różnorodnych cechach i kompetencjach członków zespołu.**

### **Kompetencje pracownicze a role zespołowe**

Poszukując pracy, uczestnicząc w rozmowach kwalifikacyjnych, niejednokrotnie bywałeś poddawany ocenie przez osoby rekrutujące Cię na różne stanowiska. Otrzymując informację zwrotną na swoją niekorzyść, standardowe wyjaśnienie „niestety nie możemy Pana/Pani zatrudnić”, czy zastanawiałeś się, dlaczego taki finał miało spotkanie? Większość pracodawców odpowiedziałaby, że w decydującym przebiegu rozmowy nie zostali przez Ciebie utwierdzeni w przekonaniu, że Twoje kompetencje na dane stanowisko są wystarczające. Przypomnijmy - **kompetencje to Twoja wiedza + umiejętności + postawa + predyspozycje**. Czyli

co wiem na dany temat, jak to robię, z jakim nastawieniem, zaangażowaniem i motywacją podchodzę do zadania. Zdarza się, że osoby rekrutujące bardzo wysoko oceniają Twoje kompetencje (np. komunikację słowną/pisemną, umiejętność poszukiwania i przetwarzania informacji, wiedzę specjalistyczną, radzenie sobie ze stresem, działanie pod presją czasu, organizację pracy, zrównoważenie emocjonalne, orientację na rezultat, zarządzanie sobą w czasie), ale mogą mieć zastrzeżenia do **umiejętności pracy w zespole**. Dają do zrozumienia, że mimo doskonałych wyników możesz mieć trudności w zaadaptowaniu się i wspólnym realizowaniu zadań z pozostałymi pracownikami.

**Na jakiej podstawie przełożony stwierdza, że sprawdzisz się jako jeden z filarów jego zespołu?** Istnieje szereg zadań dla kandydatów w rekrutacji typu **Assessment Centre**, pozwalających określić z dużą dozą prawdopodobieństwa **predyspozycje do pracy w zespole**. Może spotkałeś się np. z sytuacją, gdy o umówionej godzinie do firmy organizującej nabór przybyło od kilku do kilkunastu osób, poproszonych o udział w kilkuetapowej rekrutacji? Prowadzący spotkanie mógł wskazać, abyście zapoznali się z treścią zadania, wspólnie wypracowali rozwiązania, zdecydowali, kto z Was zaprezentuje najlepszą propozycję. Zarówno w trakcie naradzania się z grupą, jak i podczas przedstawiania pomysłów na forum **było sprawdzane Twoje zaangażowanie w wykonanie ćwiczenia, aktywność, sposób komunikowania się z pozostałymi osobami, umiejętność słuchania argumentów, nastawienie na wspólny cel, Twoja rola i pozycja, jaką zajmujesz w gromadzie**.

Dodatkowo, **pracodawca może zaprosić Cię na rozmowę indywidualną** i po prostu zapytać o Twoje nastawienie, np. *Woli Pan/Pani pracować samodzielnie, czy w zespole? Czym Pan/Pani uzasadnia swoje preferencje?* Na podstawie zgromadzonych na Twój temat informacji zwierzchnik podejmuje decyzję, czy będziesz pasował do jego zespołu roboczego i jaką rolę możesz w nim pełnić.