**Министерство социального развития,
опеки и попечительства Иркутской области**

Областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Учебно-методический центр развития социального обслуживания»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В рамках реализации проекта
«Институт полиформатного образования
участников социального сопровождения семей с детьми»

Иркутск
2018

Печатается по решению
редакционно-издательского совета

УДК 364
ББК 65.272

Психолого-педагогическая копилка для родителей. – Иркутск: Изд-во Учебно-методического центра, 2018. – 32 с.

Авторы-составители:

Переломова Н. А., д-р пед. наук, профессор
Дичина Н. Ю., канд. пед. наук, доцент

Научное редактирование:

Баширова Т. Б., канд. пед наук, доцент

Рецензирование:

Арбатская Е. С.
Низовцева О. В.

© Учебно-методический центр, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

8 способов вырастить детей, которые будут независимы от гаджетов..... 4

8 самых частых ошибок родителей, из-за которых дети начинают врать..... 7

11 способов сказать ребенку «нет» и быть услышанным..... 10

Памятка по информационной безопасности для родителей..... 15

Умные родители никогда не говорят своим детям эти 9 фраз..... 19

О треугольнике Карпмана стоит знать всем кто хочет иметь счастливую семью..... 25

8 способов вырастить детей, которые будут независимы от гаджетов[1]

Современные дети едва ли не с пеленок на «ты» с компьютерами, смартфонами и планшетами. Эта тенденция вызывает обеспокоенность у родителей, педиатров и психологов, которые говорят о возможных негативных последствиях чрезмерного увлечения гаджетами. Как же обезопасить наших детей в современных реалиях?

1. Определите предельно допустимое время, проводимое ребенком за цифровыми устройствами.

Время, которое ребенок может проводить у экрана телевизора и цифровых устройств, зависит от его возраста. Авторитетная в этом вопросе Американская академия педиатрии дает следующие рекомендации:

- от рождения до 18 месяцев: никаких экранов, включая телевизор. Исключение составляют только сеансы видеосвязи по скайпу с любимой бабушкой и другими родственниками;
- от 2 до 5 лет: время, проводимое у экранов в день, – не больше 1 часа. В этот час входит все: смартфон, телевизор, планшет и компьютер;
- для детей старше 6 лет стоит установить определенный предел времени, проводимого за цифровыми устройствами (большинство специалистов говорят максимум о 2 часах в день). При этом важно удостовериться, что гаджеты не отнимают время у сна, физической активности и других видов деятельности, необходимых для здоровья и развития ребенка.

2. Не запрещайте — предлагайте другие варианты.

Забрать смартфон/планшет/ноутбук и сказать «займись чем-нибудь» – это верный путь к истерике. Нужно предложить альтернативную, интересную совместную деятельность: спорт,

[1] https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya

походы, рисование, чтение, рыбалку с папой – в зависимости от возраста и предпочтений ребенка.

3. Будьте примером.

Дети копируют поведение своих родителей. Если мама с книгой, вероятность того, что ребенок тоже захочет книгу, гораздо выше, чем если мама проводит время преимущественно с телефоном.

Пересмотрите свои отношения с гаджетами. Как много времени вы им уделяете? Насколько часто проверяете почту, обновления ленты или новости? Выделяете ли вы себе дни, свободные от интернета и цифровых устройств?

4. Будьте посредником и проводником в общении ребенка с цифровым миром.

Покажите ребенку, что интернет и цифровые устройства – это не только развлечение, но и источник информации, кладезь знаний. Побуждайте детей исследовать, задавать вопросы, будьте и сами готовы отвечать и делиться опытом.

5. Обращайте внимание на качество контента, которым интересуется ребенок.

До 9 лет возможность доступа в интернет и посещаемые ребенком сайты должны контролироваться родителями. Лучше если в приоритете будут образовательные программы и сайты, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания, общения, запоминания, стимулировали его познавательный интерес.

Желательно использовать функцию «родительский контроль», которая ограничивает список доступных для ребенка сайтов.

6. Обозначьте зоны, которые будут свободны от интернета и цифровых устройств.

Выделяйте зоны (спальня, детская) и время (семейный обед, ужин, поездки на природу), которые всегда будут свободны от интернета и цифровых устройств. Не надо ставить компьютер в

комнате ребенка. Дайте ему понять, что приносить в спальню, детскую, за обеденный стол планшет или смартфон нельзя.

Педиатры также рекомендуют избегать взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами и экранами в течение одного часа перед сном.

7. Помогите подростку понять принципы сетевой жизни и избежать возможных ошибок.

До 12 лет – лучше никаких соцсетей. Для подростка старше 12 лет важно присутствие в социальных сетях, ведь это период, когда он учится понимать себя, понимать, каков он в глазах других, и ищет одобрения окружающих.

Важно в этот момент быть рядом и помочь подростку лучше понять принципы сетевой жизни. Однако не включайте своих детей в число друзей в соцсетях и тем более не оставляйте комментариев на стене и под снимками – помните о праве ребенка на личное пространство.

8. Предупреждайте о рисках.

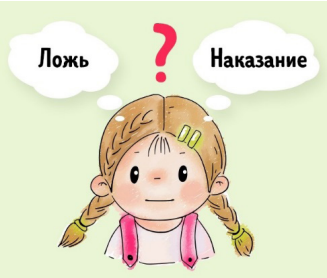
В том возрасте, когда вы разрешаете ребенку «гулять» в сети без вашего присмотра, ему нужно рассказать, какие там есть опасности. Важно объяснить:

- как реагировать на интернет-травлю;
- про настройки приватности;
- опасность последствий открытого доступа к персональной информации;
- правила скачивания материалов и понятие плагиата;
- что вся информация, публикуемая в интернете, попадает в публичный доступ и остается там навечно и что к ней необходимо относиться критично и с осторожностью;
- что он всегда может обратиться к вам в случае проблемы, не боясь, что вы его отчитаете.

8 самых частых ошибок родителей, из-за которых дети начинают врать

Вряд ли на земле есть хоть один человек, которому ни разу в жизни не приходилось лгать. Мы сталкиваемся с враньем ежедневно, но впадаем в ступор, когда лжецом оказывается наш же ребенок.

Почему дети начинают говорить неправду и какое отношение к этому имеют родители.



Ребенок знает о последствиях

Часто ребенок начинает врать, потому что знает, что **за правду может быть наказан.** Начните поощрять честность (например, сделайте наказание менее суровым или замените его беседой), тогда чадо перестанет бояться правды.

Ребенок не хочет огорчать

Дети нас любят, а потому **не желают огорчать**. Если в вашей реакции на его признания будет меньше мрачности, вскоре малыш перестанет бояться ранить родителей правдой.

Он не врет, а фантазирует

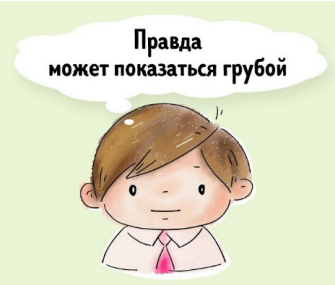
Иногда ребенок может **выдавать желаемое за действительное**: рассказывать о своих фантастических приключениях или уверять окружающих, что у него есть воображаемый брат. Относитесь к такой неправде снисходительно, ведь обычно такие «сказки» пропадают по мере взросления малыша.

Врут, потому что не помнят

Порой дети **говорят неправду и сами в нее верят**. Особенно это касается малышей, которые могут забыть о том, что успели где-то нашкодить.

Пусть эта ложь вас не пугает. Постарайтесь терпеливо восстановить с малышом картину событий и объяснить, как относитесь к его поступку.

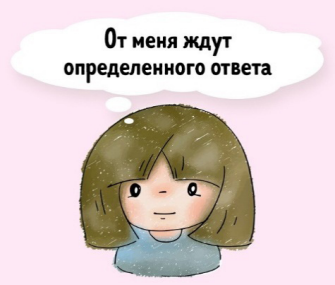
Врет, потому что это вежливо



Иногда дети врут, **понимая, что так будет правильно**: например, уверяя, что рады связанным бабушкой носкам, хотя в душе надеялись на другой подарок.

Отучать ли чадо от такого вранья – решать вам. В конце концов, все мы часто поступаем так же.

Мы сами программируем ответ



Часто мы задаем ребенку вопрос, **подразумевающий лишь один вариант ответа.** Например, спрашиваем: «Вкусно?» — когда он грустно ковыряет ложкой остывающее пюре.

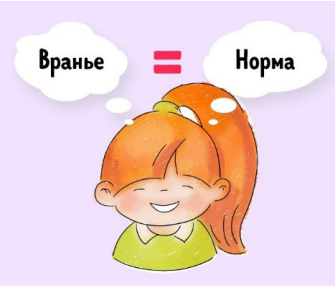
В таких ситуациях, чтобы не заставлять малыша лгать, лучше сразу переходить к решению проблемы: «Что добавить в пюре, чтобы оно стало вкуснее?».

Ребенок боится смены роли

Малыш боится признаться в шалости, так как уверен, что плохие поступки могут совершать только отрицательные персонажи (как в сказках). А значит, **сознавшись, он превратится в ваших глазах в злодея**.

Объясните ему, что и хорошие люди порой ошибаются. Но от плохих их отличает умение отвечать за свои действия.

Врем сами



Ребенок **во всем подражает родителям**. Поэтому, живя в среде, в которой принято врать, начинает и сам умело использовать в разговоре неправду.

Решение проблемы простое и сложное одновременно: нужно самим стать честнее.

11 способов сказать ребенку «нет» и быть услышанным

Казалось бы, что сложного в том, чтобы сказать ребенку «нет» и добиться желаемого эффекта? Однако каждый родитель знает, что часто отказы и запреты становятся причиной слез, истерик и вспышек агрессии. Так как этого избежать?

1. «Нет» должно произноситься редко

«Нет» должно стать вашим козырем. Если ребенок будет слышать от вас «нет» с интервалом в 5 минут, то очень быстро перестанет на него реагировать. Если же употреблять слово «нет» редко и на фоне многих «да», оно будет восприниматься как стоп-сигнал, как что-то очень важное.

2. Первое «нет» играет ключевую роль

Запрещать ребенку какое-либо действие в первый раз нужно спокойным уверенным тоном, с серьезным выражением лица и с приведением понятных причин. Важно, чтобы ребенок сразу усвоил, почему, например, нельзя рисовать на стенах фломастером. Каждая следующая попытка донесения «нет» рискует оказаться провальной.

3. Говоря безапелляционное «нет», приготовьтесь потрудиться

Запрещая ребенку что-либо, вы его обижаете. По крайней мере, для него все выглядит именно так. Но это не значит, что вам нужно сразу пытаться его успокоить и смягчить свою позицию, это значит, что вам нужно настроиться на дополнительную работу. Чтобы облегчить переживания ребенка, постарайтесь разделить их с ним. Обнимите его, посочувствуйте, скажите о том, что вы понимаете его, но так делать нельзя – и точка. Главное – не отменяйте запрет! Ребенок смирится с невозможностью сделать задуманное, но при этом не будет одинок в своих переживаниях и будет чувствовать вашу любовь и поддержку.

4. Недостаточно отказать, нужны объяснения

Если ребенок не понимает, почему чего-то нельзя, вероятность того, что он захочет повторить это действие снова, увеличивается. Самый эффективный способ сказать «нет» – назвать веские причины, которые ваш ребенок может понять. Однако учтите, что когда малыш сердится или огорчен, он просто не в

состоянии воспринимать долгие и сложные объяснения, почему нельзя. Длинные нотации он, скорее всего, пропустит мимо ушей, поэтому формулируйте предложения коротко и на доступном ему языке.

5. «Да» может означать отказ

Дети слышат «нет» так много раз, что со временем они перестают верно интерпретировать это слово. Поэтому стоит взять на заметку, что «да» тоже может означать «нет». Например, если ваш ребенок хочет новую игрушку во время покупок в супермаркете, вы можете ответить: «Да, если это то, что ты хочешь получить на Новый год». Таким образом, ваш ребенок получит желаемое и научится идти на компромиссы.

6. Никаких криков! «Нет» произносится нейтрально

В зависимости от того, как вы произносите «нет», меняется его значение. Если ваш отказ выражается на повышенных тонах, то это сродни выяснению отношений, а не воспитание. То же самое касается «нет» с улыбкой на лице. Ребенок рассуждает так: «Родитель говорит зло, значит, он меня не любит; родитель говорит весело, значит, он просто играет».

7. Отказывайте, предлагая при этом альтернативу

Когда вы предлагаете ребенку альтернативу, у него не возникает ощущения очередного отказа. Например: «Я не разрешаю тебе играть с этими чашками, но ты можешь взять из шкафа набор цветных пластиковых стаканчиков и делать с ним что хочешь». Как правило, дети охотно и очень быстро соглашаются на альтернативу.

8. Не давайте ложных надежд

Родители часто говорят детям «не сейчас». Но если не сейчас, то когда? Если вы не будете сдерживать свои обещания, у малыша могут возникнуть проблемы с доверием. Дайте ребенку конкретную информацию, чтобы он мог понимать, сколько чего-то стоит ждать. Например: «Не сейчас, дорогой. Мы купим тебе это на день рождения».

9. Отказ должен быть системным

Любой категоричный запрет должен оставаться таковым всегда, в любой ситуации. Иначе малыш попросту не поймет, почему одно и то же действие было запретным вчера, а сегодня вдруг стало доступным. Он может решить, что все «нет» зависят от настроения родителей и на самом деле не таят совершенно никакой опасности. Не практикуйте разрешение запретного, если вам нужно выкроить время для своих дел.

10. Ваше «нет» не может трансформироваться в «да» у других членов семьи

Вводя ограничения для детей, обязательно оговаривайте и согласовывайте их с другими членами семьи, чтобы ваши позиции совпадали. В противном случае ребенок может начать манипулировать вами. Придерживайтесь установленных правил и сами. Если вы разрешаете ребенку есть только за кухонным столом, а сами перекусываете в гостиной на диване, ребенок скорее последует вашему примеру, чем вашему запрету.

11. Поощряйте ребенка за хорошее поведение

Если ребенок услышал ваше «нет» и последовал запрету, то это своего рода акт доброй воли с его стороны. Поэтому такое поведение вашего чада нужно положительно отмечать и закреплять ответным актом доброй воли.

ПАМЯТКА ПО ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Постоянно контролируйте использование интернета вашим ребенком. Это не нарушение его личного пространства, а мера предосторожности и проявление вашей родительской ответственности.

Если ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов (LiveJournal, blogs.mail.ru, vkontakte.ru и т. п.), внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.

Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис вашего ребенка. Странички вашего ребенка могут быть безопасными, но могут и содержать ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, порносайт или сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона вашего ребенка или ваш домашний адрес).

Объясните детям, что они никогда не должны: сообщать личную информацию (имя, адрес, телефон, номер школы), встречаться с кем-либо знакомым только по общению в интернете без вашего разрешения, открывать электронные письма от неизвестных отправителей, отправлять свою фотографию по интернету незнакомцам.

Поощряйте ваших детей сообщать обо всем странном или отталкивающем и не слишком остро реагируйте, когда они это делают (из-за опасения потерять доступ к интернету, дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать интернет вне дома и школы).

Будьте в курсе сетевой жизни вашего ребенка. Интересуйтесь кто его друзья в интернете так же, как интересуетесь реальными друзьями.

Вы можете использовать программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку – главный метод защиты.

Сообщите в полицию, если Вам стало известно о том, что кто-либо делает вашим детям подарки через интернет или пытается пригласить их куда-то.

Если у Вас есть банковская (кредитная) карта, регулярно проверяйте состояние ее счета, чтобы вовремя обнаружить, если ребенок или кто-то посторонний ее использует.

Обсудите с вашим ребенком проблемы интернет-безопасности и дайте ему возможность совместно с вами принять решения о режиме безопасности.

Не считайте интернет няней для ребенка. Дети, работающие в интернете, нуждаются в контроле со стороны взрослого. Располагайте компьютер в таких уголках дома, где члены вашей семьи находятся часто и подолгу.

Советы по безопасности в сети Интернет для детей 7-8 лет

- Создайте список домашних правил посещения интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером. Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам этого хочется, а потому, что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
- Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.
- Используйте специальные детские поисковые системы.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.
- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.
- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.
- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.
- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

– В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.
– Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
– Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».
– Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

Памятка по информационной безопасности для детей

1. Проводи больше времени с реальными друзьями, чем с виртуальными.
2. Обязательно скажи взрослому, если кто-то в сети надоедает тебе или хочет говорить о сексе.
3. Сразу прекращай контакт с любым, кто пытается давить для получения информации о тебе: имени, возраста, роста и размера, фотографий, адреса, информации о семье.
4. Будь очень осторожен с незнакомцами, которые пытаются настроить тебя против твоей семьи, обещая быть твоим лучшим другом (они могут посылать тебе подарки и говорить много комплиментов, но в то же время они распоряжаются твоим временем и критикуют твоих родителей).
5. Не обменивайся с незнакомцами фотографиями через интернет.
6. Не открывай электронные сообщения от незнакомых людей и не загружай вложенные в них файлы.
7. Не сообщай информацию о себе для того, чтобы получить что-нибудь бесплатно.
8. Не соглашайся на встречу с теми, кого ты не знаешь в реальности.

БЕЗОПАСНОСТЬ в Интернете
Не указывай свою личную информацию, настоящее имя, адрес, телефон и места, где ты часто бываешь.
Относись с осторожностью к публикации личных фото. Не выкладывай фото других людей без их согласия.
Не доверяй всей информации, размещенной в Интернете. Не доверяй незнакомым людям, они могут выдавать себя за других.
ПРИЗ! ПРИЗ!
ЖМИ СЮДА
Не переходи по сомнительным ссылкам (например, обещающим выигрыш). Не посещай сомнительные сайты. Они могут нанести вред твоей психике.
Помни, что незаконное копирование авторских материалов преследуется по закону.
Давай встретимся :)
Не встречайся в реальной жизни с людьми, с которыми ты познакомился в Интернете. Сообщи родителям, если друзья из Интернета настаивают на личной встрече.
Помни, что в виртуальном мире действуют те же правила вежливости, что и в реальном.
Не отправляй смс, чтобы получить какую-либо услугу или выиграть приз.
Обращайся за советом к взрослым при малейшем сомнении или подозрении.

Умные родители никогда не говорят своим детям эти 9 фраз[2]

В детстве мы часто даем себе обещание не говорить родительскими фразами, когда сами станем взрослыми. Но чаще всего мы забываем об этом. Хотя *психологи сходятся во мнении* о том, что словом можно ранить ребенка довольно сильно.

1. Ты всегда / никогда

Обычно слова «ты всегда / ты никогда» употребляются в негативном контексте: «Ты никогда не моешь за собой посуду», «Ты всегда собираешься слишком долго». Они как бы сразу ставят клеймо. Ребенок слышит за ними лишь «Ты плохой». У него нет никаких оснований не верить родителям.

Поэтому лучше отказаться от подобных слов, заменив их конструкциями, которые раскроют ваше отношение к происходящему без прямого упрека.

2. Я же говорила

С помощью таких фраз родитель демонстрирует свое превосходство. Но и так очевидно, что вы старше, мудрее и опыт-

---

[2] https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/umnye-roditeli-nikogda-ne-govoryat-svoim-detyam-eti-9-fraz-1597465.

нее своих детей. По крайней мере, до определенного возраста. Для них же эта фраза звучит как «Я всегда права, а ты нет».

В любой ситуации лучше помогите ребенку осознать, в чем он не прав и как избежать подобных ошибок в будущем.

3. Потому что я так сказала

Эта фраза — настоящий родительский провал. Она означает лишь одно: у вас нет настоящих весомых аргументов. Ребенок это прекрасно осознает и именно так ее и слышит.

Лучше потратить некоторое время на объяснения, чем вырастить взрослого, который не сможет нормально аргументировать свою позицию.

4. Ты молодец, я тебя люблю

Это кажется странным, но похвала в такой форме не слишком хороша. Она сродни зависимости: ребенок захочет, чтобы его хвалили как можно чаще. Родители же не всегда будут в хорошем настроении, не всегда по достоинству смогут оценить его достижения. В результате у ребенка может сложиться мнение, что его любят только за то, что у него хорошо получается. И если он не справится с какой-то задачей, родители его разлюбят.

В этом случае лучше использовать конструкции типа «Мне было так приятно, когда ты...», «Я рада, что ты...».

5. Ты делаешь не так, дай лучше я

Такие слова очень часто делают из ребенка неуверенного в себе человека, который не может довести дело до конца. Все потому, что любое препятствие будет восприниматься им как непреодолимая трудность. И лучше бросить все, пока решение проблемы не засосало с головой.

Откажитесь от подобных фраз и позвольте ребенку ошибаться и набивать шишки.

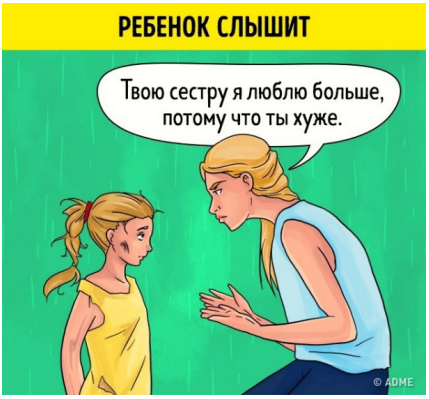
6. Мальчики / девочки так себя не ведут

Навязывание различных стереотипов с самого раннего детства может привести к двум различным, но одинаково неприятным ситуациям.

В первом случае дети будут строго следовать навязанным стереотипам и очень болезненно реагировать на любые отклонения от «нормы». Во втором – будут противиться вашим словам и вырастут совершенно противоположными по характеру.

Поэтому лучше найдите более весомые аргументы, чтобы пресечь слезы сына или грубость дочери.

7. Почему ты не такой как...



Любое сравнение детей приводит к их соперничеству. Конечно, ребенку полезно осознать, что он не центр вселенной. Но агрессивное сравнение ни к чему хорошему не приведет. Оно лишь разовьет лишние комплексы и нелюбовь к брату или сестре, с которым сравнивают.

Лучше скажите напрямую, чем вы недовольны. Покажите ребенку, что у него есть возможность преуспеть в чем-то независимо от того, насколько круты в этом его братья или сестры.

8. Пока не поешь, гулять не пойдешь

Подобные «торги» действуют на ребенка, пока он мал. С возрастом дети понимают, что могут торговаться и в обратную сторону. Тактика «услуга за услугу» искажает представление ребенка о том, зачем нужно делать те или иные вещи. Ведь игрушки в комнате нужно убирать, чтобы было чисто, а не затем чтобы мама смилостивилась и включила мультики.

Чтобы у ребенка не развилось такое ложное восприятие, объясняйте ему истинные причины своей позиции, а не выторговывайте нужное вам поведение поблажками.

9. У тебя не должно быть от меня секретов

Подобные фразы могут привести лишь к обратному эффекту. Ребенок начнет вам врать, чтобы усыпить бдительность, и со временем будет делать это все лучше.

Смиритесь с тем, что у ребенка, особенно в подростковом возрасте, могут быть секреты, которыми он не захочет с вами делиться. Конечно, нужно искренне интересоваться жизнью чада, но не перегибайте палку. Все имеют право на личное пространство.

О ТРЕУГОЛЬНИКЕ КАРПМАНА СТОИТ ЗНАТЬ ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ ИМЕТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ[3]

Треугольник Карпмана – это самая распространенная модель взаимоотношений между людьми. Впервые описал ее классик трансактного анализа Стивен Карпман в 1968 году. Люди манипулируют друг другом, зависят друг от друга и очень от этого устают. Счастья в таких отношениях крайне мало. Как и сил, чтобы изменить ситуацию. Но выход из этого есть.

Треугольник Карпмана

В треугольнике могут крутиться и двое, и трое, и целые группы людей. Но ролей в нем всегда три: жертва, контролер-диктатор, спаситель. Участники треугольника периодически меняются ролями, но все они являются манипуляторами и очень портят себе и близким жизнь.

Жертва

Для жертвы жизнь – это страдание. Все к ней несправедливы, она устает и не справляется. Ей то обидно, то страшно, то стыдно. Она завидует и ревнует. Ей не хватает ни сил, ни време-

[3] https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/treugolnik-karpmana-obyasnyaet-pochemu-tak-mnogo-lyudej-neschastlivy-vmeste-1694315.

ни, ни желания сделать что-то для улучшения своей жизни. Она инертна. Она боится жизни и ждет от нее только плохого.

Контролер-диктатор

Он тоже смотрит на жизнь как на врага и источник проблем. Он напряжен, раздражен, зол и боится. Он не может забыть прошлые проблемы и постоянно пророчит новые беды в будущем. Он контролирует и критикует ближних, чувствует невыносимый груз ответственности и очень от этого устает. Его энергия на нуле.

Спаситель

Он испытывает жалость к жертве и злость к контролеру. Он считает себя на голову выше прочих и упивается осознанием своей миссии. Но на самом деле никого не спасает, потому что никто его об этом не просил. Его нужность – иллюзия, а цель его действий и советов – самоутверждение, а не реальная помощь.

Как это работает

Контролер-диктатор не дает покоя жертве, строит ее, заставляет и критикует. Жертва старается, мучается, устает и жалуется. Спаситель утешает, советует, подставляет уши и жилетку для слез. Участники периодически меняются ролями.

Такая мелодрама может длиться многие годы, люди могут даже не осознавать, что прочно застряли в треугольнике. Они могут думать, что на самом деле их устраивает такое положение вещей. Контролеру есть на кого изливать свой негатив и есть кого винить в своих бедах, жертва получает сочувствие и избавляется от ответственности за свою жизнь, спаситель наслаждается ролью героя.

Все они зависят друг от друга, потому что источник своих проблем они видят в другом человеке. И бесконечно пытаются изменить человека так, чтобы он служил их целям.

Партнеры переключаются между ролями треугольника и то контролируют, то спасают друг друга. И такие отношения точно не про любовь. Про желание доминировать, жалость к себе, изматывающие претензии и неуслышанные оправдания. Но не про любовь, не про поддержку, не про счастье.

Контролер-диктатор
Что, трудно тарелку за собой помыть? Ладно бы больше зарабатывал, так ведь нет!
Жертва
Всё на мне, и никакой благодарности...
Контролер
А ты себя в зеркале давно видела?
Жертва-манипулятор
© ADME

Это затрагивает всех, кто рядом

Когда семья живет в треугольнике Карпмана, переключаясь между ролями, то и появившийся ребенок неизбежно будет затянут в этот треугольник. Скорее всего, его будут ограничивать в самостоятельности, возможности выбора, принятии решения. Не специально, просто люди, живущие в треугольнике, думают,

что защищают таким образом своего ребенка. Такие родители часто играют на чувстве долга, стыда, вины, жалости.

Есть ли выход из треугольника?

Необходимо осознать, что для исполнения собственных желаний человеку нужен только он сам. Нужно взять свою жизнь в свои руки и действовать без оглядки на кого-либо.

Как выйти из треугольника, если вы жертва

1. Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Потратьте это время на поиски возможностей улучшить положение вещей, которые вас не устраивают.
2. Запомните раз и навсегда: никто вам ничего не должен. Даже если обещали, если очень хотели, если сами предлагали. Обстоятельства постоянно меняются, как и человеческие желания. Вчера хотели вам что-то дать, сегодня уже не хотят. Перестаньте ждать спасения.
3. Все, что вы делаете это ваш выбор и ваша ответственность. И вы вправе сделать другой выбор, если этот вас не устраивает.
4. Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

Как выйти из треугольника, если вы контролер

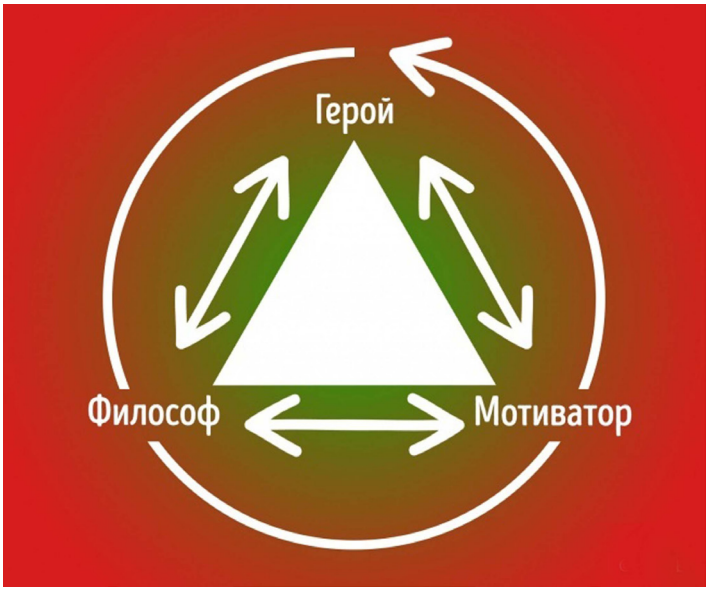
1. Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельства.
2. Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам что-то не нравится, просто не имейте с этим дело.
3. Решайте разногласия мирным путем, без злобы и агрессии.
4. Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

Как выйти из треугольника, если вы спаситель

1. Если у вас не просят помощи или совета, молчите.

2. Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, и что без ваших ценнейших рекомендаций мир рухнет.
3. Не давайте необдуманных обещаний.
4. Перестаньте ждать благодарности и похвалы. Вы же помогаете, потому что хотите помочь, а не за почести и награды, верно?
5. Перед тем как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?
6. Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Во что можно превратить треугольник

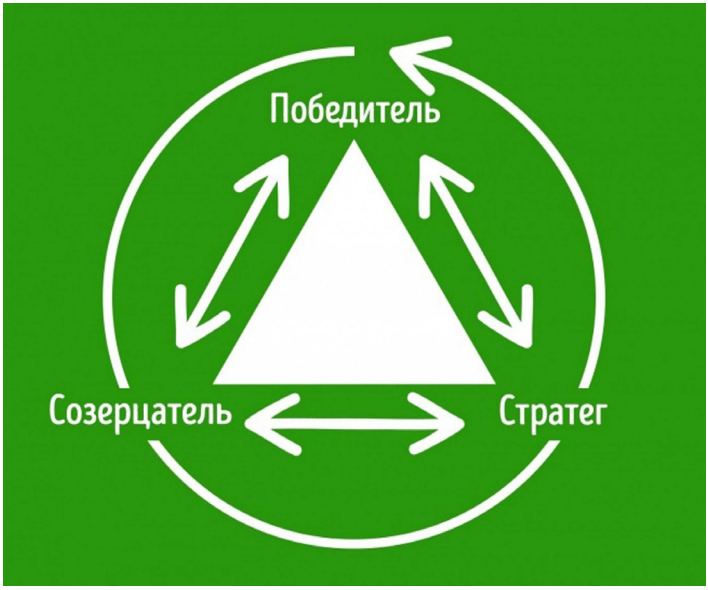


Если поставить себе цель выбраться из треугольника и шаг за шагом следовать к ней, изменения не заставят себя ждать. У вас появится больше времени и сил, станет легче дышать и интереснее жить. Напряжение в отношениях, скорее всего, ослабнет.

1. **Жертва** превращается в **героя**. Теперь вместо сетования на судьбу человек сражается с неудачами, но испытывает не изнеможение, а азарт. Решая проблемы, он не жалуется всем вокруг, а получает удовольствие от того, что в состоянии их решить.
2. **Контролер** трансформируется в **философа**. Наблюдая со стороны за действиями героя, он больше не критикует, не волнуется о результате. Он принимает любой результат. Он знает, что все в итоге идет к лучшему.
3. **Спаситель** становится **мотиватором**. Он провоцирует героя на подвиги, описывая блестящие перспективы. Он ищет возможности применения силы героя и подталкивает того на свершения.

И это более здоровая и счастливая модель взаимоотношений между людьми.

Идеальная модель треугольника



В этом треугольнике счастья и энергии еще больше.

1. **Герой** становится **победителем**. Он совершает подвиги не ради похвал, а ради творческого применения энергии. Ему не нужны лавры, он наслаждается самим процессом творчества, возможностью что-то менять к лучшему в этом мире.
2. **Философ** превращается в **созерцателя**. Он видит такие связи в мире, которые недоступны другим. Он осознает новые возможности и рождает идеи.
3. **Мотиватор** трансформируется в **стратега**. Он точно знает, как реализовать идеи созерцателя.

Важно уметь адекватно оценить ситуацию. Видеть, когда вами пытаются манипулировать, и не скатываться в мыльную оперу изнуряющих отношений. Не играйте навязываемые вам роли, умейте встать и уйти, когда видите, что дело нечисто.