

В умовах воєнного часу співробітниками відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено серію методичних матеріалів (презентації, відео, рекомендації) для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які презентовано на сайті Інституту <https://ispukr.org.ua> та сторінці у Facebook <https://www.facebook.com/ispukr>, сторінці відділу <https://www.facebook.com/groups/268693925325131/>.

ТОКСИЧНА МОДЕЛЬ ВІДНОСИН КАРПМАНА



Вовченко О.А.

Декілька слів про психологічне і те, що часто трапляється із кожним з нас, нажаль! Як в дорослих колективах, так і в дитячих (особливо в старших класах)

Відносини між людьми (в родині, на роботі в професійних колективах, дружніх взаєминах тощо) дуже складна система взаємодії, яку постійно досліджують психологи. В далекому 1986 році психіатр С.Карпман запропонував теорію людських відносин, який отримав назву драматичний трикутник Карпмана.

Науковець визначив три типи особистостей: Жертва, Переслідувач (або Контролер), Рятувальник. Між цими трьома типами вибудовуються такі типи відносини:

- **Переслідувач** є сильною особистістю, яка стоїть над Жертвою.
- **Жертва** – це слабка особистість, здатна терпіти та скаржитися на своє становище, але не намагатися змінити його.
- **Рятувальником** виступає той, хто завжди захищає Жертву та співчуває їй.

Психологічна служба ТНПУ: Трикутник Карпмана (Жертва - Агресор - Рятівник)

Подібна соціальна гра характеризується наступними ознаками:

1. Стійкістю – одного разу потрапивши до трикутника досить складно з нього вийти;

2. Внутрішня динаміка – кожен учасник проходить всі ролі трикутника в процесі «соціальної гри», «соціального життя»;

3. Здатність до нарощування (в процесі гри можуть залучатися все нові і нові учасники, утворюючи додаткові трикутники).

В Трикутник Карпмана досить легко потрапити, зайнявши місце Рятівника певної жертви, тобто беручи на себе сторонню, чужу відповідальність. Один із способів – дати пораду. Інший – надати безкорисливу, безоплатну допомогу. Після такого вчинку (за законами трикутника) Рятівник рано чи пізно стає, найчастіше жертвою. Зазначимо, що його Переслідувачем стає саме той, кому він допоміг. Далі відбувається довге переміщення ролей всередині трикутника.

Таким чином, як бачимо, трикутник Карпмана досить неприємна річ. Відтак, ліпше до нього не втрапляти, тому :

- Не можна давати поради;

- Не можна брати на себе відповідальність за те, що не перебуває під Вашим контролем;

- Не можна робити за людину те, що вона має зробити сама (самостійно);

- Не можна пропонувати свої послуги (ресурси).

А як же тоді бути? Як можна діяти? Чи є способи, як безпечно допомагати (порадою, справою, дією) особливо близьким людям? Друзям? Рідним?

Такий спосіб є. в основі його розумний розподіл відповідальності, де кожний виконує тільки за те, що дійсно знаходиться під його контролем. Отже **необхідно**:

1. Перед будь-якою спільною діяльністю часом корисно обговорити (або навіть прописати): хто за що і яким чином відповідає.

2. Раднику важливо акцентувати увагу на тому, що він дає пораду, але відповідальність за те, щоб нею скористатися чи ні, лежить повністю на тому хто приймає рішення: користуватися нею чи ні.

3. Право на помилку: «Я можу помилятися...», «Можна я пофантазую...». Після лише цих та пожібних ввідних речень можна давати поради.

4. Відсутність гарантій: «Спробую», «Зроблю все, що зможу, але нічого не обіцяю», «Якщо буде час» тощо. В таких випадках людина пам'ятає, але продовжує свій пошук ресурсів. А Ваша допомога сприймається, швидше, як можливо неможливий варіант, який може не принести багато користі. Відповідно реакція – відповідна. Тобто Ви не дуже постраждаєте, точніше Ваша спільна дружба, робота, родинні зв'язки.

5. Третя особа. «В подібній ситуації один мій знайомий зробив наступне...». Важливий момент – ми не вимовляємо слова «зроби так і так» Як наслідок, людина отримує від нас не пораду, а інформацію.

6. Велика кількість альтернатив. Озвучуємо велику кількість абсолютно різних варіантів. На вибір особистості. Вибір – це є ключовим словом, оскільки разом з необхідністю робити вибір приходиться відповідність брати на себе відповідальність за цей вибір.

Методів і способів багато. В кожному є відзеркалення іншого. А використання їх всіх разом зробить Вас ефективним помічником і не затягне у трикутник втрат, сварок, постійних змін ролей та втрату внутрішніх моральних ресурсів!