

Дарплей като метод за комуникация в семейна среда

Автор: Любомира Николова

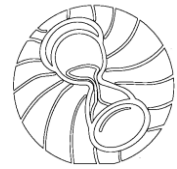
С нарастващата динамика на ежедневието, почти изцяло ангажирани в нетърпящи отлагане дела, забързани и често разсеяни, обикновено не успяваме да отделим нужното внимание на най-близките си, да общуваме осъзнато, пълноценно и ползотворно с тях. Продължителната липса на диалогична комуникация в семейството, такава, която е от взаимна полза, удовлетворяваща всички, е нормално да доведе и до липса на разбиране и доверие. От това би последвало постепенното отчуждаване – било между партньорите, било между родители и децата им, до все по-затруднено и налагащо усилия, напрегнато, почти невъзможно общуване.

В дадени моменти може много ясно да си проличат последиците от нестабилните взаимоотношения в семейството. Невъзможността да разговаряме с другия, да му споделяме и да го изслушваме като че ли ни предизвиква по-лесно да избухваме и да стигаме до конфликти и агресия. Представяме си, че това е начинът „да се наложим“, да бъдем чути и забелязани.

Особено осезаем и с последващо въздействие е проблемът, що се отнася до отношенията между родители и техните деца от една специфична възрастова група – тази на т.нар. тийнейджъри или на подрастващите. Риск от влошаване на взаимоотношенията родител-тийнейджър се съдържа освен в дефицита на време от страна на родителя и в липсата на адекватен подход към младия човек и неговите проблеми и тревоги, поради нарастващите различия в поколенията.

С течение на времето, докато детето е пораснало, родителят е приел определена линия на поведение спрямо него, възпитавал го е по определен начин. В даден момент обаче нещата се променят, настъпва нов, съвсем различен период в живота на подрастващия и тази линия на поведение следва да се пренастрои според промяната. Тази промяна обаче често изглежда твърде неочаквана за родителя и може да бъде подценена. Твърде рисковани, често бъдещи сериозни конфликти, се оказват родителските опити за продължаващо придържане към определени линии на поведение спрямо вече порасналите, но силно нуждаещи се от родителска подкрепа „от друг тип“, от особен вид разбиране. Не само, че подобни линии на поведение са неработещи и рисковани, но често предизвикват трайни конфликтни нагласи от типа „да следва безпрекословно моите наставления, да не противоречи“ или „редно е да ме уважава щом съм родител и затова да се съобразява с моето мнение, вместо аз с неговото“.

Без съмнение тийнейджърската възраст е изпълнена с драматизъм и много борби по пътя към съзряването и себеутвърждаването, а също и „завоюване на позиции“ пред родителите, спечелване на правото да си самостоятелен, да вземаш сам решения. Често изглежда, че от гледна точка на тийнейджъра, неговият родител е като враг, някой, на когото е важно постоянно да се противопоставя, за да извоюва своите „права“ – свобода, право на глас...



Допълнително се усложнява ситуацията, ако влошените взаимоотношения между поколенията вървят успоредно с проблеми и между родителите на тийнейджъра. Нерядко неразбирателствата между самите родители са катализатор за противоречия и между младия човек и неговите родители, предвид допускането, че „щом те двамата не могат да се разберат, как очакват аз да се разбера с тях“.

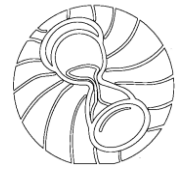
Вместо стремеж към разбиране, отношението към мнението на другия в този случай е изпълнено с критичност и всички са опоненти. Тогава, се получава един затворен и объркан кръг, в който като че ли всеки е срещу всеки и семейството се превръща в заплаха, в среда, от която вместо подкрепа и разбиране, младият човек би търсил спасение и отчуждение. Не винаги човек успява да вложи достатъчно воля и усилия, за да се справи със задълбочаващите семейни проблеми - било по-скоро премълчавани неразбирателства или съвсем открити конфликти.

Колкото и да е трудно да си представим решението на наглед сложни и задълбочени проблеми, може да е всъщност доста лесно, а защо не и приятно като средство. Разбира се, търпението и доброто желание да се справим с общия проблем също са от значение. На първо място, за да го има така важното разбирателство в семейната среда, са нужни желание за споделяне, изслушване и последваща съпричастност към преживяванията и мнението на другия човек. А най-лесно е да сме съпричастни с най-близките си, както именно на тях имаме най-голяма готовност да помагаме и да им прощаваме, ако са допуснали грешка.

От друга страна, ако добре познаваме близките си, ако сме наясно с техните мнения по различни житейски, общочовешки въпроси, с техните чувства и нагласи, то тогава много по-лесно бихме изобщо избягвали възможни семейни проблеми, породени от неразбирателства. Щом ги познаваме и разбираме, значи ще можем да се поставим на тяхно място и техните реакции няма да са изненадващи и неясни за нас. Така и ненужно критичното и противопоставящо се отношение ще бъде отхвърлено като възможност. Ще бъде възможно ползотворното общуване.

Важно условие да можем да споделяме е да се чувстваме спокойни да го направим и да знаем, че в самото изказване и изслушване сме *равнопоставени* с останалите. Ако не сме свикнали на такъв тип отношение с нашите близки, това *различно* общуване първоначално може да е голямо предизвикателство, особено, когато става въпрос за отношения между тийнейджър и неговите родители. Същевременно ползата от постигане на успешна комуникация в този случай ще бъде изключително стойностна.

За да стане възможно споделянето и изслушването в семейна среда без да има натиск, за да се постигне, отлично решение е да се подходи с игрови метод. Създаване на необходимите условия е събирането на членовете на семейството в група от играчи, които да спазват предварително зададените правила на играта. Правила, които определят едни благоприятстващи взаимното разбиране навици в комуникацията. Те се отнасят до позицията на играча спрямо неговите съ-играчи, които винаги са съотборници, няма противници или противников отбор. Всички участници са в общ



отбор, като единствено е възможно участниците да се регрупират с цел по-пълноценно взаимодействие с всеки един от играчите.

Правилата определят и най-оптималната продължителност на играта, като регулират продължителността на индивидуалното изказване. От съществено значение е, че правилата на играта сочат, че докато някой от играчите говори, останалите нямат право да го прекъсват, така че той да бъде изслушан докрай. Предварително зададени са и темите или въпросите, по които участникът говори.

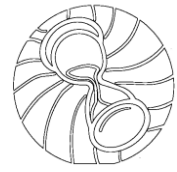
За да е възможно най-естествено и спонтанно изказването, то в стандартния вариант на играта темите се теглят като карти, съдържащи формулировките на общозначими въпроси и то непосредствено преди да започне изказването. Ако обаче има конкретен въпрос, който е актуален и важен в някакъв смисъл за даден участник, той може да го зададе на някой от останалите – в случай че се интересува от неговото мнение. Може също така сам да пожелае да говори по този алтернативен въпрос, който е важен, интересен и вълнуващ за него или сам си дава сметка, че е от значение близките му да са съпричастни към това, какво той мисли или усеща по въпроса.

Очевидно, така описани, това са правилата на позната ни игра ДАРПЛЕЙ. Особеното е, че тук тази игра, тези правила са поставени в един много специфичен контекст – този на семейната среда, на отношенията в семейството, с особено ударение върху взаимодействието между поколенията в семейството. Защото именно в посока улесняване на общуването между родители и техните деца в тийнейджърска възраст тази игра би дала най-забележими резултати. Така ползата ще бъде съвсем реална, ако именно родителите поемат инициативата за прилагане на Дарплей в тази посока.

В Дарплей поначало са заложили принципи, които могат да са решаващи за преодоляването на *типичните* проблеми в семейството във връзка с неразбирателства между поколенията или за разсейване на възможности за възникване на такива проблеми. Тоест Дарплей може да има функция за разрешаване или облекчаване на вече възникнали конфликти и проблеми, а също и превантивна функция – недопускане на типични при дадени условия проблеми и конфликти чрез създаване и трениране на полезни навици за общуване в семейството.

Принципите на Дарплей могат да са също толкова нужни и за заздравяване отношенията между партньорите в семейството или между родителите на подрастващия. Така вече разбирането между родители би въздействало за значително по-пълноценно общуване и с тийнейджъра. Така вече всички са „в един отбор“ – както в самата игра, така и в ежедневието.

Споменатите принципи на Дарплей за преодоляване на типични проблеми в семейна среда и във връзка с общуването между поколенията се отнасят за постигането на *споделяне и изслушване, а оттам разбиране*. Друг много важен принцип, специално за отношението на родителя към тийнейджъра е и този за *предаването на полезни знания и споделяне на опит по един спокоен ненатрапчив начин*. Така това споделяне



на знания от страна на родителя по-скоро ще се възприема от подрастващия като една добра възможност, която той може да вземе предвид за себе си.

Знанията ще се предават по добронамерен, непосредствен начин и съответно далеч по-доловимо в сравнение с обичайните и настойчиви подходи за „поучаване“. Същевременно собственият опит и разсъждения на младия човек не са подценявани или поставяни под съмнение, което би му донесло допълнителна увереност. Такъв подход би обезсмислил евентуалния му стремеж да „воюва“ с родителите си за спечелване на права и позиции.

Ефективното предаване на знания от родителя към тийнеджъра може да е с различни цели. Освен познания и споделен опит във връзка с житейски ситуации чрез Дарплей родителите ще имат възможност и да възпитават ценни качества във връзка с поведението на своите наследници. В играта присъства и изключително подходящ подход за изграждане и развиване на лидерски качества на младия човек. Те са във връзка с подбуждането от страна на родителя на самостоятелност и отговорност към себе си и към другите, способност да се вземат решения и да се прави избор, вместо безкритично следване на неясни модели и образци на поведение. А също и изграждане на умения за убедително предаване на идеи и позиции, за постигане на влияние върху останалите, за предприемчивост, организираност и постигане на цели.

Изграждането на лидерски способности изисква усилия и тренинг на конкретни умения на младия човек. Такива умения се усвояват с говорене пред публика именно чрез Дарплей. Изказвайки се по различни теми пред своите родители, в семеен кръг, младите хора повишават своето самочувствие и увереност, научават се да говорят увлекателно, аргументирано и убедително. Дава им се възможност да владеят себе си, да се стремят към разбиране и спокойно споделяне на гледни точки. Тези умения по-нататък ще бъдат проявени и в извън-семейна среда. Осигурявайки Дарплей в ежедневието на своите деца и провокирайки определен тип поведение, родителите са с основна роля за изграждане и утвърждаване на умения, решаващи за личностното им развитие и бъдеща социална реализация.

Такъв тип ефективна комуникация в семейна среда, по правилата Дарплей, в най-добрия случай може да бъде ежедневие, тоест нещо, което на един етап би било изключително полезен навик. Постигането на пълноценно споделяне, изслушване, разбиране, ефективното предаване на знания и умения в семейството и особено между поколенията има смисъл да бъдат постоянни процеси, но и такива, които трябва да бъдат добре възприети. А това е лесно постижимо чрез средствата на приятното прекарване с близките, чрез забавлението и разтоварването, които са в основата на всяка игра. От друга страна тези принципи на ефективно семейно общуване се постигат, като бъдат затвърждавани, тоест като се стремим по-често да ги прилагаме. Ето защо ще бъде прекрасно Дарплей да стане част от начина на живот в семейството, като носи едновременно забавление и умения за удовлетворяващи всички общуване и разбирателство.