

## ТЪРСЕНЕ

Начало » Интервю » Не всеки проблем може да се реши – все пак сме човешки същества и не притежаваме супер сили

## Не всеки проблем може да се реши – все пак сме човешки същества и не притежаваме супер сили

16 September 2018

В началото на август в Разград започна младежкия проект „Изповедалнята“ с цел да помогне на малки и големи да се справят със своите житейски дилеми чрез анонимно споделяне с десетима юноши. Как обаче младежите могат да се справят с проблемите? Отговора разкрива психологът и координатор на проекта Мила Златева. В Разград преги десет години я води любовта. Днес тя работи като училищен психолог в ОУ „И.С. Тургенев“ и като консултант по проблемите на домашното насилие.



### С какви психологически проблеми се сблъскват младите хора днес?

Повечето писма, които получихме в „Изповедалнята“, са от младежи в тийнейджърска възраст – вече не са деца, но още не са и възрастни. Това е някакъв своеобразен преход. Прилича на предизвикателство, за което нямаш достатъчно умения, но си решил на всяка цена да преодолееш. Проблемите, които младежите споделят, са в няколко области – неразбирателство с родителите, първи любовни разочарования, страхове, неувереност. Наблюдават се и сериозни дефицити в социалните умения, когато общуват и очи в очи. Това не е изненада предвид факта, че ние всички сме предимно онлайн и живият контакт ни е малко чужд.

### Какви са моделите за справяне на съвременния млад човек от т.нар. поколение Z, родено след 2000-та година, да преодолее тези психологически проблеми?

В практиката си забелязвам, че зачестяват случаите на младежи, които дълго са обгрижвани от своите родители и не умеят да се справят самостоятелно с житейските трудности. Родителите не умеят да очертават границите на допустимото поведение. Децата често са шефовете и получават всичко, което пожелаят. Подобно отношение им създава представата за един въображаем свят, в който всичко се върти около тях. Попадайки в реалността, те се разочароват, защото не получават това, което искат, и по-късно се чувстват неспособни и неуверени. Държим ги в инкубатор и ги предпазваме от всичко, разглезваме ги. Ако винаги всичко

трудно сме правили вместо тях, е съвсем логично те да не успяват да се справят сами.

Интересна е теорията за поколението Z – счита се, че в него попадат родените след 1995г., които са представители на интернет генерацията. Характерно за тях е, че са креативни и независими, имат бърз достъп до информация, високо мнение за самите себе си и го отстояват умело. Не умеят да правят компромиси, реагират бурно на проблемите и твърдо следват своите собствени интереси. Знаят правата си и ни ги напомнят при всеки удобен случай. Разбира се, това е една генерализирана представа. Те, като всички останали, споделят на хора, които считат, че ще ги разберат и ще ги подкрепят – обикновено от приятелския кръг. Доверяват се на авторитети, които много често са така наречените влогъри. Те са техни кумири и младежите асимилират техния начин на мислене и поведение, като се стараят да го приложат и в собствения си живот. Малка част от младежите споделят с родителите си, защото имат усещането, че ги разделят светлинни години и това в известен смисъл е точно така. Идеята за „Изповедалнята“ ми хрумна, защото се замислих, че младежите ще пожелаят да се свържат с някого, който говори на техния език, не се възмущава от тяхната независимост и разкрепостеност и не дава съвети, които са архаични в своята същност и не работят в съвременния свят.

### Къде се крият причините за невъзможността младежите да се справят с проблемите? Какви грешки допускат?

Може би най-голямата грешка е изобщо да не се опиташ да разрешиш проблема си, а да чакаш това да се случи от само себе си. Отчаянието също не е добър съветник. Проблемите обикновено са в реалния свят, а ако ти предимно съществува онлайн, губиш тренинг и усещане за реалност. Онлайн е лесно. Ако някой те дразни, просто изключваш телефона. Няма я динамичността на реалната връзка между хората. Не всички проблеми обаче могат да бъдат решени и дори изобщо не е нужно. Понякога просто не можем да се справим. Това е нормално! Ние не притежаваме супер сили, а сме просто човешки същества. Нормално е да страдаме, в някои сфери да не се справяме и това не бива да е причина да сме неуверени и твърде критични към самите себе си. Съществува и вариантът ти самият да си узрял за дадена идея, а околните да не са. В такъв случай не е нужно да налагаш собствената си воля върху другите.

### Вие припомнете за поколенческата дупка, за различията в поколенията. Младежите ли са хората, които могат да си помагат взаимно по най-адекватния начин, какъвто е замисълът на проекта „Изповедалнята“?

Винаги е имало проблеми в комуникацията между различните поколения. Това е дори здравословен процес – младежите искат да изградят своя собствена идентичност, да докажат, че може да им се гласува доверие. Родителите пък се страхуват, че светът навън е твърде опасен и децата им не биха могли да се справят сами там. Представте си следната картина: родителът разговаря с тийнейджъра си относно избора на бъдеща професия, а младежът обяснява, че ще стане влогър, защото това е „много яко“ и няма да ходи повече на уроци по математика, защото „го е хванало лейзито“ /мързи го/. Имат ли въобще пресечна точка тези индивиди? Истината е, че имат и че може би първата крачка трябва да дойде от родителите, като се опитат да общуват с юношата на неговия език, да разберат неговата гледна точка. Дали младежите са най-добрият източник на съвет, не мога да отговоря категорично. Младите копнеят да бъдат приети от своите връстници. Не биха понесли да ги отхвърлят техните приятели, затова и въздействието на хора на тяхната възраст ще бъде много по-голямо.

### Засегнахте и темата относно това, че днес прекарваме огромна част от времето си във виртуалното пространство. Каква е ролята на дигитализацията за справянето с психологическите проблеми?

Тя дава анонимност, когато имаме нужда от нея. Някои от проблемите са твърде лични и не бихме могли да ги споделим дори с приятелите си. Интернет дава възможност да намерим хора, които са в нашата позиция и с тях да споделим трудностите си, а това е предпоставка да сме максимално откровени. Такава е и идеята на „Изповедалнята“ – анонимно да се споделят проблеми.

### Какъв съвет бихте дали на младежите, за да могат по-лесно да преминават пред тези нестабилни психологически състояния?

А това дали няма да е като неисканите съвети от страна на родителите им? Все пак, мисля, че е добре да не приемаме твърде лично и много насерiously всичко, което ни се случва. Когато преминават през трудности, не е лошо да си даваш време и не е престъпление да искаш да останеш сам... и да слушаш тъжни песни, докато ядеш шоколад. А когато премине този период, да имаш смелостта да поговориш с авторитетен за теб човек или с приятели и да споделиш своя опит или да потърсиш мнението им, ако имаш нужда от това. Напълно в твоите възможности е да преодолееш трудностите!

Десислава СТЕФАНОВА

НОВИНИ  
ИНСТИТУЦИИ  
ПОЛИТИКА  
КРИМИ  
КУЛТУРА  
**ИНТЕРВЮ**  
ИСКАМ ДУМАТА  
ОЖИВЛЕНИЕ  
СПОРТ  
ИСТОРИЯ

