

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 11
септември 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Защо детето не желае да отиде на училище

Стр. 4 - Психология на цветовете

Стр. 7 - За това кой как си избира работата

Стр. 9 - СМАРТФОН + ЗОМБИ = СМОМБИ



Защо детето не желае да отиде на училище



Отново на училище

Ученическите години са най-важният период от живота на всяко дете. Настъпването на първия учебен ден е изпълнено с много вълнения за учениците, родителите, учителите.

След отминаването на тръпката от първия учебен ден обаче може да се случи нещо друго. Почти всеки родител поне веднъж се е сблъсквал с въпроса "Защо детето не желае да отиде на училище?".

Това на свой ред води до активното търсене на отговорите на въпроси като: "Какво предопределя занижения интерес към учебния процес?" и "Какво да се направи, че ученикът отново да тръгне с желание на училище?".

По отношение на първия въпрос би могло да се изведат следните проблемни области,

формиращи отношението на учениците към училището:

1. Неразбирателства с учителя.

Важно е и особено в първите години на обучението в училище, детето да срещне добър, умен и творчески настроен учител. Отношението между ученика и учителя формира и отношението към самото училище. Затова конфликт с учителя може да прерасне в неприязън и към училището. Често пъти учениците знаят как да настройват родителите срещу учителите. Но крайният резултат от това е единствено задълбочаване на неприязънта към училището. В последствие дори учителят да е добър, детето е неспособно да дисциплина и развитието му се спъва. Ето защо е важно да се търси сътрудничество с учителите.

2. Раздяла с дома.

Домът е мястото, където детето е обичано и всички винаги му обръщат внимание. Но с тръгването на училище това се променя. Ролята на ученик вече

Защо детето не желае да отиде на училище

не предполага такъв тип взаимоотношения, в които само един ученик да е идеален център на внимание от страна на всички останали.

Това може да доведе до нежелание да се ходи на училище, а от там и до отрицателно отношение и към училището, и към учебно-възпитателния процес.

При такъв проблем е нужно внимателно обяснение на различните неща, които се правят у дома и на училище.

3. Самота.

Някои деца са по-затворени и по-трудно си намират приятели. Те, отивайки на училище, виждат в междучасието как съучениците им си общуват и дружат, гледат популярност, играят и т.н.

Съответно това, че няма как да правят същото, заради затвореността, довела до липса на приятели, кара някои деца да свързват училището със самотността си.

В резултат отново следва отрицателно отношение към училището.

Тук е ролята на училищния психолог. Може да бъде

потърсен с молба да спомогне за социализацията на малкия ученик.

4. Страх от агресивно настроени ученици.

В тези случаи отрицателното отношение към училището се гради на база на страха от сблъсъка с едно или няколко по-агресивни деца.

Постоянното попадане в нарочно предизвикваните от агресора конфликтни ситуации доста успешно предизвикват откровено намразване на училището.

Ако въпреки усилията на училищната администрация и училищния психолог, проблемът продължава, то най-правилното е да се смени училището.

За съжаление има агресивни деца, чиито родители не се намесват да възпират неуместното им поведение, заради липсата на санкции от страна на държавата.

Поради това въпросната агресия у детето им се затвърждава за постоянно.

Защо детето не желае да отиде на училище

5. Проблеми, произтичащи от Специалните образователни потребности (СОП).

Деца със СОП често се сблъскват в училище с повече трудности, отколкото останалите. Те не винаги са приемани от класа.

Не са рядкост и случаите, когато съучениците им не проявяват разбиране по отношенията на посещенията им при училищния психолог, педагогическия съветник, ресурсния учител.

Може да се сблъскат с подигравки относно начина и скоростта, с които те усвояват учебния материал. Може да е

обект на одумване и цялостното им поведение, което може да се дължи на АНДН, аутизъм и други.

Така се формира отново отрицателна нагласа към училището и нежелание от страна на такива ученици да го посещават.

В такъв случай може да се обсъдят с Директора варианти за преминаване на ученика самостоятелна форма на обучение.

Автор:

психолог Людмила Боянова



Психология на цветовете



Цветът на всяка повърхност е свързан със светлината. Определя се от онези лъчи, които не се поглъщат, а се пречупват и отразяват.

Повърхности, отразяващи в еднаква степен всички лъчи, се виждат като бели. Абсолютно черните повърхности поглъщат всички лъчи, попаднали върху тях.

А обикновените черни повърхности поглъщат равномерно по-голямата част от лъчите.

Слънчевата светлина се разлага на 7 основни цвята. Те са червен, оранжев, жълт, зелен, светло и тъмно син и виолетов и образуват слънчевия спектър.

Всички цветове са привличали вниманието и възхищението на човечеството още от най-дълбока древност. Били са обект на почитание от религиозни и мистични учения. Различните народи давали

своите определения за значенията на цветовете.

По-късно се установило, че всеки човек възприема цветовете по начин, присъщ единствено на него, ако и да има някои общи въздействия на цветовете върху човешката психика.

Също така предпочитаните цветове са въпрос на индивидуалност и изразяват определени психични особености.

Над разгадаването на тайната на влиянието на цветовете са работили редица психолози като например Макс Люшер, Хейнрих Фрилинг, Александър Еткинд и други.

По-известните тълкувания на цветовете и какво разкриват за психичните особености, са следните:

Червено

Червеният цвят обикновено се асоции с кръв или с огън. И огънят, и кръвта са топли и затова червеното се възприема като топъл цвят. От една страна се свързва с любов, красота, пълноценен живот, а от друга страна и с агресия, неустойчивост,

Психология на цветовете

война, бунт. В някои държави се свързва с власт и с величие и дрехите на владетелите са били червени.

Оранжево

Оранжевият цвят, аналогично на червения, създава усещане за топлина. Най-често се свързва със Слънцето. Също така и с креативност, с решителност, радост и щастие. Това е цветът на оптимизма, на приятелството и на екстравертността.

Предразполага към доверие и показва амбиция. За някои хора оранжевото се свързва с нервозност, с несвъртане на едно място, с неумение за самоорганизация и липса на дисциплина. Затова много хора не го харесват.

Жълто

Цвят, символизиращ Слънцето, златото и богатството, есента, зрелостта. Но също така и болестите, приближаващата старост и лудостта. В миналото се е използвал често като отличителен за висшето съсловие. Използва се и при мистиците. Например в Монголия ламите носят жълта дреха с червен пояс. В някои

народи на Азия жълтото е цвят на скръб, траур, печал. В Европа пък жълт или жълто-черен флаг се е издигал, за да обозначи населено място под карантина. Жълтият кръст е обозначавал чума. В съвременното жълтото е символ също и на несериозност, лошо качество, ниско ниво. Например като се говори за жълта преса се има предвид точно това.

Зелено

Това е цветът на тревите и листата. За доста народи възприемането на зеленото е като за младост, дори незрялост, за предстоящо бъдеще, изпълнено с надежда и любов, за веселие. Възприема се, че действа успокояващо да се гледат зелени повърхности. Но както повечето цветове, този също има и негативни значения. В някои народи се свързва с гробища, със злополуки и невървеж.

Светло синьо

Възприема се в някои държави като море (вода), небе, въздух, вечност, доброта, духовно извисяване, целомъдрие и честност. Някои са на мнение, че ако пишат на светло синя хартия, то ще помнят по-лесно

Психология на цветовете

информация. За някои народи е траурен цвят. За други е студен цвят, свързан с леда, поради което и с лошите взаимоотношения. Във Франция наричат ужаса "син страх".

Тъмно синьо

Отразява безкрайност, спокойствие, самоувереност и сигурност.

Свързва се със загадъчността и пътешествията. Също и с мощта и непоколебимостта.

Тъмно синьото се асоциира и с истината. Някои народи считат, че носенето на тъмно сини дрехи е предпоставка за улеснено общуване.

Виолетово

Отредено му е от някои народи да бъде цвят на Луната, а в други-на бременните жени.

Свързва се с неща като наблюдателност, остроумие, творчество, чувственост, нежност и положителна нагласа към живота.

Използва се да създаде усещане за празничност и магичност. Сред цветовете, предпочитани от крале и кралици е, като се е считало, че символизира власт, благородство, лукс и индивидуалност.

Бяло

Бялото се свързва с чистотата, неопетнеността, невинността и добродетелта.

Възприема се и като дневната светлина, която дарява енергия. Това негово значение доста се използва в региите и мистичните учения, като мистици, жреци и духовници са се обличали в бяло.

В някои части на света бялото се асоциира със смъртта, с пустотата, безтелесното и мълчанието. Ето защо и до сега има държави, където бялото е траурен цвят и се носи, когато има починал близък. В миналото, за славяните белият цвят също е бил траурен.

Черно

Асоциира се отново по два начина. Единият е като траур, гибел, нещастие, навява усещане, че ще следва нещо зловещо. А другият е като сексуална привлекателност, тайнственост, духовност. Също доста се използва от мистици, жреци и духовници, чиито одежди са в черно.

Автор:

психолог Л. Боянова

За това кой как си избира работата



На работното място ние изкарваме по-голяма част от деня си и ако там не се чувстваме добре, то животът ни се превръща в малък Ад.

Работя в голяма фирма. Бях на отговорна и натоварена работа. В крайна сметка, когато приключи работният ден, се чувствах толкова изцедена, че нямах сили за нищо. От преумора не можех да отделя време дори за любимото си списание, форумите, в които пиша и бижутата, които изработвам с такова удоволствие. Накрая стигнах до извода, че вместо да работя, за да живея, аз живея, за да работя. И така не ми харесва.

Съответно помолих шефа да ме премести в производството. Сега вече ходя с удоволствие на работа. В производството се натоварвам физически, но умът ми е свободен да планирам

следващата си статия или семинар. Мога и да проектирам мислено поредното бижу, което вечерта у дома да направя.

И всичко щеше да е наред, но... В живота винаги има "НО...". Близки, познати и колеги започнаха да ме атакуват с въпроси, защо съм зарязала престижния си пост, за да стана "проста работничка"? Хората гледали да се издигат в службата стъпало по стъпало, а аз съм слизала стъпало по-надолу и т.н. все в този дух.

Опитах да им обясня, че за мен е важно работата ми да е психически ненатоварена, за да съм пълноценна в другите си занимания.

А и ми харесва физическото натоварване в производството, защото ми замества фитнеса примерно и... Физическият труд ме кара да се чувствам жива. Да не говорим, че когато отивам с желание на работа съм по-пълноценен работник и съм по-полезна и за фирмата и за себе си.

Уви колкото и да обяснявах почти никой не ме разбра. В техните очи аз съм се отказала от хубавия пост, за да бъхтя като

За това кой как си избира работата

"прост работник" в цеха и за по-малко пари.

Замислих се... Колко хора работят работа, която не харесват, не ги удовлетворява, изнервя ги и съсипва психически, само защото е престижна, добре платена или им дава някакви съмнителни привилегии?!

Така живеят така ден след ден, ходят с нежелание на работа. А в малкото време, в което не са на работното си място, се жалват колко са нещастни, колко не си харесват работата и т.н. и т.н.

Но не предприемат нищо да променят нещата, защото тя работата им не е хубава, но е престижна. Същата тази "престижна", но нежелана работа, ги прави нервни партньори, родители и приятели и влошава личният им живот тотално. Обаче пък погледнато от страни, те са се реализирали професионално.

Накрая от всичкото това трупане на нерви и негативизъм, си докарват я инфаркт, я инсулт, в по-леките случаи някоя нервна криза и обвиняват напрегнатия живот за положението.

Е, аз не искам "престижна" работа и излишни нерви. Избрах работа, която да работя с удоволствие и ми позволява да си плащам сметките. Работа, след която се прибирам спокойна и усмихната, което ме прави приятна компания и за семейството и за приятелите ми.

А вие? Вие как избирате да работите и живеете?

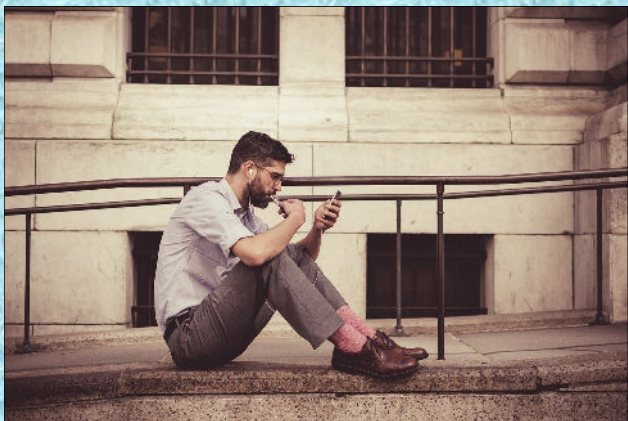
Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова



СМАРТФОН + ЗОМБИ = СМОМБИ



Смомби е новата най-характерна дума в речника на младите хора за 2015 година. Този факт е посочен от жури с председател Илкнур Браун. Смомби означава човек, който се е „зомбирал“ в смартфона си и се е абстрахирал от околния свят. Думата е комбинация от „смартфон“ и „зомби“.

Ако е необходимо да илюстрирам обяснението на „смомби“, бих се върнала на една моя статия, свързана със социалните мрежи (всъщност те вървят ръка за ръка със смартфона), в която бях акцентирала върху следното - на колко от вас им е направило впечатление например как компания, отишла на кафе, „скролва“ нещо? Няколко човека, вместо да използват свободното си време, за да се забавляват и да обменят думи „очи в очи“, харесват, споделят и тагват.

Телефонните разговори вече не са толкова „модерни“, откакто съществува чатът. Проверянето на електронната поща е нещо, което човек вече механично прави, без да си дава сметка за това. Игрите също заемат голяма част от времето и вниманието му.

Прекомерната употреба на смартфон обаче може да окаже негативно влияние върху различни аспекти от живота. Най-честите проблеми са:

• Липса на съпричастност и връзка с околните

Проф. Търкъл е направила изследване, в което е посочила, че комуникацията със смартфон прави човек по-малко съпричастен към това, което се случва в живота му, семейството и приятелите му. Чатът например е много удобно средство за комуникация, но липсата на интонация, тон и изражение са ключови при общуването и връзката ни с околните. Когато човек постави смартфона си на линията на очите, обръща по-малко внимание на хората, с които е заобиколен, провежда повърхностно общуване и не намира причина да води смислен разговор.

СМАРТФОН + ЗОМБИ = СМОМБИ

• Липса на фокус и способност за концентрация

Нюпорт твърди, че смартфонът тренира мозъка на човек да бъде разконцентриран. Звучите от известията постоянно го държат под напрежение и по този начин не успява да се справя със задачите си. Изследвания сочат, че даже когато потребителите с хронична зависимост от компютри и смартфони оставят всичко настрана, за да могат да се съсредоточат върху конкретна задача, навикът да работят отделени от въпросните джаджи е толкова вкоренен в мозъците им, че те все още не успяват да се фокусират. 25% от автомобилните катастрофи например са причинени от използването на смартфон по време на шофиране.

• Загуба на ориентир за време

Времето, през което човек се занимава със смартфона си, минава бързо и неусетно. Той не осъзнава кога са минали 10 минути или 1 час. Затова доста хора вече закъсняват за работа, бизнес среща или разходка с приятел. Този проблем може да създаде множество други проблеми като уволнение от работа или загуба на доверен човек.

• Проблеми със съня

Много голяма част от хората между 18 и 24-годишна възраст заспиват със смартфон, а 1/4 споделят, че не спят добре, защото са „свързани“ с технологиите през цялото време. Синята светлина се смесва с циркадния ритъм и звукът може да събуди човек, след като вече е заспал. Затова смартфонът е причина сънят му да бъде нарушен. 4 от 10 възрастни и тийнейджъри пък казват, че са проверявали телефона си през нощта, след като са получили звуково известие.

Специалистите от Университета Дерби споделят, че колкото по-често човек използва смартфона си, толкова е по-голям рискът той да изпадне в опасна зависимост от него. Според тях зависимият човек може да развие нарцисизъм и различни неврози.

Зависимостта от електронните устройства като цяло се среща повече сред екстривертите. Обяснението на това е, че хората, които често променят своето настроение, се опитват да стабилизират емоционалното си състояние чрез постоянното проверяване на електронната поща или чрез изпращане на съобщения.

Автор: психолог Мария Коева



Защита на авторските права в "Психика"

1. "Психика" се ползва от защитата на сега действащия [Закон за авторското право и сродните му права](#), а така също и на международните договорености, по които България е страна.
2. Препубликуването на публикувани в "Психика" материали (или на части от тях) е възможно само след договаряне с техните автори или с издателя (Людмила Боянова). В този случай е задължително да се укаже конкретен автор и че материалът е от е-списание "Психика" и да се постави активна хипервръзка (<https://e-psiholog.eu>).
3. Никаква част от материалите в "Психика" не може да бъде използвана за комерсиални цели.
4. Авторските права на публикуваните в "Психика", както и сродните им права (преводачески, съставителски, права за преработка и др.) принадлежат на лицата, които са ги създали (съгласно чл. 5, 9, 11, 12 от Закона за авторското право и сродните му права).
5. Използват се снимки с CC0 Creative Commons (безплатни за търговска употреба, при които не се изисква признание на авторството) и неограничени от лиценз. При възникнали проблеми, моля незабавно се свържете с нас!
6. Достъпът до публикувани произведения може да бъде спиран само по инициатива на "Психика" при получаване на неопровержими доказателства за плагиатство, нанасяне на ущърб на трети лица и др. закононарушения, които не са били известни на редакцията към момента на публикуването им.
7. Никой от "Психика" не носи отговорност за действия на трети "лица", както и за допуснати вреди, нереализирана печалба и т.н.

ЕКИП:

Издател, Гл. Редактор,

Уеб дизайн, Колумнист:

Психолог Людмила Боянова

<https://e-psiholog.eu>

boyanova@e-psiholog.eu

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://koeva-psychologist.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

ceci.valchanova@abv.bg

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте
е-списание "Психика" в:

Facebook

<https://www.facebook.com/>

[psihika.spisanie/](https://www.facebook.com/psihika.spisanie/)

Linkedin

<https://www.linkedin.com/in/cnucanie->

[психика-3914b016b/](https://www.linkedin.com/in/cnucanie-психика-3914b016b/)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>