

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 14

декември 2018

ISSN 2603-4433

# Съдържание:

- Стр. 1 - Няколко малко известни факти за Дядо Коледа  
Стр. 2 - Празнични наблюдения за злобата по хората  
Стр. 3 - Интервю с Д. Стойнова от танцова огнена група Black Fire  
Стр. 7 - Може ли боят на детето да бъде възпитателна мярка?  
Стр. 10 - Малко повече за Емо-бандите и стилът Емо



## Рубрика: “Празнично”

### Няколко малко известни факти за Дядо Коледа



Образът на Санта Клаус (или по-известен у нас като Дядо Коледа, Рождество) във вида, в който го познаваме, а именно като дебел старец в червени дрехи, заобиколен от хвъркати елени и прочие, е измислен от компанията за газирани напитки “Кока - Кола” в края на 20-те години на ХХ век, когато католическата църква анатемосала Дядо Мраз като вредно еретично езическо варване. В стремежа си да унищожи Дядо Мраз, католическата църква подкрепя търговската кампания на “Кока - Кола”

\*\*\*

Дядо Мраз не е измислен в СССР. Той е резултат от

варвания, битували из цяла Европа

\*\*\*

Оригиналната традиция за Дядо Мраз е древна и езическа. Дядото не се казва нито “Коледа”, нито “Рождество Христово”. Той е Зимен дух, една от формите на Доброто, която подкрепяла хората в суровия сезон. Дрехите му не са в червения рекламен цвят на “Кока—Кола”, а сиви, сини, кафяви или зелени. Не е бил пълен. Често се е движил пеша, няма и помен от еленчета или чорапи над камината.

**Автор:**

психолог Л. Боянова



## Празнични наблюдения за злобата по хората

Идват празници и всички около мен са с приповдигнато настроение. Правят се планове за служебни банкети, семейни и приятелски събирания.

Аз работя в голям колектив, обичам да наблюдавам и забелязвам, че наред с хубавите планове и очаквания злобата и завистта не спят.

Започна се с това кой щял да бъде отпуск и съответните колеги бяха набедени за връзкари, понеже видиш ли вземали отпуск точно по празниците.

Попитах един от злобеещите защо и той не излезе в отпуск?! Оказа се, че той отдавна е изразходил годишната си отпуска. Добре, ама тези, които са си оставили дни за празниците какво са виновни и защо да са връзкари?

Става дума за хлебозавод и съответно се работи денонощно и целогодишно, независимо от местни и национални празници. Странно е, че това, по което се злобее, е кой ще работи или не на самите празници. И към почиващите колеги се подхожда със злоба и обвинения в шуробаджанашина. Нали все пак графикът на смените ни не се променя и при добро желание всеки може да си сметне кога е на работа за много време напред и да види, че ако на един празник работи, то на много други почива. Няма място за сръдна и обвинения във връзкариство.

Започна се и със гадаене дали и по колко бонуси ще вземем. И дали пък еди-кой си, дето бил на тоя или оня началник човек, няма да вземе повече бонус и т.н., и т.н.

Гледам, слушам и ми се убива желанието да празнувам...

А идват празници... Светли празници...

За мен Коледа е времето, когато се събираме със семейството. Животът е толкова напрегнат. Работим много, а през почивните дни все гледаме да свършим още нещо. Така за родителите и близките ни почти не ни остава време. Много често работим и живеем далеч от близките си. Коледните празници са тези, които събират семейството и ни дават възможност да споделим кой как я кара.

Нова Година пък ми е времето, което споделям с най-близките си приятели. С тях празнуваме успехите си, градим планове за бъдещето и това прави празника ни още по-хубав.

За тази година си пожелавам хората да се излекуват от злобата, завистта и лошотията. Да си даваме един на друг повече любов. Светът да стане малко по-добро място за живеене.

Весели Празници на всички!

**Автор:** Водеща семинари

Цветана Вълчанова

## Рубрика: "Интервю"

### Интервю с Диана Стойнова от танцова огнена група Black Fire



Огнена група  
Black Fire  
Архив: "Психика"

**Психолог Л. Боянова:** Разкажете на нашите читатели за вас и как ви дойде вдъхновението за създаване на танцова огнена група Black Fire.

**Диана Стойнова:** Бях член на друга огнена група - Fire Shadows, в продължение на две години. Бяха двете най-хубави години от живота ми! За жалост по стечение на обстоятелствата се наложи аз и още няколко човека да напуснем групата. Обаче тъй като не можахме да се откажем от въртенето на огън, решихме да си направим наша група, която аз ръководя с помощта на майка си. В следствие дойдоха и още хора, а някои от първоначалния състав напуснаха. Black Fire е сравнително нова група - на половин година.

**Психолог Л. Боянова:** Как избрахте за групата името Black Fire?

**Диана Стойнова:** Както знаете, огнят излъчва светлина, а черният цвят я поглъща. Съществуването на черен огън е само по себе си един парадокс, нещо необичайно, мистериозно, неестествено... Името на групата ни не е случайно избрано да бъде такова - то изразява изцяло същността на изкуството, което създаваме - екстравагантно, различно, може би не толкова добре разбирано от повечето хора, предизвикващо различни чувства и емоции, викащо у човек различни, понякога противоречиви мисли. Black Fire е едно предизвикателно име, целящо да привлече погледа на различно

## Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 3

### Интервю с Диана Стойнова от танцова огнена група Black Fire

мислещите хора и да озадачи и уплаши онези, които не могат да мислят извън рамките на обикновеното.

**Психолог Л. Боянова:** Кое точно ви привлича във въртенето на огъня? Какво представлява усещането?

**Диана Стойнова:** В началото при всеки един човек усещането е едно и също - адреналин, лека (или при някого по-силна) уплаха, несигурност. Още при първия си допир с него, човек усеща, че огънят е природна сила, с която човек не бива да се шегува. След като мине време обаче у всеки възникват различни чувства. Лично при мен се появи една голяма любов. Към огъня, към групата ни, към изкуството, което правим. Чувствам се себе си, когато съм на сцената със запален уред. Усещам сигурност, топлина... Който не го е изпитвал, не знае колко невероятно е чувството ти и огънят, като едно цяло, да се движите, понесени в танц. Любимият ми звук е фученето на развъртан уред на сантиметри от ушите ми, любимият ми аромат е на газта, с която поим уредите, а любимото ми усещане - топлината на огъня.

**Психолог Л. Боянова:** По случай Деня на будителите в град Велико Търново, в парк "Марно поле", изнесохте

представление.

Нашите читатели могат да го гледат като последват линка: [КЛИК](#), а желаещите да се свържат с вас може да го сторят на телефон за контакт - 0878 999 303, FB страница: [КЛИК](#), но предполагам, че ще им бъде интересно да научат повече и за това как се раждат идеите ви за хореография.

**Диана Стойнова:** Хореографиите... Раждат се от случайността. От някоя случайно подхвърлена хубава идея или от ново движение, което някой от групата е успял да направи. Всеки дава идеи по тях, пробваме абсолютно всичко възможно и винаги се променя...до последно! Това е един доста творчески процес, който не следва определен алгоритъм - случва се, когато ни дойде вдъхновението. А и самите хореографии рядко представляват определени стъпки, които трябва да спазваме дословно, на всяка репетиция хореографията изглежда по различен начин, като на сцената разликите задължително са още повече...но пък винаги спазваме основната идея, последователността на действията и улагането в музиката. Както казваше хореографката на първата група, в която бях, "подреден хаос" - това са нашите хореографии!

## Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 4

### Интервю с Диана Стойнова от танцова огнена група Black Fire

**Психолог Л. Боянова:** Какви са специалните умения, които се изискват за танц с огъня?

**Диана Стойнова:** Всяка огнена група търси определен тип хора, притежаващи определени качества, като за всяка група изискванията са различни. В нашата имаме специално предпочитание към танцьори - винаги са добре дошли. Също така с радост приемаме спортни натури, тъй като за някои от уредите (най-вече за пой) се изисква доста добра координация и здрава връзка между ума и мускулите. Хора, които имат хубави тела и лица или пък имат нещо екстравагантно и необичайно във визията си, на мен лично са ми голяма слабост и винаги ги приемам с добре дошли поради факта, че все пак нашето изкуство е визуално и визията на човека на сцената също оказва влияние върху крайния резултат.

Например, едно е средностатистически изглеждащ човек да прави разни номера със запален уред, но съвсем различно е човек със запомняща се, ярка визия, освен да демонстрира умения във въртенето на огън, да може и да прикове вниманието на публиката към самия себе си. А има и такъв тип хора, които с огън изглеждат... ами просто себе си! Такива, които каквото и да направят, дори да е едно

съвсем просто и обикновено движение, щом са на сцената със запален уред, изглеждат възхитително! Това са истинските Огнени хора.

В момента се сещам за две дами от тази категория. Едната е ръководителката на предишната група, в която бях, Fire Shadows - Мими (един прекрасен топъл, огнен човек), а другата е в нашата група - прекрасната ни огнена Криси (забележителна като някоя голяма, ярка звезда на небето). И двете се сливат с огъня, танцуват те и той заедно, като едно цяло... Може би този тип хора са най-подходящите за това изкуство, но се срещат доста рядко.

**Психолог Л. Боянова:** Влагате ли символика в танците си?

**Диана Стойнова:** Все още градим своите основни умения и за нивото, на което сме, е доста трудно да вкарваме по-дълбок смисъл в това, което правим, но с времето хореографиите ни ще бъдат натоварени с все повече символика и ще бъдат изпълнени с все повече смисъл. За сега просто се опитваме да бъдем красиви и да радваме окото на публиката (и да няма инциденти, разбира се).

## Рубрика: "Интервю"

Продължение от стр. 5

### Интервю с Диана Стойнова от танцова огнена група Black Fire

**Психолог Л. Боянова:** Каква е ролята на музиката във вашите танци?

**Диана Стойнова:** Ролята на музиката е меко казано ОГРОМНА! От личен опит мога да потвърдя, че когато музиката не е добре подбрана според хореографията, събитието и темперамента на човека, който излиза да върти на нея, става... ами не е много красиво. В такъв случай се получава дисхармония между това, което виждат очите и това, което възприема слухът, а сетивата ни не работят всяко само за себе си, те имат комплексно влияние върху човека. Не, че със случайно избрана музика пак не може да се получи нещо горе-долу сполучливо, но се губи уау-ефектът, който целим. Именно затова много държа да се подбира подходяща музика, предразполагаща към идеята, която цели да представи дадена хореография.

**Психолог Л. Боянова:** Какви цели е поставила пред себе си вашата огнена група?

**Диана Стойнова:** В момента целим да поставим здрави основи на групата, да изградим някои базови умения и да започнем да съграждаме нашия собствен, индивидуален стил. Моя лична цел е също да привлека към групата повече кадърни, интелигентни и качествени хора, което вече

започва да се превръща във факт и всъщност все повече хора изявяват желание да се включат, за което много се радвам. Целим да пълним сърцата на публиката, да създаваме любов към огненото изкуство и изкуството изобщо, да популяризираме въртенето на огън, да провокираме хората да бъдат различни, индивидуални, да творим красота и да се самоусъвършенстваме... И в крайна сметка да станем достатъчно добри, за да можем смело да твърдим, че сме сътворители на Огнено Изкуство!

**Психолог Л. Боянова:** Какво ще пожелаете за Новата Година на нашите читатели?

**Диана Стойнова:** Пожелавам Ви много топли емоции през Новата година! Бъдете като огъня - горещи, непреклонни, неконтролируеми и свободни и в същото време светли, носещи живот и любов, страстни, красиви, изящни.... Обичайте, бъдете обичани! Създавайте колкото можете повече любов. И помнете - огънят е любов, а любовта е огън....

#### Интервюто взе за вас:

Психолог Людмила Боянова



## Рубрика: “За нашите деца”

### Може ли боят на детето да бъде възпитателна мярка?



#### Неработещата шамарена фабрика?!

Наскоро една майка ми се оплака следното. Нейният син „не слушал“. При това много упорито. Стигнало се до там, че баща му от нямане на къде вече, систематично го пребивал с възпитателна цел.

Но уви, резултати не се виждали. И не само това, а и по-зле ставало с непослушанието. Така че, ако може, аз като психолог да взема да обясня как да се настрои „шамарената фабрика“, че да заработи и синът да стане „послушен“.

Докато се запознавах с тази история, в мислите ми неволно изплува една случка от собственото ми детство. За едно момче с аналогични проблеми. Разбира се, никой от връстниците му не знаеше, че баща му го бие „с възпитателна цел“. Възрастни и учители знаеха, но се бъркаха, че боят е точно това- средство за възпитание и нищо друго. Никой и не помисляше, че с момчето се случва нещо нередно. Всъщност, нравите от тогава до сега, не са се променили много. Все още има поддръжници на тезата, че боят е възпитание.

#### А щом чак и боят не помага, то значи „детето е непоправимо“.

Тогава често пъти любителите на криво-разбраното възпитание отлитат към мисълта, че единственото, което евентуално би могло да реши този проблем е „само още бой“. И то защото „явно детето не са го били достатъчно навремето“.

Най-вече, приемат, че е едва ли не полезно да се удря, докато детето е малко и съвсем незащитно. Да се бие дупенцето, че да се не бие дупището, както казват поддръжниците на този „метод“. Може би защото собственикът на дупището един ден ще бъде в състояние да си върне за удара. Тък то само на чужд гръб сто тояги са малко.

Момчето от детството ми растеше свръх агресивно. Постоянно се биеше с всички за всичко и за нищо. Не зачиташе не само съучениците си, а и учители, други възрастни.

На тийнейджърска възраст преби свой съученик така, че битият свърши в психиатрия. Причината е, че пребиването било осъществено по следния начин.

## Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 7

### Може ли боят на детето да бъде възпитателна мярка?

Съблякъл жертвата си в междучасието и го претрепал с кожен колан на голо. Побойникът, малко преди да завърши, беше изключен от училището.

Едва по-късно разбрах, че агресорът бил пребиван от баща си точно така.

Таткото съвсем откачал от системното “непослушание”, докато накрая събличал сина си и го пребивал с кожен колан, та дано му „дойде акъла в главата”.

Надявам се, че не съм единствената, която вижда как моделът се повтаря. Как поведението, показано от семейството, се е пренесло към околните.

Има и родители, които си мислят, че от бой детето поумнява. Буквално. Детето не разбира урока си по даден предмет и съответно има ниска оценка. Чудесно. Два шамара и „ще поумнее”. Е, малко и ще намрази за цял живот дадени науки, ще му остане травма... Но „възпитанието” е преди всичко.

Статистиката е страшна. Оказва се, че около 70% от родителите в България „възпитават” децата си чрез бой.

Повечето родители са склонни да оправдаят пребиването, ако „има някакъв,

дори да е дребен повод и боят не е вкарал детето в болница”.

Само че оправданието е несъстоятелно и е причина да се отключва агресия у възрастните. В приблизително 40% от случаите боят на децата е зверски. В резултат в медиите четем за ужасяващи истории. Зловеща и грозна картина са онези родители, които се прехласват по „възпитанието” в размери на психопатия.

Така примерно 2-3 годишно дете се оказва заливано с кипяща вода, понеже си позволило да плаче и хайде сега да се „възпита” като си полежи в болница с огромна степен на болезнени изгаряния. Или 2-3 годишно дете се оказва със счупени кости в болница и с опасност за живота.

Факт са и родители, които стриктно „биели дупенце”, докато достигат до убийство на децата си по особено жесток и болезнен за децата им начин.

Дали боят на детето е решение? Категорично не! Проблем в огромни размери е!

Средството „бой на детето” се смята от някои родители за толкова „възпитателно”, че се пренебрегват всички дългогодишни научни изследвания, доказващи вредите от

### Може ли боят на детето да бъде възпитателна мярка?

боя върху децата. Не случайно шамарената фабрика е забранена в над 60 държави. Сред тях е и България.

Една от преките последици от боя в къщи вече описах. Това е, че детето в голяма част от случаите става агресивно към околните. Възприема погрешното схващане, че с бой се решават всички проблеми. Един ден, когато на свой ред има деца, ще им посегне да ги удря. Ще го направи от неспособност да измисли и приложи друг начин да овладее проблемна ситуация.

В същото време едно бито дете получава дълбоки травми на психиката си. Колкото по-систематичен е боят, толкова по-дълбоки са травмите. Изследванията сочат, че една значителна част от престъпниците, включително и серийните убийци, са били бити като малки.

Проявяването на агресия към околните и склонност за водене на живот на престъпник, е единият вариант, съобразно който може да се разразят последиците от родителското биене. Но не е единственият възможен.

Другият вариант, който може да се случи като последици от боя, касае, че детето може да израстне като неуверена личност. Съпроводено от ниска самооценка, смачкано самочувствие. На тийнейджърска възраст може да се дистанцира от родителите си. Може неосъзнато

да посегне на наркотици, като отговор на преживяната агресия от страна на родителя. Може да посегне и на живота си. За съжаление, понякога опитите за самоубийство са успешни и завършващи със смърт.

#### Какво да се направи?

Необходимо е да се осъзнае, че боят не е възпитателна мярка. Шамарената фабрика трябва да се закрие. Изцяло и завинаги. Колкото и да е изкушаващо „да се завърти един шамар“, това не трябва да се допуска. Такъв е единственият изход от иначе затвореният кръг, при който родителят удря детето си, което пораста и на свой ред удря своето дете. Изход е от цяла поредица задължителни бъдещи проблеми.

За разлика от едно време, когато не е имало информация какво е възпитание и „с какво се яде“, то в момента гугъл любезно ще съдейства с богат набор безплатна и достъпна литература, показваща огромно разнообразие от полезни възпитателни техники. Те не включват крясъци и бой. Може да се изградят взаимоотношенията между родител и дете като именно такива, каквито трябва да бъдат- неагресивни.

#### Автор:

психолог Людмила Боянова

## Малко повече за Емо-бандите и стилът Емо\*



По време на тийнейджърските години е нормален процесът на търсене на социална независимост като етап към съзряването. ЕМО-бандите са едни от средствата, които могат да подпомогнат това.

Момчетата и момчетата желаят да бъдат част от тези банди, за да усещат сигурност - „ние срещу останалите“. Много тийнейджъри се бунтуват както срещу всичко и всички, така и срещу общоприетите норми. Чрез ЕМО-бандите те се идентифицират с идеите, принципите и разбиранията на техните членове. Бандите имат силно влияние върху мислите и действията на тийнейджърите - тяхното самочувствие започва да зависи от това дали са приети в бандата. Но правилата и действията, които се прилагат в нея, е възможно да наранят не само подрастващите, но и други хора.

Членовете на бандата започват да притискат тийнейджърите да правят неща, с които те (вторите) не са съгласни. Озовават се в омагьосан кръг, от който няма изход - от една страна, подрастващите се чувстват сигурни и защитени, но от друга, както казах, стават принудени да правят неща, които не желаят. Някои от условията могат да бъдат рискови и опасни, но тийнейджърите са склонни да вложат усилия и в непосилното, за да се впишат в редиците. Членовете на бандата целят да унижат и наранят момичетата и момчетата. Те започват да правят това, което БАНДАТА иска, и това, което ЗА БАНДАТА е правилно. Изводът е: нездравословно експериментиране със самия себе си (както и с тялото си, защото има случаи, в които ЕМО-бандите налагат правило човек да има рязания или счупвания) и отнемане правото на личен избор, отказ и съпротива. В една банда човек трябва да се чувства приет такъв, какъвто е. Тя не трябва да му отнема, а да му дава. И тогава той ще бъде на мястото си - когато хората се интересуват от неговите потребности, а не от това той да се съобразява с техните.

## Малко повече за Емо-бандите и стилът Емо\*

Субкултурата ЕМО тласка тийнейджърите към депресивни състояния. Рязането на вени или части от тялото ескалира до самоубийства. Преди известно време две 14-годишни момичета от Благоевград, последователки на стилът ЕМО, бяха прерязали ритуално вените си с бръснарско ножче. Девизът им е бил: „Кухнята, ножът, вените – край на проблемите!“. Момиче в седми клас беше направило опит за суицид пред камера и пушнало записа в интернет. Друго пък беше написало: „Никой не ме обича, искам да се самоубия!“.

Защо се стига дотук? Някои от подрастващите се чувстват самотни, без доверен човек, с когото да споделят това, което ги тревожи, някои от тях нямат и приятели, което е предпоставка за рисково поведение – то може да ескалира до опит за самоубийство или „включване“ в разни банди. Родителите все по-малко обръщат внимание на децата си. Повечето от тях се интересуват само дотам, докъдето детето да им каже, че е добре. Но колко родители всъщност познават наистина децата си? Колко от тях знаят как е преминал денят им, дали някой ги е обидил или тормозил в училище, какво ги е зарадвало, какво ги е впечатлило?

Този път не ми се иска да „раздавам“ съвети. Желанието ми е всеки, който чете статията, да направи извод и сам да си отговори на въпросите. Да преразгле-

да написаното от негова гледна точка. Ще се радвам да прочета коментарите ви по темата на имейла на е-списанието, като най-интересните ще бъдат публикувани.

\*ЕМО или ИМО (както е по-правилно да се произнася) е съкращение от английската дума emotional, която в превод означава „емоционален“. Стилът ЕМО включва носенето на дрехи в два цвята – класическият вариант черно с розово. Но понякога розовият цвят се заменя с някой друг любим. Винаги присъстват ярки цветове в гардероба. ЕМО-косите обикновено са черни, с дълъг бретон, който скрива очите. Тийнейджърите, които се обличат в такъв стил, предпочитат да се открояват от останалите. Характерни са колани с много капси по тях, ръкавици без пръсти, значки, нестандартни пръстени. Гримът е разпространен както при ЕМО-момичетата, така и при ЕМО-момчетата. Основното при него са подчертаните с черен молив очи. Прическите не се делят на мъжки и дамски. Често могат да се видят еднакви стилни прически както при мъжкия, така и при женския пол. Бретонът обикновено покрива едното око. Цветът на косата е черен или тъмно кафяв.

**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 (преводчески, 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 *CCO 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](mailto:boyanova@e-psiholog.eu)

**Редактор, Колумнист:**

Психолог Мария Коева

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

[mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)

**Редактор, Колумнист:**

Водеща семинари Цветана Вълчанова

[ceci.valchanova@abv.bg](mailto: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/списание-](https://www.linkedin.com/in/списание-психика-3914b016b/)

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

**Twitter**

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>