

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 15
януари 2019

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Любов, любов... Колко сладка и горчива си...

Стр. 3 - За религията, вярващите и вярата

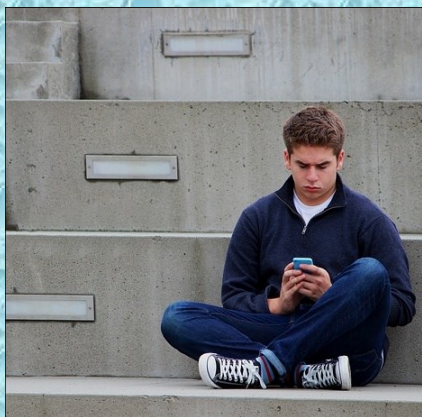
Стр. 5 - Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 1

Стр. 10 - Заедно срещу насилието! Насилие в училище!

Стр. 13 - За животните с любов



Любов, любов... Колко сладка и горчива си...



„Любовта е всичко, за което си заслужава да живеем... Наистина си заслужава да се борим за нея, да бъдем смели с нея, да

рисуваме всичко заради нея.“
Ерика Джонг, журналист

В периода на съзряването вие, тийнейджъри, се развивате, изживявате първите си любовни трепети, позволявате да обичате и да бъдете обичани. Някои от връзките ви са мимолетни, а други продължават по-дълго. Някои от вас се разочароват.

Други пък сияете от щастие винаги, когато заговорите за любимия човек. Когато за първи път се „срещнете“ с любовта, предполагате, че ще бъдете с това момче/момиче за дълъг период от време ("завинаги" е доста пресилено).

Истина е, че любовните отношения, които се зараждат през тийнейджърските години, често са краткотрайни, макар и запомнящи се за цял живот, което ги прави прекрасни. Когато все още не сте имали връзка, очакванията ви за нея са

само хубави и сте положително настроени.

На пръв поглед любовта може да изглежда вечна - без проблеми, без неразбирателства, без конфликти.

Особено първата любов. Тя винаги е най-сладка и най-красива точно защото е първа, а от нея водят началото си и следващи връзки.

Всъщност никога не можете да сте сигурни дали този, с когото я изживявате, ще е първи и последен. В повечето случаи не е. Защо? Все още нямате натрупан любовен (а и житейски) опит, за да "поддържате" връзката си ОК.

Повечето тийнейджъри се страхуват да не бъдат изоставени от гаджето си. Ако например това се случи на вас, как ще реагирате?

Ще затворите ли сърцето си и ще му сложите ли надпис Do not disturb?

ОК, дори и да ви зарежат поради обясними или необясними причини, имате шанс да се огледате и да намерите човека, който ще ви направи истински обичани и щастливи.

Любов, любов... Колко сладка и горчива си...

Може би някой тайно ви харесва и би искал да знаете това и да го забележите, но не го виждате, тъй като гледате само в една посока - там, където нещата са приключили?

Приемете бившия/бившата като спомен и се отдайте на положителни и зареждащи емоции. Да, зная колко е трудно, но по този начин давате шанс на нова и вдъхновяваща любов.

Страхувате ли се от отхвърляне? От това, че може да имате несподелена любов? По-добре е да отворите сърцето си пред някого, отколкото да таите чувствата си.

Много по-лесно е да сте затворени в себе си, обезопасени донякъде, но лишавайки се от незабравими емоции.

Бихте ли имали смелостта да се изправите лице в лице с този, в когото сте влюбени, и да му кажете всички онези неща, които премълчавате толкова дълго време и не ви спестяват безсънни нощи?

Направете го! Кой може да ви спре? Само собственото ви колебание.

Да, първоначалните ви очаквания е възможно и да не се оправдаят - отсрещната страна да отвърне на чувствата ви, но това

не е повод да се самообвинявате.

Ако сте едни от тези, които поглеждат с безразличие към любовта - били ли сте разочаровани или предадени? Вярвате ли, че нищо хубаво няма да ви се случи?

Може би сте интровертен тип човек, обърнати към себе си, отделяйки повече време за размишления?

По-трудно ли допускате хора до себе си? Не се страхувайте да сте спонтанни, само защото тогава ще покажете кои сте наистина.

Моето пожелание към вас е - позволете си да обичате и да бъдете обичани, дори това да носи със себе си болка, защото този, който не е изпитал тези чувства, не е живял!

Автор:

психолог Мария Коева

За религията, вярващите и вярата



В древни времена човечеството не е могло да си обясни природните катаклизми като суша, наводнения, изригване на вулкани и т. н. и затова са ги приписвали на повисши сили - богове. По-късно са се навъдили хитреци, които се обявили за посредници между боговете и хората и така са се появили различните религии и съответните църкви.

Всяка религия налага на вярващите правила и закони, които ако спазват, ще ги заведат в Рая. Налага и наказания за тези, които не спазват законите. И най-интересното е, че тези наказания са пълна противоположност на законите на самата религия.

Да вземем за пример католицизма и един от Божите закони "Не убивай!".

Значи вярващите не трябва да убиват дори и при самозащита, но в името на Бог църквата е избила сума народ. Кръстоносните походи са си геноцид в името на Бог от където и да го погледнеш. А инквизицията не просто е убивала, но е подлагала на жестоки мъчения мъже и жени под предлог, че са вещици. Реалната причина е била, че са били богати и църквата е искала да присвои земите и парите им.

В исляма също има закон, който гласи "Не убивай!", но не важи, когато избиват друговерци.

Няма да се спирам на останалите закони, че ще стане не статия, а повест, но в същината си всички религии целят да подчинят и оберат вярващите. Всяка една църква и секта иска от "стадото си" пълно подчинение, десятък и дарения уж за Бог. Чак се замислям на Бог там в небесата защо ли са му пари?!?

В същото време, ходещите по различни църкви и секти са толкова овчедуши и немислещи, че с право ги наричат стадо.

За религията, вярващите и вярата

Преди време разговарях с жена от Свидетелите на Иехова. Попитах я защо си дава повечето пари на църквата? Питам я и не вижда ли, че попа им пак с нова кола, а тя гладна? Отговорът и беше, че с новата кола проповедника ще ходи по-далеч да проповядва вярата им?!? Направо се втрещих колко са и промили мозъка.

От друга страна си мисля, че към различните църкви се обръщат хора, на които не им е привично да мислят и да поемат отговорност.

Та нали е по-лесно Бог да ти казва какво може и не може да правиш. Тък и защо да носиш отговорност за живота си, като можеш да прехвърлиш тази отговорност на Бог?!

И се почва с едни молби към Бог... Примерно: "О, Боже, нямам работа - помогни ми!". Чудя се Бог ли да отвори обявите за работа и да отиде на интервю? Също и: "О, Боже, болен съм - помогни!". Ами те лекарите са затова.

Или пък мисленето, че като има проблеми, Бог ще ги реши. Съответно докато се чака на Бог, се затъва в още и още проблеми и... И после Бог го бил забравил.

От всичко до тук съм си извадила изводът, че религията

(всяка такава) цели подчинение и заробване на вярващите. А самите вярващи са хора, които отказват да мислят и да поемат отговорност.

И накрая остана да драсна някой ред за вярата.

Трабаба ми вярваше в Бог, но не вярваше на църквата и на безумните нейни правила.

Като я питаха комшийките защо по църковни празници работи и се къпе отговаряше, че добитъка гладен и не може иначе, а за хигиената грях няма.

Аз самата също вярвам! Вярвам в доброто у хората. Вярвам, че за да получиш, първо трябва да дадеш.

Все пак и земята, за да ти даде плод първо трябва да и дадеш (да посееш) семе.

Вярвам в силата на природата, на Вселената и на Бог ако щете.

Но не вярвам, че Бог, Вселената или който и да е друг ще дойде да ми реши проблемите и да ми подреди живота.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

Рубрика: "За нашите деца"

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 1



"Не обичам своето дете". Тази мисъл е абсолютно нелепа за болшинството майки, тъй като детето е най-главното в живота на всяка жена. Едновременно с това семейните психолози потвърждават, че подобна мисъл се появява поне един път в живота даже и на най-добрите майки. Друг е въпросът, че практически всяка жена незабавно се отказва от тази абсолютно противоестествена на нейните възгледи мисъл още в началото на нейното зараждане, когато тя се е намирала на ниво несъзнавано. Жената може и да не успее да доведе от несъзнаваното до съзнанието си мисълта: „аз не обичам своето дете“.

Понякога жената с ужас осъзнава, че ей така, за част от секундата и се е сторило, че не обича своето дете. Едновременно с това всяка майка стремително отхвърля това, като се самоубеждава, че тя просто обожавя своето дете и прави за него всичко, което може, а даже и повече.

И това не е удивително, тъй като в обществото битува ясно понятие за това, че майчинската любов е безусловно явление,

присъстващо у всяка нормална жена и хората не могат да допуснат по никакъв начин възможността, че жената може да не обича своето дете.

Самата жена, на която се случва да има мисълта „аз не обичам своето дете“, изпитва крайно тягостни чувства: страх, вина, объркване. Започва много силно да се себенавижда за това, че е неспособна да обича собственото си дете. Тя осъзнава, че чувствата, които изпитва към детето си, са абсолютно противоестествени.

А дали е възможно една абсолютно нормална, адекватна майка, да не обича своето дете на практика?

Както утвърждават психолозите- може. При това се случва много по-често, отколкото човек допуска. Причините за изпитването на подобна нелюбов към собственото дете могат да бъдат огромно множество. Нека да разгледаме тези от тях, които са най-често срещаните:

Новородените деца

Прието е да се счита, че майчинският инстинкт е безусловен и присъщ на всяка жена по подразбиране. Но всъщност въобще не е така-много жени в първите дни и даже месеци, не могат дори да погледнат своите деца. Разбира се, те много щателно крият това, не го обсъждат с роднини и с приятели.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 5

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 1

помощ от психолог, което задълбочава проблема. Така че на практика майчинската любов не винаги се появява веднага. Понякога на жените е необходимо време, за да осъзнаят самия факт на своето майчинство и да приемат своето дете.

Понякога за това са необходими няколко секунди, друг път- няколко дни, а за други- месеци или може въобще да не свикнат. Това обаче не е определящо дали ще бъдат добри или лоши майки.

Останалите причини, освен следродилната депресия, поради които една жена може да не е в състояние да обича детето си, са непланирана бременност, рушаща всички планове за живот на жената (такива като учение, кариера или нещо друго),. А може да е и бременност от човек, който жената да определя като неподходящ за семейство. Също така достатъчно често жената не може да изпитва любов към детето си, ако бременността или раждането са протекли тежко. В подобни случаи жената на неосъзнато ниво счита, че детето е виновно за изтърпените мъки, но никога тази мисъл не е допускана до пълно осъзнаване.

Сред причините жената да не може да изпитва майчина любов е и това, че тя изпитва чувство на разочарование. Случва се, когато жената очаква, че ще роди очарователно дете, като по снимка от списание, а на практика новородените не винаги в началото на своя живот са еталон на бебешка красота.

Излишно палавите деца

Понякога жената се усеща, че не обича своето излишно палаво дете. Причината се подразбира. Такова дете никога не седи на едно място, с изключение на времето, когато спи. В резултат майката няма нито секунда свободно време от постоянния контрол, който упражнява над детето си, за да не му хрумне на детето да се забърка в неприятности. А ако и жената работи, то натоварването става наистина огромно. Тя започва да избухва по отношение на целия свят, в това число и по отношение на детето си. И започва да се оказва, че не обича своето дете.

В детето започва да я дразни абсолютно всичко- неговите постъпки, думи, жестове, даже поглед. Майката може да избухне при съвършено невинно провинение на детето си, да го навика, дори да го удари. В същото време осъзнава, че това е неправилно, а от това се раздразва още повече, стигайки накрая до идеята, че детето е виновно, че я изкарва от нейната кожа и още повече си го изкарва на детето. Така майката се озовава в затворен кръг, от който сама не е в състояние да излезе.

Прекалено „правилното“ дете

Разбира се, всички родители желаят тяхното дете да расте умно, честно, да постъпва справедливо спрямо околните и да е послушно. Но понякога се оказва така, че именно такова дете започва да раздразва

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 6

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 1

своята майка. Отстрани изглежда съвършено непонятно как именно идеалното дете може да предизвиква у своите родители и в частност у майка си, такива негативни емоции.

Психолозите обясняват този феномен с това, че често възрастните хора, виждайки безупречното поведение, а главно мисленето на детето, започват да изпитват определено чувство на вина- защото те самите не са такива! В същото време никога нито един възрастен човек няма да признае това даже на самия себе си, а да не говорим за околните му. Така подобно дете расте като своеобразно нямо напомняне на своите родители за техните собствени несъвършенства и недостатъци.

Дете в юношеска възраст

Именно детето, встъпващо в сложната юношеска възраст, най-често предизвиква у своите родители най-разнообразни и противоречиви негативни емоции. И това не е учудващо- даже най-послушното дете може да стане абсолютно неуправляемо същество, което родителите му не са способни да разберат. Освен това често родителите са стигнали до състояние на застой в отношението с тяхното дете и не могат да измислят какво да направят насетне, изпитвайки същинско отчаяние и безсилие.

Именно от това безсилие и може да възникне толкова силен гняв по адрес на собственото дете, че майката може да достигне до

мислите, че повече не обича своето дете. Често пъти детето и само налива масло в огъня, заявявайки на майката, че също повече не я обича. При това жената изпитва достатъчно силна обида, като слуша такива думи от собственото си дете, на което тя дълги години е отдавала цялата си любов, нежност, ласка и грижа.

Съгласете се, че постоянните конфликти от този род са способни да изкарат всеки от кожата му. А в състояние на стрес човек достатъчно трудно контролира своите емоции и още по-малко може да ги избира.

Ето така жената може да реши, че повече не обича своето дете. Съответно и детето чувства измененото отношение на родителите си и също започва да реагира на това- започва да протестира. Като правило на тази възраст протестът срещу нещо взема характер на негативно поведение. Но такова поведение още повече разгневява родителите и задълбочава и без това сложната ситуация.

Ако се допусне проблемът да се игнорира и ситуацията се остави на самотек, то се къса напълно разбирателството с детето и има реална опасност детето да възприеме развалените взаимоотношения с родителите и да ги възпроизвежда до края на живота си.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 7

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 1

Често срещани грешки при опит да се разреши проблемът.

И така, вие вече се убедихте, че за отсъствието на любов към детето, има най-разнообразни причини, които не са свързани с детето. Срещат се и такива случаи, при които майчината любов съвсем отсъства, но за тях на този етап няма да се коментира. Сега нека да поговорим за това какви са най-често срещаните грешки, които родителите правят, когато се опитват да разрешат проблема.

Ако сте стигнали до там, че забелязвате, че вашето дете започва да ви дразни и даже да предизвиква у вас чувство на ненавист, когато не се справя с елементарни домашни задачи, носи от училището поредната двойка или просто не можете да го разберете, значи е дошъл моментът да се вземат мерки.

Подобни чувства, за съжаление, са добре познати на голяма част от родителите. И сериозният проблем е, че те не знаят как да постъпят в дадената ситуация. Те зариват с отрицателните си чувства своето дете- викат по него, наказват го, но някъде дълбоко вътре в себе си осъзнават, че това не е решение на проблема и че подобна тактика на поведение предварително е обречена на провал. Така, чувствайки своето безсилие, но и не знаейки как по друг начин да реагират, родителите задълбочават още повече проблема.

А ако майката успее да придобие смелост и да си признае,

че тя не е способна за момента да изпита любов към своето дете, поради което и не може да контролира гнева си към него, то тя действително може да бъде наречена смела жена. Но на подобна постъпка могат да се решат само наистина честните и силни личности, които се стремят към действително разрешаване на проблема, а не към неговото замазване.

Следващата стъпка е да се преодолее страхът от обсъждане и да се отиде на психолог. Но това наистина рядко се случва. Допускат се поредица от грешки, най-честите от които са следните:

Повечето родители правят следната често разпространена грешка- те търсят съвети от единомишленици, т.е. от същите като тях родители, които имат проблеми с децата си и не знаят как да реагират, поради което подкрепят изливания се по адрес на децата "праведен гняв". А този гняв е най-първична реакция- първото, което им хрумва. И не е правилното решение. Ето защо накрая с времето проблемите се задълбочават.

Освен разговорите с единомишленици, друга честа грешка в дадената ситуация е, да се чете в интернет за начините на възпитание на децата. Такива материали има наистина много по различните специализирани сайтове и са полезни, обаче не и при дадения случай.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 8

Какво да правя? Не обичам своето дете! – част 1

Причината за това е, че проблемът не е във възпитанието на детето, а съвсем другаде и така всички подобни материали се превръщат в безполезни. В тях не пише нищо за отсъствието на родителска любов. Тази тема е като някакво табу- в нашето общество хората изпитват страх да обсъждат подобно нещо.

Вместо това се описват някакви идеални ситуации, при които родителят трябва да е безгрешен, от което същият може да почне да чувства силна вина, тъй като не успява да се справи. Особено тогава, когато пристъпите на гняв към детето са толкова силни, че не остава никакво място за мислене как е правилно да се постъпи.

Четейки подобни умни и правилни книги за възпитание, бъркайки се, че проблемът е там, родителите започват да изпитват много сериозно чувство за вина. Те съвсем не винаги са постъпвали така, както там се съветва.

Действително и често пъти много добре знаят всички съвети, които педагозите дават за определени ситуации. Но едновременно с това изблиците на гняв и ярост са толкова силни, че няма никакъв шанс тези знания да бъдат приложени на практика.

Очаквайте продължение в следващия брой на е-списание “Психика”!

Източник:

<https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

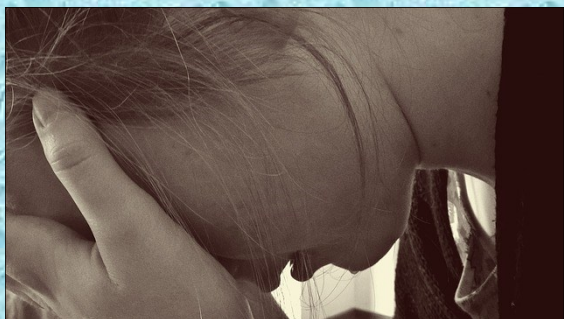
психолог Людмила Боянова

Авторските права на превода са запазени! Никаква част от този превод не може да се ползва под каквато и да било форма без писмено разрешение от преводача!



Рубрика: “За учениците”

Заедно срещу насилието! Насилие в училище!



Проблемите за насилието и тормоза в училище се засягат почти всекидневно. Много ученици се опитват да се борят с тормоза от страна на съучениците си. Обикновено той се извършва от насилниците, подстрекателите и тези, които спокойно и пасивно наблюдават какво се случва.

- Средно всяко пето дете е било жертва на тормоз, а всеки седми е тормозел съучениците си под някаква форма;

- Близко 2% от децата са били подложени на тормоз в продължение на много години и се смята, че това е една от сериозните причини за самоубийствата в училищна възраст;

- Случаи на тормоз се срещат както в детската градина, така и в горния курс;

- Тормозът често остава скрит поради нежеланието на децата да споделят, защото не очакват съществена помощ от възрастните. У нас едва 23% споделят с учителите за такива случаи;

- Учителите най-често не реагират, защото не разпознават добре тормоза и не знаят как да се справят с него;

- Честотата на физическия тормоз нараства до 5-6 клас и след това намалява

- Честотата на вербалния тормоз и социалната изолация нараства с възрастта и достига своя максимум в юношеска възраст;

- С възрастта връстниците все по-малко съчувстват на жертвите на тормоза;

- Големината на класа не влияе особено на честотата на тормоза;

- За възникването на ситуация на тормоз в класа е достатъчно дори само едно от децата да е склонно да се самоутвърждава за сметка на другите;

- В ролята на оказващи системен тормоз често се озовават и учители, особено в горна училищна възраст;

- Все по-разпространен е т.нар. кибер тормоз. Около 15% от учащите са били жертви на тормоз по мобилен телефон и повечето от тях са свързани с изпращане на SMS-и. 14.5 % от момчетата и 12.2% от момичетата признават, че са

Заедно срещу насилието! Насилие в училище!

снимали други ученици в съблекалните веднъж или повече от един път.

(Из „Превенция на насилието в училище“)

Много ученици, върху които се извършва тормоз в училище, споделят, че не биха искали някой да разбира за това, което се случва. Затова не казват на родителите си, а въщи слагат маската на щастливи деца. Истината обаче е, че маската не им прави добра услуга. Ролята на „усмихнатото дете“ не помага нито на него (детето), нито на родителите. Важно е да не се забравя, че особено в юношеството, учениците навлизат в период, в който ще им бъде трудно да се справят сами с напрежението, стреса и унижението. Родителите е хубаво да изслушват децата си. Класните ръководители и училищният психолог са също авторитети, които могат да окажат подкрепа на тормозените тийнейджъри. Социалната подкрепа като цяло е много важна. Тя дава усещане за стабилност и опора. Жертвите се чувстват спокойни, защото знаят, че могат да разчитат на доверени хора. Когато имат гръб зад себе си, по-лесно ще им бъде да не обръщат внимание на нападите, а тормозчиите престават да упражняват насилие, защото

губят интерес от това.

Момчета и момичета, недейте да влизате в конфликт с тези, които упражняват тормоз в училище или в класа. Недейте да отвръщате на агресията с агресия, защото от отсрещната страна се активира реакция, която е непредсказуема. Недейте и да приемате нападите и думите им за истина. Тормозчиите целят да уязвят по-слабите и да видят как техните действия оказват влияние върху тях. Ако се определяте по това, което насилниците виждат у вас, ще ви е много трудно да се пренесете в категорията „независим ученик“.

ЗА НАСИЛИЕТО И АГРЕСИЯТА

Насилието бива:

- емоционално - поведение, което има за цел да контролира друго човешко същество чрез страх, унижения, заплахи, вина, принуда, манипулация;
- психично - насаждане на чувство за малоценност и вина у отсрещната страна чрез обиди, присмиване, незачитане на човешкото достойнство и личност;

Заедно срещу насилието! Насилие в училище!

- физическо - удряне на шамар, биене, блъскане, скубене и т.н.;

- сексуално - изнасилване, недоброволен полов акт от страна на жертвата.

НАСИЛИЕ В СЕМЕЙСТВОТО

Близо 2/3 от децата в България твърдят, че в семействата им има случаи на насилие. Понякога то не е лесно да се разпознае и това прави още по-трудно справянето с него. Някои поведения на родителите могат да се струват ОК на децата, ако са свикнали с тях, а всъщност да са форма на насилие.

Насилието никога не би могло да има позитивен ефект. То винаги е много разтърсващо и болезнено.

Голяма част от децата, които са насилвани или тормозени вкъщи, имат по-нисък праг на търпимост, не умеят да въздържат ескалиралите си емоции, склонни са към агресия и си сменят често настроенията.

Те имат право да потърсят подкрепа и да подадат сигнал в ОЗД (отдел „Закрила на детето“), ако ситуацията в семейната обстановка става нетърпима. Хубаво е и да посещават психолог, с когото да

отработят емоционалните си травми.

Странното поведение на децата понякога е продиктувано от страх. А страхът е плод на системното домашно насилие. Родителите, които упражняват тормоз върху децата си, са от авторитарния тип, които налагат правила и очакват да се спазват без обяснения и право на защита.

Тийнейджърите например започват да изпитват страх и трудности в интимните взаимоотношения. „Вкопчват“ се в хора, които само привидно им обръщат внимание и са в категория „Използвачи“.

Подрастващите са склонни да насочат и прехвърлят цялото си съществуване върху личности, които не заслужават уважението им.

Автор:

психолог Мария Коева

За животните с любов



Когато бях малка, всяка неделя с родителите ми ходехме на пикник. Дали в гората, край морето или нейде по чукарите, но задължително ходехме на пикник. От тези пикници пак задължително

се прибирахме с по някое животинче у дома. Костенурка, таралеж, прилеп, змия, гущер, жаба...

После цяла седмица аз се грижех за гадинката под наставленията на баща ми. А на следващата неделя връщахме животинката в природата.

Сега като се замисля, едва ли на гадинките им е било приятно да бъдат пленници цяла седмица, но това е било начина на баща ми да ме научи да обичам животните и да се грижа за тях.

Като поотраснах, започнах да прибирам всяко ранено животинче, което намеря и да се грижа за него докато оздравее.

В момента имам три котки у дома и не защото съм искала да

си завъдя коткарник, а... Ами първата беше най-грозното и пищащо коте от цяло котило. Тя изпадаше в истерия, когато някой я пипне. И като си помислих, че това грозно пищащо нещо никой няма да го хареса и я осинових. Сега е една охранена 13 годишна писана, която все още не понася да я пипат чужди хора, но пък е постоянно в моите ръце.

Втората ми котка я спасили приятели на брат ми от удавяне като била още сукалче. Спомням си, че първите дни брат ми я хранеше с бебешко адаптирано мляко и биберон. След две години, когато се роди племенницата ми, котката логично дойде у дома. За съжаление преди година животинката ми почина от рак и още ми липсва. Известно време и кучето на леля ми (мопс) живя у дома покрай котките. Това понеже леля ми се разболя и нямаше кой да се грижи за гадинката.

Само след месец мъжът ми звънна и каза, че коте, което е копие на починалата ми котка се покатирило по пътя на крачола му и отказвало да се махне. Поиграл си с него, но като тръгнал то го догонило и... И така се сдобихме с още едно коте.

За животните с любов

А пролетта една позната хукна за Англия и беше решила да остави котката си на пътя. Животното, гледано в къщи от раждането си и на пътя?!? Отидох да видя как аджеба ще стане тая работа. А то котето като го оставиха пред блока и като изпадна в паника... Направо се парализира от ужас. Еми не изтърпях да го гледам такова уплашено и си го прибрах.

Та сега у дома имаме три котки и мъж ми се шегува, че ги обожествяваме като в древен Египет и са котки-фараонки. Но е толкова хубаво да се прибереш след тежък ден и нещо пухкаво да се гушне в теб и да замърка.

Та така - обичам животните! Всякакви животни.

Сега ще ви покажа малко снимки на домашната си менажерия.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова





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/>

[psihika.spisanie/](#)

LinkedIn

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

[psihika-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>