

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 16
февруари 2019
ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Как се възпитава дете със самочувствие и увереност в собствените сили и възможности

Стр. 4 - Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 2

Стр. 9 - Важните неща, които е необходимо да прилагате, когато сте във връзка

Стр. 11 - За Фейсбук - запознанствата



Рубрика: "За нашите деца"

Как се възпитава дете със самочувствие и увереност в собствените сили и възможности



Увереност - тази дума се използва все по-често. А изразът "Трябва да си по-уверен/а в себе си!" придобива все по-голяма използваемост в ежедневието. Била съм свидетел на ситуации, в които някой съветва някой друг да е по-уверен. Родителите се карат на децата си, че трябва да са по-уверени. Учителите казват на учениците си същото. Но в крайна сметка почти никой от тях не знае как се достига самоувереност. Отстрани се наблюдава един празен поглед на родителя, учителя или някой друг, когато детето отвърне: "Ами аз не знам как да съм такъв/а!" Понякога отговорът на това стига само дотам, докдето с "уверен" тон се отсича: "Трябва да си по-приказлив/а, по-"наперен/а", по-инициативен/а". Хммм... И отново в задачата се пита как да се случи това.

В един от броевете на е-списание за психология "Психика" бях публикувала статия за позитивната психология. Продължавам да

наблюдавам каква информация се появява и все така продължавам да смятам, че въпросният дял от науката се превръща в маркетинг. Скоро не съм кликала в един от интернет гигантите, но ако напиша "как да сме уверени в себе си" предполагам, че ще намеря доста материал. Мъдри съвети, сентенции и какво ли още не... Но много малко са хората, които разсъждават върху темата и знаят откъде идва самоувереността. От семейството. Ако родителите са подценявали детето, не са му обръщали достатъчно внимание и не са му засвидетелствали грижи и любов, няма как то да е израснало уверено в себе си. Няма как родителят да очаква, че детето му ще е лидер или инициатор, ако го "търпче" с обиди. А комплексът за малоценност се изкоренява изключително трудно в зряла възраст.

Ще се концентрирам върху родителското тяло и ще се опитам да отбележа важните акценти по темата.

- Родители, това е **ВАШЕТО** дете и на **никой друг!** Заемете се отговорно с мисията "възпитаване", за да бъдете успешни родители, които са отгледали успяващо дете!

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 1

Как се възпитава дете със самочувствие и увереност в собствените сили и възможности

- Възпитанието не означава само налагане на правила, ред, дисциплина. Както и "четене на конско", когато детето е сгрешило в нещо. Недейте да забравяте, че вие също сте били деца. Не може да очаквате, че детето ще мисли и действа като възрастен. Важно е да му се обясни къде или с какво е сгрешило, без да се повишава тон и без да се отключват агресивни прояви спрямо него.

- **БЕЗ НАСИЛИЕ!** Ако смятате, че дете се възпитава с бой, грешите много. Съветвам ви час по-скоро да премахнете подобни мисли от съзнанието си, защото, следвайки такъв модел на поведение, ще навредите изключително на детето си.

- Авторитарният стил на възпитание никак не е актуален вече (родителите, които очакват правилата да се спазват без обяснения и без да се кривва от тях, а детето се превръща в страхливо и **с о ц и а л н о некомпетентно**). Ориентирайте се да бъдете **АВТОРИТЕТИ** за детето си и ще видите как много по-добре ще се разбирате с него. Щастие е, когато сте намерили път един към друг - да споделя с вас, да ви чувства като близък човек. Когато вашето дете ви

и м а д о в е р и е и е благоразположено към вас и вие към него, по-лесно ще си комуникирате и ще намирате конструктивни решения на проблемите. Особено в тийнейджърска възраст, когато младият човек има потребност да бъде изслушван и разбран. Главната задача на юношеството е тийнейджърът да намери собствената си индивидуалност, да разбере в какво е добър и в какво - не, да развие социални умения, да създаде и да съхрани лични отношения с връстници, приятели.

- За да успеете да възпитате уверено дете, ще трябва да се заемете със задачата в личностен план да развие различни умения и компетентности, които от своя страна да развият усещане за самочувствие. Хубаво е детето да спортува, да е включено в група по интереси - рисуване, танци, музика. По този начин ще открие и приятели, с които споделя общи неща. Включването в доброволни акции и кампании, социалната ангажираност и запознаването с различни глобални проблеми, с които се опитва да се справи човечеството, също са ОК

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от стр. 2

Как се възпитава дете със самочувствие и увереност в собствените сили и възможности

дейности.

- **Похвалете детето си тогава, когато е постигнало успех.** Недейте да бъдете перфекционисти и да се стремите и детето ви да е такова. Перфекционизмът ограбва от радостите в живота, спокойствието на духа и самочувствието. Изследвания показват, че учениците например, които имат реалистични очаквания за себе си и за бъдещето си и не са натоварени със свръхизисквания от страна на родителите си, се справят много по-добре от учениците, които треперят да не би да се провалят и мислят за последствията от това именно защото най-големият им страх е да не срутят представата за себе си като "отличното и послушно дете". Колкото по-рано детето осъзнае, че не е перфектно, никой човек не е, и прави грешки като всеки, толкова по-бързо ще се справя с напрежението и ще има добро самочувствие и добри резултати.

- **Показвайте обичта си към детето.** Важно е то да знае, че е безусловно обичано, независимо какво се случва. Да знае, че дори и да е направило някаква грешка, да е наранило някой, да е "кривнало" от пътя, вие сте хората, които са зад гърба му. Маската на "хладнокръвните родители" ще ви дистанцира от

детето, а когато не сте в течение какво става с него, има ли проблеми, кое го тревожи и т.н. ще ви е много трудно да реагирате адекватно при възникнал проблем.

- **Вие, като зрели възрастни хора, показвайте увереност (надявам се, че я притежавате).** Когато вашето дете ви вижда в благоприятна светлина, а не в светлина на мърморещи и недоволни от себе си и живота, то ще "попива" от това.

- **Не се притеснявайте да разговаряте с психолог, ако усещате, че изпитвате трудности във възпитанието на детето си.** Специалистът не би могъл да заеме функцията ви на родител, но ще се опита да ви даде правилни насоки как да се справите с конкретен проблем.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: "За нашите деца"

Продължение от брой 15

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 2



"Каквото повикало, това се обадило."

Навярно всички родители без изключение много пъти са чували тази поговорка. Тя в случая много добре изобразява взаимоотношенията, които се получават между родители и деца, когато проблемът е в родителите. Само че с децата обикновено се случва същото, което се е случило с техните родители, когато на свой ред са били малки. На пръв поглед това твърдение изглежда много сложно и объркващо, но в действителност не е чак така. И сега с вас ще се опитаме да изясним какво се случва.

Възрастните хора, с ужас осъзнаващи мислите си, че те не обичат своето дете, започват да се терзаят от силни угризения на съвестта, че са лоши майка или баща, тежко преживяват, че тяхното дете расте по-лошо от останалите деца, ако и често това да не е вярно. Родителите се чувстват виновни пред

самите себе си и пред околните, дори пред детето, че не им се е удало да бъдат идеалните родители. Като правило всички се стараят да дадат на своето дете най-доброто и даже в повече, отколкото те са имали като деца.

И ето тук - внимание! Ние достигаем до най-основния и деликатен момент. Вие можете да купите на детето си много повече скъпи дрехи и играчки, отколкото са били купувани на вас, да дадете много повече джобни пари или лична свобода, отколкото сте имали. Но в същото време е необходима малка уговорка - така признавате, че в някакъв период от детството ви, на вас не ви е достигало родителско внимание и любов.

Не бързайте бурно да се възмущавате и да негодувате - никой не обвинява вашите родители за това, че не са ви обичали достатъчно силно. Но в реалността на живота преживяната от вас трудност е оставила своя отпечатък - родителите от по-старото поколение са прекарвали практически всичкото си време на работа, за да обезпечат поне донякъде достойно равнище на живот на своите деца.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 4

Какво да правя? Не обичам своето дете! – част 2

И в резултат техните деца в много голяма степен на вероятност не са успели да получат всички необходими им родителски ласки и изрази на любов. А в резултат те и на своите деца не могат да ги дадат, просто защото не са се научили как.

Нелюбов или раздразнение?

Освен това доста често родителите, които считат, че не обичат своето дете, всъщност просто не могат да се ориентират в своите чувства, бъркайки ги едно с друго. В случая, обикновено бъркат силното раздразнение, гнева, агресията си с нелюбов.

Първото, което са длъжни да разберат възрастните хора по отношение на децата, това е, че раздразнението, ядосаността и даже откровената ярост, са човешки емоции. Правилното е да се научат да ги управляват разумно, така че да няма пострадали. Всеки човек има право на грешки, родителите в това число. Това право трябва да се признава, но и да се търсят начини за решаване на проблемите, възникващи от грешките.

По време на изблик на гняв и раздразнение възрастният човек е длъжен да помни, че на първо място той се ядосва не на детето си, а на

самия себе си. Полезно е в такъв момент възрастният да се излезе от стаята, в която е детето и да не се връща при него докато не се успокои и не се почувства способен да контролира своите емоции.

Ако детето е достатъчно голямо, за да разбира света около себе си, не се опитвайте да си давате вид, че при вас всичко е нормално. Детето задължително ще усети фалша. Много по-разумно е да кажете на детето си, че в момента сте ядосани и не искате да си го изкарате на него. Кое да е дете, като знае това, много по-лесно ще понесе изблиците на вашите негативни емоции, на които е свидетел.

Още веднъж подчертавам факта, че своите емоции възрастният човек в никакъв случай не трябва да подтиска в себе си, а трябва да ги пренасочи по разумен начин. Ако това не се случи, са възможни доста сериозни проблеми - нервен срыв, психоза, изблик на емоции, опасни за околните. При всички положения рано или късно ще последват сериозни неприятности.

Как да пренасочи своите негативни емоции, това всеки

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 5

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 2

човек е длъжен да разбере сам. За някой това може да е боксовата круша (или пък възглавница), по която може да удря, за друг е стар вестник, който да къса на малки парченца, за трети да свърши домашна работа. Всеки път, когато се почувства раздразнение, трябва да му се даде друг и безопасен изход. Така и сами ще забележите значителни подобрения - изблиците ще започнат да стават по-кратки, а тяхната честота ще намалява.

Най-главното, за което е необходимо постоянно да си напомняте - е това, че вашето дете абсолютно не е виновно за вашето лошо настроение. Постарайте се да се убедите самите себе си в това, че вас може да ви дразни само поведението на детето, но не и самото дете. И на детето задължително му говорете, че ви дразни поведението му, а не самото то - именно по този начин ще го спасите от множество психични травми и проблеми.

А ако по някаква причина не ви се е удало да удържите своите негативни емоции, в никакъв случай не трябва да се правите, че нищо не се е случило. Задължително обсъдете сложната ситуация с детето си, извинете му се, кажете му, че съжалявате за това, което е станало и че за напред ще

опитате да контролирате своите емоции.

Също е задължително и да признаете своето право на почивка, особено майките. Практически във всички случаи жената, ставаща майка, за себе си и за своята почивка мисли на последно място, заради обстоятелствата. Но всъщност иначе казано - за почивка въобще никога не се мисли. Само че подобна линия на поведение е предварително обречена на провал - стига се до лошо самочувствие и нервни срывове. Потребността от пълноценна и нормална почивка в човек е заложена от самата природа.

И ако жената не си почива достатъчно, то усложненията могат да се случат с голяма степен на вероятност. При това лошото настроение, нервността и други е съвсем не пълният списък. Нерядко в резултат на силната преумора имунната система на женският организъм в значителна степен се влошава, в резултат и жената започва да боледува. При това заболяванията могат да бъдат различни - от баналната простуда до развитие на тумори.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 6

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 2

Освен това е неправилно и да си отказва на себе си човек всичко. Разбира се, интересите на детето винаги трябва да се съблюдават, но едновременно с това и за себе си не трябва да се забравя. В противен случай детето ще расте със съзнанието, че на мама и татко никога нищо не им е нужно. А при това положение гарантирано ще израсте като егоист, което по никакъв начин няма да доведе до добри отношения между него и родителите му.

Трябва да се поставят и рамки на позволеното за детето. Отсъствието на подобни рамки предизвиква заблуди както у самото дете, така и у неговите родители, които значително усложняват съвместния им живот. След като категорично се обясни на детето какво може и какво не, то никога и при никакви обстоятелства тези принципи не трябва да се изменят. В противен случай детето винаги ще търси заобиколни начини да излезе от зададените рамки, при което конфликтите ще са неизбежни.

Единственото изключение от това правило може да се направи за дневния режим. Понякога може да се наруши заради външни събития - отиване в кино, на празник или просто така. Само трябва да се следи тези изключения да не станат правило.

Режимът за деня е важен за детето, както и за възрастните - той приучава към лична организираност, което е доста важно плюс за развитието и последващият живот.

Идеалното дете - мит или реалност

Разбира се, практически всички родители си мечтаят за това, тяхното дете да бъде съвършено, идеално. Същевременно, както е известно, идеални хора няма по принцип. И с израстването на детето родителите непременно забелязват тези или онези черти на характера и особености на поведението, които не съответстват на техните очаквания. В резултат родителите и особено жените, които са по-склонни към идеализация, могат да изпитат достатъчно силно разочарование.

За да се избегне това, родителите са длъжни още от първия ден на живота на детето да осъзнаят, че то е просто човек, както и те. И най-важното - да признаят на детето право на грешки и на несъответствие с родителския идеал. Също така не трябва и да се забравя, че детето е преди всичко дете и то не може да

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 7

Какво да правя? Не обичам своето дете! - част 2

знае всички социални норми. Да се научи детето на правилата на живот в социума е първостепенна задача именно на родителите.

По-отрано в спокойно и уравновесено състояние се замислете за това как е правилно да се държите в тази или онази проблемни ситуации. Разбира се, да се предвидят всички конфликти е невъзможно, много често се налага да се действа спрямо конкретна ситуация. Но също така и доста често конфликтите се разгарят по едни и същи причини, които за родителите не са някаква тайна.

И между другото, много често родителите се сблъскват с проблеми, когато трябва да забранят нещо на детето. Така например нерядко може да се види малко дете, отчаяно плачещо за това, че майка му или баща му са му забранили да яде сняг. При това подобна ситуация може да се случва с огромна регулярност - всеки ден в течение на всяка зима. Детските психолози и педагози в подобна ситуация съветват да се разреши на детето да се наяде със сняг един път, ама колкото му душа иска и като правило след това нито едно дете повече не желае да опита това отново.

Чрез подобни методи може да се изкорени доста голямо количество конфликтни ситуации и поводи за капризи. А значи и поводите за нервни срывове у родителите ще станат доста по-малко. И детето ще започне да се вслушва малко повече в думите на възрастния, което също не е маловажно. Единствено, за което трябва най-строго да се следи е, детето по време на тези "експерименти" да не си причини вреда.

* Очаквайте продължението на материала 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: “Нещата от живота”

Важните неща, които е необходимо да прилагате, когато сте във връзка



Колкото е хубаво да имате връзка с някой, толкова е и необходимо да знаете как да я „организирате“ така, че тя да е ОК.

Често се разпадат връзки, защото поне един от двамата не дава достатъчно лично пространство на човека до себе си, не се „представя“ в естествената си светлина пред него, стреми се да прилича на някой друг или просто не го уважава като личност.

За да не допускате същите грешки, обръщайте внимание на някои важни неща, които да прилагате във връзката си.

- **Бъдете себе си!** Не се преструвайте и не преигравайте, защото фалшивото винаги се усеща. Бъдете естествени и по този начин няма да залъгвате нито себе си, нито човека до вас с фалшива самоличност.

Когато имате нужда да се посмеете, засмейте се! Когато имате нужда да поплачете, поплачете си! Също така не се притеснявайте непрекъснато за това как бихте изглеждали в очите на другия, защото рано или късно ще започнете да страдате от комплекси. Отпуснете се и покажете кои наистина сте вие – с вашите силни и слаби страни. Няма човек, който да е перфектен. Всеки има недостатъци в характера или поведението си, но е важно да се коригират аспектите, които създават усещане за тревожност.

- **Не говорете за бившия/та си.** Другият ще остане с впечатлението, че все още не сте преживели последната си връзка и/или таите чувства към бившата си половинка. Покажете, че наистина сте готови за нова връзка и за ново начало, без останки от миналото. Разбира се – ако края на връзката ви е накарала да се почувствате в безтегловност, наранени или предадени, може би е добре да помислите дали пък не е ОК да изчакате още малко време, преди да се гмурнете в новите дебри на любовта?

Рубрика: "Нещата от живота"

Продължение от стр. 9

Важните неща, които е необходимо да прилагате, когато сте във връзка

- **Не започвайте нова връзка с нагласата, че между вас нищо няма да се получи и няма да излезе нищо сериозно.** Не бихте могли да знаете как ще се развие връзката, но е по-добре да се съсредоточите върху "тук и сега", защото може да се изненадате приятно. А което е писано да се случи, ще се случи. Някъде бях прочела, че е хубаво да се оставим на спонтанността и да се наслаждаваме на моментите с любимия човек, независимо дали той е любовта на живота ни, или ни подготвя за истинската любов с друг човек. Всеки, с когото се обвързваме, ни учи на нещо.

- **Показвайте, че обичате, уважавате и цените човека до себе си.** Избягвайте да спорите за глупости, защото малкото камъче преобръща колата. Осигурявайте му лично пространство. Не искайте любимия/любимата „само за себе си“ и не ревнувайте, когато той/тя излезе с компания в петък вечер. Вие, от своя страна, може да излезете с вашата компания и да видите, че може да се забавлявате също толкова добре, колкото и когато той/тя е с вас. Не ровете в неговите/нейните съобщения. Не бихте искали той/тя да контролира вас по този начин, нали така? Показвайте, че обичате човека

до себе си. Уважавайте неговите мнения и интереси.

- **Спазвайте обещанията и уговорките си.** Когато имате среща с него/нея, се опитайте да не закъснявате. Постарайте се телефонът да ви е винаги включен освен ако нямате уважителна причина за това (например изпълнение на служебните ви задължения). По този начин вашата половинка ще е спокойна, че може по всяко време да се свърже с вас в случай, че е възникнал някакъв проблем.

Автор: психолог Мария Коева



За Фейсбук – запознанствата



Не съм от най-активните във Фейсбук, но имам профил, за да поддържам връзка с приятелите си в чужбина

и най-вече, за да мога да рекламирам списание "Психика" и форума ни. Напоследък получавам много покани за приятелство и ги приемам без да се замислям. Или по-скоро приемам, че отсрещния харесва това, което публикувам и затова и ми праща покана.

Обаче... Винаги има "обаче"...

В следващият момент ме заливат съобщения от типа:

"Ма много си сладка, хайде да се видим."

Ми не ща!!!

"Имаш божествено тяло."

Тък аз се замислям тоя къорав ли е или е гледал снимка от преди 20 години?!

"Кукличке, искаш ли ме?"

Ми НЕ, искам мъжът си!

Има и други, но са толкова вулгарни, че ме досрамява да ги публикувам. А възрастовата граница от 25 до 65...

И пази Боже да реша да игнорирам писанията и да не отговоря, се почва съобщение след съобщение, а месинджъра не спира да тутка. Започвам да обяснявам на всеки по отделно, че ФБ не е сайт за запознанства и не си търся любовник. А на малките келеши, че ама в никакъв случай не ме е пернала педофилията.

Сега да не си помислите, че като обясня това, то някой от господа писачите на съобщения граничеши с порното, разбира? Не! Те продължават да пишат и да досаждат, докато не ги навея и насея здраво (това си го мога) или докато не ги блокирам.

Замислям се, тези мъже, че и жени (и такива ми се предлагаха) като им погледнеш профилите, все улегнали семейни хора или прилично изглеждащи младежи, какво ги провокира да се предлагат по такъв вулгарен начин на непознати? И като са решили да си търсят нещо чуждо из нета, защо във Фейсбук? Нали за такива като тях има куп сайтове за запознанства?

Все още съм в недоумение от такова масово поведение и не мога да си го обясня...

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>