

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 18

април 2019

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - 6 стъпки как да се сблизите с човека, когото харесвате

Стр. 3 - Как да развием женственост и обаяние - част 2

Стр. 6 - Как да защитите вашето дете от опасностите в интернет

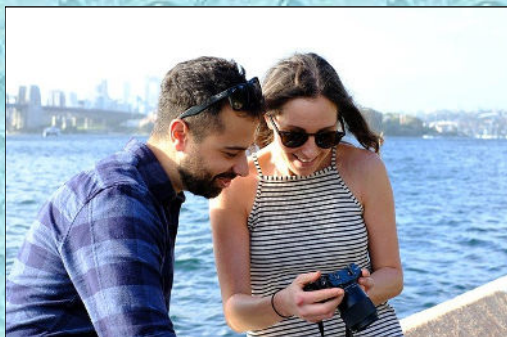
Стр. 9 - Как да се забавляват децата ни

Стр. 10 - За битовия алкохолизъм



Рубрика: “Как да се справя”

6 стъпки как да се сблизите с човека, когото харесвате



От известно време изпитвате симпатии към един определен човек. Бихте искали да се получи нещо между вас, но как да направите така, че да се опознаете по-добре и той да разбере повече за вас? На пръв поглед изглежда лесно – ще го заговорите, ще му вземете номера, ще си уредите среща... Но когато дойде моментът да действате, се стъписвате и осъзнавате, че нещата не били толкова прости, колкото изглеждат. Следвайте стъпките и ви пожелавам успех!

1. Създайте ситуация, в която да започнете разговор. Задължително е да изглеждате добре. Дами, не изхабявайте целия си фон дьо тен и недейте да си слагате 15 см токчета. Бъдете просто естествени и усмихнати. Усмивката е едно от най-важните „оръжия“ в ръцете ви. Никой не иска да разговоря с някой нацупен, нали така? Съветвам ви да бъдете такива, каквито сте. Не изгубвайте себе си само, за да се харесате на този, на когото симпатизирате. По-специален

съвет към дамите – имайте самочувствие на хубави и интелигентни жени, които се чувстват щастливи и в хармония със себе си даже и ако в момента сте необвързани. Не изглеждайте като жена, която на всяка цена търси своя принц. Излъчвайте самоувереност и удовлетвореност от живота!

2. 1/3 от първоначалните впечатления идват от това как говорите. Тонът и начинът на изказ са много важни. Не говорете на висок тон. Говорете спокойно и умерено. Не използвайте жаргони. Опитайте се да не прекъсвате събеседника си. Понякога може да ви се иска да го оборите на секундата в противното, но бъдете дипломатични и изчакайте той/тя да приключи речта си. Трябва да имате едно наум също така, че ако обектът на вашето желание също е привлечен от вас, вероятно няма да проявява интерес да разговаряте само по злободневни теми, а ще иска да разбере и по-лични неща от вашия живот. Това не е повод обаче да се стреснете. Вие също бихте искали да знаете дали той/тя е обвързан/а например, за да прецените дали въобще си заслужава да се занимавате с всичко това, нали?

Рубрика: “Как да се справя”

Продължение от стр. 1

6 стъпки как да се сблизите с човека, когото харесвате

3. Задавайте въпроси и показвайте искрен интерес относно това, което чувате. Нека важното за човека, към когото изпитвате симпатии, да бъде не по-малко маловажно и за вас. Ако например ви сподели, че напоследък не му/й върви особено добре в работата и се ориентира към нова, бъдете съпричастни с неговите/нейните емоции. Проявете разбиране и даже може да му/й дадете съвет, ако знаете къде в момента търсят кадри в неговата/нейната професионална сфера.

4. Помнете, че по-малко е повече. Не прекалявайте с излишни приказки. Прекалено дългите разговори отнемат от тръпката и желанието. Ако усетите, че разговорът горе-долу е вече изчерпан или се появяват скучни паузи, по-добре си пожелайте лека вечер с уговорката, че скоро ще си поприказвате отново.

5. Ако вече имате номера му/й, хубаво е да му/й изпратите един SMS (или използвайте стъпка 6). Съобщенията снемат доста от стреса при комуникацията между хората, особено ако двама души не се познават все още достатъчно добре. Не пишете дълъг и недостатъчно разбран SMS. Можете да напишете: „Здравей! Реших да те питам как

си и дали всичко около теб е ОК. Ще се радвам да ми пишеш обратно!” Ако не ви отговори веднага, изчакайте. Възможно е да е зает/а в момента или да погледне SMS-а ви малко по-късно.

6. Използвайте предимствата на социалните мрежи (ако не сте използвали стъпка 5). Добавянето във Friends ви дава възможност да харесвате статуси, да коментирате снимки и още много неща. Когато видите, че обектът на вашите желания е на линия, напишете му 2-3 изречения, без да ставате досадни.

Автор:

психолог Мария Коева



Как да развием женственост и обаяние - част 2



Женственост и маниер на поведение

За да развие една жена своята женственост, трябва да запомни, че тя ще дойде от вътре. Жената може да се облича и да се държи така, както диктува женската природа, но това е недостатъчно. Честно казано и в психологически план, и в културен план, жената като правило притежава уникални характеристики, които са различни от мъжките такива. Разбирането на тези разлики ще спомогне да развие женската природа.

Жената трябва да се старее да подчертае тези физически и емоционални качества, които я отличават от мъжете. Не е задължително да означава, че е длъжна да се облича предизвикателно или пък обратното - да е постоянно срамежлива и притеснителна. А да покаже своята чувствителност, загриженост,

умение да съпреживява. Като правило женствеността е свързана с добротата, състрадателността и желанието да се помага на другите.

Хубаво е да се обърне внимание на маниерите, на речта и способността за взаимодействие с хората. Да има повече възприемчивост и пасивност, отколкото активност и агресия. Не означава, че жената не може да изкаже своето мнение при спорна ситуация, а че просто следва да избере колкото може по-меко и тактично решение на всеки проблем. И колкото може по-често да се усмихва. Да следи за правилността на изказа си и да се въздържа от използването на вулгарна реч или ненормативна лексика - това никога няма да си го позволи никоя Истинска Жена!

Добре е и жената да бъде естествена в своето поведение. Няма нищо по-красиво и женствено от дама, която се чувства уверена и спокойна. Полезно е да се правят нещата, които карат дамата да се чувства красива и щастлива. Да слуша любимата си музика, която я зарежда с настроение. Да чете или

Как да развием женственост и обаяние - част 2

да мечтае в парка или в своята градина в обкръжението на красиви цветя. Да излиза с приятелки на кафе. Да дава воля на своите положителни чувства и емоции. Съгласете се, че именно на жените е присъщо с лекота и с радост да възприемат околната действителност.

Не бива да се забравя от жените да си позволяват при нужда да бъдат слаби и нуждаещи се от защита: на мъжете им харесва да бъдат в ролята на защитници. Нека мъжете да отворят вратата пред дамата или да отстъпят място да седне. И когато предлагат помощ, тя да бъде приемана. Ако жената е свикнала да върши всичко сама, то може да позволи следващия път на своя приятел или мъж да направи това, което е не точно женско - например да премести дивана или да окачи на стената новата картина.

Не случайно се говори, че силата на жената е в нейната слабост. Тя съдейства за изявата на женствеността много повече, отколкото манипулативните действия чрез сексуалността.

Позволявайки на мъжа да помогне и да види жената щастлива, на него му се изпраща съобщение, че е намерил достойна за любов, възхищение и защита половинка, просто

защото тя оценява мъжките му умения. А това е и най-основният признак на женствеността!

Качества, които се възприемат от мъжете като особено женствени

Повечето жени погрешно считат, че външността на прекрасна дама има най-голямо значение за мъжа. Но когато става дума за сериозни отношения, мъжете оценяват жените по техните личностни качества. Какво им харесва? Преди всичко привързаността и ласкавостта. Разбира се, мъжете оценяват и физическото удоволствие от интима, но това не означава, че те не търсят и не искат любов. Жената, която отделя твърде много внимание на половия акт, но същевременно не проявява привързаност, няма да бъде разглеждана като нещо повече от сексуален партньор.

При това привързаността и любовта трябва да се проявяват не само в спалнята. Да се докосне ласкаво ръката на мъжа, когато с жената са заедно на масата. Да му се подари топла прегръдка. Да се оправи косата му. На мъжете им

Как да развием женственост и обаяние - част 2

харесва такова ненаатрапчиво внимание и проявяване на топлота и любов!

Също така много се нравят на мъжете и веселите девойки с добро чувство за хумор. Ако жената не приема себе си или живота твърде на сериозно и умее да се забавлява, то това винаги ще привлича мъже към нея. Освен това мъжете харесват и игриви жени, които обичат да се забавляват независимо от тяхната възраст. Младостта на душата е много привлекателна черта на характера и идва ръка за ръка с чувството за хумор и умението за забавление.

Може да се разкаже и за други качества, които е разумно да култувира в себе си жената, за да стане по-привлекателна. Няма предел за съвършенството! Но и това, което вие прочетохте, е напълно достатъчно, за да се

развие женственост. Основните ориентири на пътя към женското съвършенство ние показахме и само от жените от тук насетне зависи колко очарователни, привлекателни и женствени могат да станат!

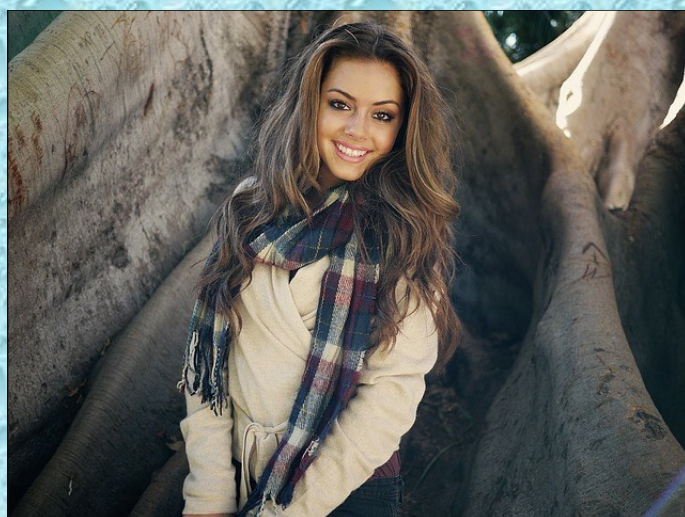
Източник:

<https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

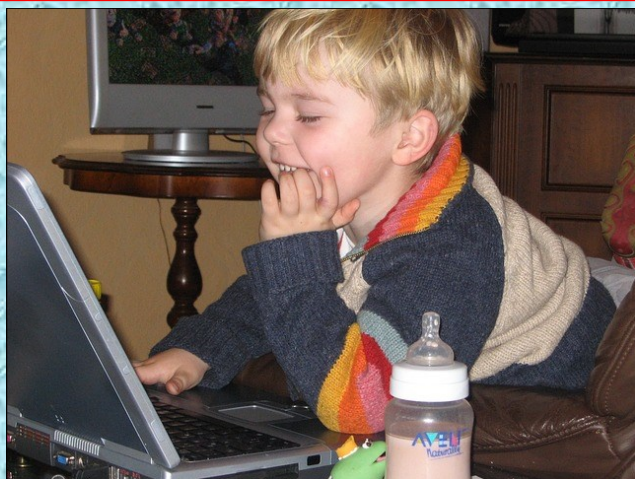
психолог Л. Боянова

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 нашите деца"

Как да защитите вашето дете от опасностите в интернет



Съвременните деца започват да се запознават със света на интернет много рано - на четири, пет, шест годишна възраст. Какво могат да направят родителите? Разбира се, могат да забранят ползването на джаджи и на интернет въобще, но такава категоричност едва ли ще доведе до някаква полза. Тогава детето ще се лиши от уникални възможности за развитие, обучение и разширяване на кръгозора си, който се предлага от мрежата: достъп до образователни сайтове, обучително видео, електронни енциклопедии и т.н. Разумно е да се разреши на децата взаимодействието с интернет, но при това е нужно и да се контролира тяхното онлайн поведение.

За необходимостта да се следят действията на децата в интернет предупреждава и детският и семеен психолог Лариса Суркова: "За съжаление,

създаденото около децата информационно поле не е безопасно. Доказателство за това са известните напоследък случаи, свързани с "групите на смъртта". Злоумишлениците избират за свои жертви непълнолетните, нанасят им психични и физически вреди, заставят ги да извършват опасни за живота им действия. За повишаване на безопасността, информационното поле около децата трябва да бъде ограничено. Необходимо е задължително да се проверява съдържанието. Именно така може да се защитят децата и подрастващите".

С небезопасно съдържание може да се срещнат и най-малките потребители на интернет, любимото развлечение на които е гледането на филми и видео клипове. Често за това се използват смартфони, което затруднява контрола. Детето може да започне с обучително филмче, а после да превключи на неща, които не са безобидни. При това да травмира детската психика може не само филм за възрастни, но и например неподходяща реклама. За търсене на съдържание родителите често използват

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 6

Как да защитите вашето дете от опасностите в интернет

торент сайтове, но и в този случай трябва да се подходи внимателно. Материалите в тях се качват от самите потребители и съответно информацията може да съдържа нецензурна лексика и даже материали с порнографско съдържание. Освен това има опасност детето да кликне на небезопасен линк под видеото или чрез търсачката да попадне на недоброжелателен сайт. Затова използването на торент сайтове от детето трябва да става в присъствието на родител.

По-безопасен способ е използването на ТВ-приложения с раздели за видеоклипове за деца и функция "Родителски контрол". По този начин детето може да бъде защитено включително от случайни покупки. Преимуществото на такива детски раздели в ТВ-приложенията се състои в това, че родителите не се налага да контролират детето всяка минута. Детето може да се намира в другата стая или да е само в къщи.

Използването на функциите за родителски контрол е ефективно не само при ТВ-приложенията, но и за безопасно търсене в мрежата. Съществуват различни способи за блокиране на сайтове и приложения, които не съответстват на възрастта на детето: използване на антивирусни програми, специални програмни обезпечения, наст-

ройка на семеен режим на компютъра и други. Обаче всичките тези технически възможности може да не дадат добри резултати, ако на детето не са обяснени правилата на поведение в мрежата и то не е научено как безопасно и ефективно да си взаимодейства със света на интернет.

Когато детето прави своите първи стъпки в интернет, бъдете заедно с него. Не оставяйте детето само, първата среща с браузъра трябва да бъде под надзор.

Покажете на детето няколко полезни и интересни сайтове, добавете ги в "Запазване на отметка към тази страница", за да може после лесно да ги намери. В началото трябва да се ограничи достъпът до интернет чрез набор от няколко разрешени за посещение сайтове, а по-късно, с по-растването на детето, този списък да се разширява.

Обяснете на детето правилата на поведение в интернет.

Предупредете го за това да не указва на никакви сайтове своите контактни данни: име, фамилия, адрес, телефон и други, да не публикува и данни за своето местонахождение.

Рубрика: “За нашите деца”

Продължение от стр. 7

Как да защитите вашето дете от опасностите в интернет

Научете детето на етиката на общуване в мрежана: нека да знае, че е нужно да се държи вежливо и внимателно със събеседниците си. Предупредете го и за това, че в интернет има хора, които обичат да провокират конфликти, да нагрубават и оскърбяват останалите потребители, да се подиграват с тях.

Обърнете му внимание, също и че събеседникът му може да се окаже съвсем не този, за който се представя.

Най-важното е да създадете доверителни отношения с детето, за да не крие то от вас своите действия в интернет, а обратното – да споделя с вас информация, да се съветва за това как е най-добре да постъпи. Редовно обсъждайте с детето неговите впечатления от посещенията му в мрежата.

Важно е и да се запомни, че не може да се разчита на самоконтрол от детето в процеса

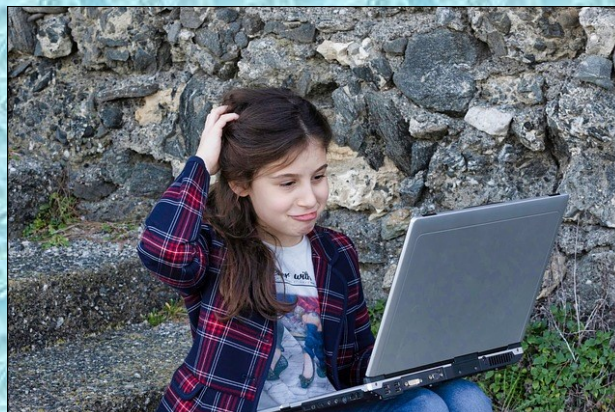
на неговото взаимодействие с интернет. В млада възраст тепърва започва да се сформира критичното мислене и детето все още не може да отличи правилното поведение от неправилното такова. Затова най-добрата стратегия е: “доверявай се, но проверявай”.

Източник: <https://www.jlady.ru>

Превел на български език при спазени условия на източника:

психолог Л. 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!



Как да се забавляват децата ни



Все по-често чета в нета за детската зависимост от компютри, телефони и интернет. Имам и близки, чиито деца изпадат в истерия, когато ги лишат от игрите на

компютъра и ровенето в нета.

Забелязах, че моите племеннички пък не роптаят, че имат само по час на ден на компютъра и реших да разбера защо. С какво те двете са по-различни от останалите деца?!

И разбрах! Имат майка, която им организира креативни игри.

Ще споделя заниманията им в свободното време с идеята и други родители да се възползват и да помогнат на децата си да не стават зависими от компютъра и нета.

Снаха ми учи децата да правят от нищо-нещо. Така последният път от пластмасови чашки за кафе и няколко сламки, нарязани и залепени около чашките, направили мини саксийки. В тези саксийки посадили разни семенца и следят как пораства растението.

Тъй като гипсовите фигурки за оцветяване са скъпи, снаха ми намерила евтин вариант. Използвала старите плажни формички на децата за пясък, купила малко гипс, забъркала го и го изсипала във формичките. Така на цената на една гипсова фигурка тя прави много, а децата имат занимавка за оцветяване.

Със стари лакове за нокти оцветяват кутийки от телефон или друго. Така кутийката става твърда и красива и може да се ползва като кутийка за бижута или друго.

С мъниста от скъсани гerdани са облепили старото портмоне на баба си и са го направили неузнаваемо.

Общо взето, с малко лепило, горещ силикон, боички, синци и други непотребни джунджурии, племенничките ми творят красоти. Тези им занимания ги държат далеч от компютъра и развиват креативното им мислене.

Автор:

водеща семинари

Цветана Вълчанова

За битовия алкохолизъм



В цял свят алкохолизмът е признат за болест. Само при нас питат:

- Защо не пиеш? Да не си болен?!

Покрай този виц и куп прочетени материали за алкохолизма, се замислих кога употребата на алкохол минава в злоупотреба и кога злоупотребата се превръща в зависимост?!

Работя в голям колектив и към края на работното време колеги и колежки вече правят планове как ще се приберат, ще си нарежат салатка и ще седнат пред телевизора с чаша в ръка да отпочинат.

Сутрин пък всички коментират кой колко е изпил, а някои продължават с пиенето и на работа.

В повечето заводи проверяват излизащите от смяна да не са взели нещо, а моят шеф наскоро застана на портала и проверяваше влизащите... За половин час събра над 10 литра алкохол.

И понеже съм любопитна, започнах да разпитвам колеги и познати кое ги кара да пият ежедневно и то не малки количества алкохол.

Отговорите бяха, че алкохола отпуска, харесва им да пият и какво друго да правят в крайна сметка като седнат със половинките си вечер пред телевизора?!

Когато споделих, че у дома рядко пием алкохол ме изгледаха като да съм нелечимо болна.

Сега стоя и си мисля, дали тежкият живот, мизерните заплати и стреса са причината за злоупотребата с алкохол или скуката?!

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>