

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 33
юли 2020

на снимката: психолог Т. Тодоров

Съдържание:

Стр. 1 - Родителите ми се развеждат

Стр. 4 - Типове мъже в живота на всяка жена

Стр. 7 - Човечност

Стр. 12 - Играта в предучилищна възраст

Стр. 16 - 6 най-чести грешки на бизнес стратегията при нова фирма



Родителите ми се развеждат



Все по-често се случва тийнейджърите да имат разведени родители или да заживяват в нови семейства с доведени брат и/или сестра. Разводът е стресиращ както за родителите, така и за децата, но често в семействата настъпват кризисни моменти от най-различно естество. Той обикновено се случва, за да се запазят едни спокойни отношения, вместо да се живее в скандали и обиди. Вероятно има момчета и момчета, които не могат да си обяснят защо родителите им се развеждат и приемат тази ситуация като наказание. Но ако се опитат да погледнат на нея рационално, ще я приемат като ново начало и шанс родителите им да имат хубав живот.

Знайте, че нямате вина за развода на родителите си. Нормално е да е болезнено за вас особено ако виждате, че единият от двамата по-трудно преживява раздялата. Родителите грешат, когато превръщат детето си в разменна монета и поотделно се

опитват да го спечелят на своя страна. Често се случва единият да го настройва срещу другия, а това е безкрайно неправилно и егоистично. За вас е най-добре да изразявате емоциите си с думи и да споделяте с приятели. Признайте чувствата си и на родителите. Опитайте се да показвате любов и подкрепа и към двамата. Не компенсирате това, което сте загубили, с купуване на нови вещи или храна. Знайте, че не всичко, което блести, е злато и не позволявайте някой от родителите да ви подкупва.

"Мария, майка ми и баща ми не се разбират. Все някой от двамата е недоволен за нещо, има случаи, в които дори си повишават тон и си мислят, че не ги чувам. Не издържам повече, искам да се махна от вкъщи! На няколко пъти казах на майка ми, че искам да се разведе, но тя все отговаря, че това е временно и ще отmine, но аз не мисля така! Защо не иска да се разведе? Не мога да търпя повече скандалите им и от ден на ден ми става ясно, че не се обичат повече. Кажи ми как да постъпя и какво да направя? Не мога да отида и у приятелка, защото

Родителите ми се развеждат

нямам такава! Помогни ми, моля те!" Ралица

Забележка: писмото е публикувано с изричното съгласие на подателя.

Ралица,

поела си ролята на възрастния в семейството. Опитваш се да изясниш отношенията между майка ти и баща ти, а всъщност това трябва да направят те. Не е ОК да се нагърбваш още отсега с проблемите на възрастните. Ти си все още дете, което се нуждае от топлина, закрила, обич. Тъжно ми е да разбера, че не ги получаваши. Но нещата не са само черно-бели.

От писмото ти личи, че майка ти все още не е готова да се разведе с баща ти. Разводът е стъпка, която е съпътствана от много промени - финансови, социални, емоционални. Тази стъпка в отношенията между родителите не е лесна и аз мисля, че разбираш това въпреки гнева и объркваността, които изпитваш.

Майка ти може да иска да отидете да живеете другаде например, но ако няма къде? В момента може да няма и финансова възможност да си го позволи, но аз няма да се впускам в подобни размисли - мисля, че не това е нещото, което като отговор очакваш от мен.

Недей да обвиняваш майка си за това, че не предприема крачката „развод“. Не бих искала да прозвучи, че я оправдавам. Напротив - само тя знае защо постъпва по определен начин и хубавото е, че можеш да седнеш и да поговориш с нея. Попитай я, без да звучиш обвинително, как се чувства, дали има нужда от нещо. Нека знае, че си ѝ опора. Можеш да отидеш за известно време при баба си и дядо си, ако цялото това напрежение у теб е извън контрол.

Обикновено скандалите не бележат, че родителите ти не се обичат или че ще се развеждат. Понякога се карат, защото са напрегнати от работа, подложени са били на стрес, имали са лош ден. Наистина, както казваш и ти - има много викане, обиждане, казване на неприятни неща.

Понякога скандалите завършват с кратка раздяла. Тогава родителите имат нужда да не се виждат няколко дни, да преосмислят какво се е случило, да имат време да осъзнаят грешката си, причините за конкретната ситуация. Обикновено една семейна двойка, която е

Родителите ми се развеждат

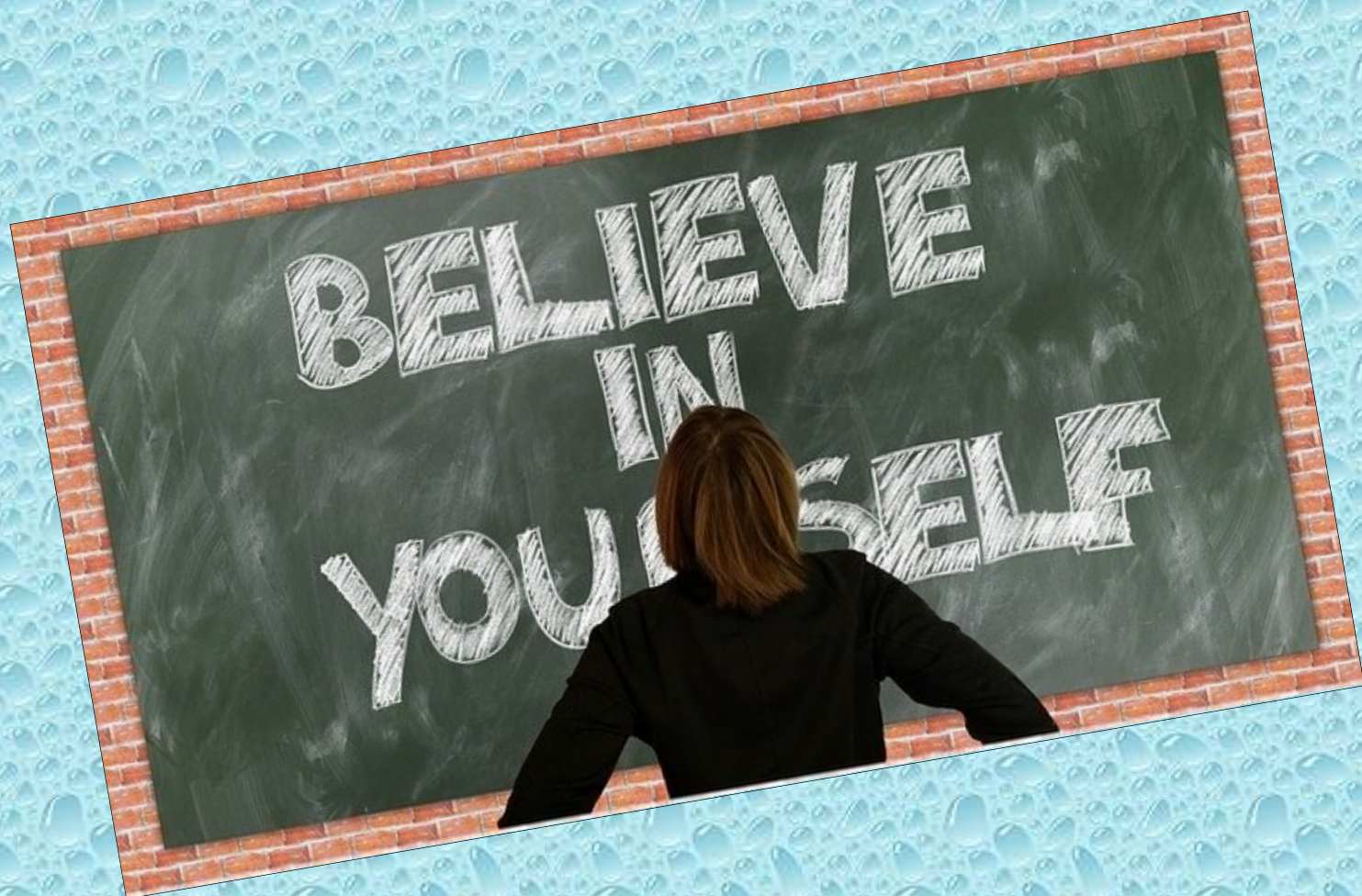
достигнала до определен предел на отношенията си, може да има нужда от консултация със семеен терапевт, който да им помогне да преоткрият връзката си, да се върнат към хубавите моменти от съвместния си живот.

Съветвам те също така да потърсиш емоционална подкрепа от някой друг възрастен близък човек, да споделиш как се чувстваш и да не преживяваш всичко сама. Скандалите между родителите ти не са свързани с теб, то-

ва също е важно да знаеш. Не се чувствай и виновна за техните отношения.

Успех!

Автор: психолог Мария Коева



Типове мъже в живота на всяка жена



"Ние имахме много общи неща. Аз го обичах и той се обичаше." - Шърли Уинтърс

Една жена се влюбва, когато се появи някой, способен да я обърка. Да я притесни. Да ти каже, че иска да е в живота ти и да направи място за теб в своя. Не да ти освободи един рафт в гардероба. Да ти освободи цялата си стая, целия си свят, да те намести в сънищата си, в леглото си, в уикендите си и в лятото си. Достатъчно е само да си помисли, че би го направила за теб – другото си идва само...

В живота си всяка жена се влюбва в четири типа мъже. Ето кои са те...

1. Мъжът "плюшено мече"

Той е мъжът, в когото се влюбваш съвсем млада. Може да е от квартала ти, от класа ти или да го срещнеш на някой купон. Или по време на някоя лятна ваканция. Той е първата любов. Сладка, невинна, гушкаща, мека...

Той ще ти купува цветове на всяка ваша среща, а после ще хапвате някъде сладолед. Ще ти подари плюшена играчка, за да си мислиш за него, когато не сте заедно. Ще се чувате всеки ден по телефона и ще си говорите с часове... Но времето ще минава. И вие ще се променяте. Защото всичко се променя. И хората се променят. Променят се целите им, мечтите им, приоритетите им. Ще се променят и вашите. И лека-полека ще се отдалечите един от друг. Пред вас ще се очертаят различни пътища, различно бъдеще. И любовта ви ще отmine. Както отминава лятото... Ще отmine, но ще остави тръпчиво-сладък спомен върху устните. И в сърцето...

2. Мъжът "диво сърце"

Това е мъжът, в когото ще се влюбиш, докато тъсиш себе си. Любовта му е дива, изгаряща, страстна. Завихря те като ураган. Понася те. Отнася те. Променя те. Кара те да познаеш други лица на собственото си аз. Провокира те. Той е мъжът, с когото не си си мислила, че ще бъдеш, но ето, че си с него. И колкото повече опознаваш неговата дивост, неговата различност, неговата

Типове мъже в живота на всяка жена

непредвидимост, толкова повече те привлича. Той е дивото момче, лошото момче, момчето, чието внимание те ласкае... Той е мъжът, когото се надяваш да "опитомиш", но в крайна сметка ще осъзнаеш, че, без да разбереш, си започнала да опитомяваш себе си. Просто защото само ако превърнеш себе си в удобна за него, можеш да се задържиш до него. Временно. Защото рано или късно ще прозреш, че тази връзка, тази любов, този мъж не са за теб. Ще прозреш, че сърцето ти никога няма да получи това, което дава. И което заслужава. Ще прозреш, че живееш в илюзия, която е обречена да си остане такава. И тогава ще си тръгнеш от него. Само за да разбереш, че всъщност никога не си била истински с него...

3. Мъжът "рицар пазител"

Той е мъжът, чиято любов ти напомня за онази, първата. Той е грижовен, нежен, чувствителен. Той те носи на ръце. Той е роден да те закриля. Той е рамото, на което се облягаш, когато ти е слаба. Той е смехът, който стопля очите ти, когато си тъжна. Той е най-добрият ти приятел. И първият ти истински любовник. Той разкрива пласт след пласт от теб. И обича всичко, което вижда. Той иска да ти подари света си. И ти го подарява... Но той е мъжът, от когото ще си тръгнеш. Просто защото нещо в

теб ти казва, че нямаш нужда, че не искаш да бъдеш спасявана. Нещо е теб ти казва, че преди да свържеш живота си с някого, трябва да го свържеш със себе си. Да опознаеш себе си. Да се спъваш, да падаш, да се научиш да се изправяш. За да си повярваш. Че можеш и сама. Че просто... можеш. Той е мъжът, от когото ще си тръгнеш,... но винаги ще помниш.

4. Мъжът... за теб

Той е мъжът, когото ще срещнеш точно когато си се отказала да търсиш повече. Той е мъжът, на когото няма да вярваш, но който ще спечели доверието ти. И ще продължава да го печели всеки ден. Той е мъжът, в чиито думи ще се съмняваш, но той ще ги подкрепя ежедневно с делата си. Той е мъжът, който ще те накара да повярваш в любовта. Да познаеш любовта. Онази, истинската, осъзнатата, зрялата. Любовта, която те променя, но не за да те обезличи, а напротив - за да те направи по-себе си. Той е мъжът, който ще излекува раните ти,... като ти помогне да ги излекуваш сама. Той е мъжът, който ще те научи какво значи

Типове мъже в живота на всяка жена

споделяне, разбиране, прошка. Какво значи израстване, отдаване, свързване. Какво значи да обичаш и да бъдеш обичан. Той е мъжът, с когото ще разбереш, че да обичаш значи да приемаш. А да си обичан значи да си приеман. Той е мъжът, който ще те накара да разбереш защо с предишните мъже не се е получавало. Той е мъжът, с когото ще поискаш да споделиш живота си.

Не за да запълни нещо липсващо, а за да помогне на това, което вече е там, да стане още по-красиво. Той е мъжът за теб...

Автор:

Маринела Младенова,
клинична социална работа



Човечност



Оказва се, че е лесно да говорим за трансцендентност, за духовност. Какви ли не гурута има в момента, които проповядват това и как да го постигнем за един месец... хората се хващат на въдицата, особено отчаяните от живота, уморените от несполуките и едва ли не безсмисления вече битовизъм хора; дотолкова им е втръснало всичко в този живот на удоволствия и хедонистично промишване на мозъците с какви ли не реклами.

Та уморени от безсмислието и еднообразието, хората тръгват да стават духовни. Пропускат нещо важно – за да си духовен първо трябва да имаш душевност, богата при това и пълна с позитивната нагласа, че (ще) успяваш всеки път – без значение от пречките и времето, нужно за изпълнение.

Какво излиза? – хората в стремежа си да станат отново човечни, в търсенето на това вече загубено качество, изведнъж тръгват да стават духовни.

Абсолютна глупост! Защото прескачат няколко стъпала наведнъж.... и в един момент падат от стълбата, защото не са усвоили предишни важни уроци. И се обзалагам, че въпреки духовните практики, повечето „пробудени“ чувстват душевен вакуум, поне в началото, докато разберат как-

во им липсва. А то е много простичко, но и много трудно, липсва им човечност, липсва им душевността на собствения Аз.

Селигман, Чиксенмихай, Бренър Ризър и т.н. много добре може би дефинират що е то човечност:

Доброта и щедрост – да правим добро около себе си;

Любов – да придадем значимост на личните и интимните взаимоотношения;
Емоционална интелигентност – да осъзнаем емоциите.

До тук добре, ще бъдем добри, ще подаваме ръка на другите, ще обърнем внимание на взаимоотношенията си с околните, ще се опитаме да разбираме емоциите си... Звучи много простичко, все едно разказваме приказка на дете; и да, това наистина е приказка, но за нашия личен живот. А когато трябва да претворим тази приказка в реалност, тогава става сложно. Защото всички се стремят да ни възпитават и да си налагат собствената гледна точка, но никой не ни учи на хуманизъм и толерантност, само се говори за това. И какво се оказва в един момент? – хуманизатори много, човеколюбци няма! И трябва да се научим някак сами на това да бъдем, да сме човеци, а не хора.

Доброта и щедрост са уменията да правим добро около себе си.

Според позитивната психология, известни са 6 добродетели и 24 сили за щастие. Добротата и щедростта представляват една от тези сили,

Човечност

част от добродетелта "Човечност", свързана със способността на човека да поддържа отношения на уважение и любов с хората, които го заобикалят и с които общува.

Що е "доброта" и "щедрост"?

Нека започнем с дефиниция за доброта:

"Доброта е качеството, благодарение на което отделяме време на другите и им помагаме, вникваме в преживяванията на хората около нас и улесняваме живота им, доколкото можем."

Добротата неизменно е свързана със щедростта, с даването. Признак на доброта са всички дарове, които правим - било материални, било от към време, усилия или обич.

В тази връзка, нека дадем и дефиниция за щедрост:

"Щедрост е желанието да даваме или подкрепяме повече от нужното или очакваното."

Даването е част от живота. Понякога даваме с надеждата да получим, или пък даваме част от онова, което сме получили.

Каква е връзката между доброта и щедростта, от една страна, и щастието, от друга?

Дълго време се е смятало, че оцеляването на човешкия род се основава на закона на по-силния. Днес много специалисти по социална психология констатираят, че оцеляването ни като вид е резултат по-скоро от солидарността и взаимопомощта, от проявата на доброта, великодушие и щедрост един към друг.

Понякога сме склонни да смятаме, че доброта може да ни навреди, тъй като прави от нас наивници, които лесно могат да бъдат използвани и употребени. Но ако е придружена от самоуважение, доброта е положително качество, с помощта на което изграждаме здрави взаимоотношения с околните и се себеизразяваме (чрез способността да даряваме).

Да проявяваме доброта означава да се грижим за себе си и за околните, без едното да изключва другото. Не бива да се престараваме да бъдем добри, от желание да бъдем учтиви. Въпросът е не да се жертваме, а да живеем с хората в атмосфера на разбирателство и великодушие.

Как точно доброта и щедростта увеличава щастието и радостта от живота?

Най-напред, установено е, че жестокостта на внимание към другите повишават настроението. Освен това, доброта е заразителна - ако сме мили и добри с хората, най-често получаваме подобно отношение в замяна.

Когато сме добри и щедри към околните, ние всъщност се откриваме към тях. Подхождаме с оптимизъм и позитивизъм към хората и живота като цяло.

Не се налага постоянно да се пазим, все да сме нащрек... Смята се, че любезните и добри хора страдат от тревожност далеч по-малко от нелюбезните.

Човечност

Смята се също така, че щедрите хора често са по-щастливи от онези, които по някакви причини се въздържат да бъдат такива.

Любовта е умението да придадем значимост на интимните и личните ни взаимоотношения.

Любовта представлява една от тези сили, част от добродетелта "Човечност", свързана със способността на човека да поддържа отношения на уважение и любов с хората, които го заобикалят и с които общува.

Какво значи да получаващ или да даващ любов? Ти любящ и обичан човек ли си? И ако не си, как да станеш такъв. Любовта е умението да придадем значимост на интимните и личните ни взаимоотношения. Любовта представлява една от тези сили, част от добродетелта "Човечност", свързана със способността на човека да поддържа отношения на уважение и любов с хората, които го заобикалят и с които общува.

Какво значи да получаващ или да даващ любов? Ти любящ и обичан човек ли си? И ако не си, как да станеш такъв?

Що е "любов"?

Нека започнем с дефиниция за любов: "Любов е интензивно чувство на дълбока привързаност." Формулирано по този начин, звучи изненадващо кратко, но любовта е точно това – силно, дълбоко чувство на харесване на някого. Много често, в контекста на интимните и личните взаимоотношения, тази привързаност може да е на романтична или сексуална основа.

Любов и щастие

Без всякакво съмнение, съществува директна и неразривна връзка между любовта и щастieto. За мнозина именно любовта е ключът към щастieto. Чувството, че обичаш и че си обичан, до голяма степен осмисля живота и допринася за усещане за благополучие. Любовта неизменно се посочва и като важен елемент от колелото на живота.

Има различни начини да се обича – страстно, приятелски, дълбоко... Например, в началото на запознанството ни с някого, можем да изпитваме страст към него. Това е интензивна любов, която запълва липси, сбъдва фантазии, понякога лекува рани. Но тази любов е толкова наситена и страдна, че трудно може да издържи вечно. Обикновено продължава от няколко месеца до 2-3 години и след това преминава в по-различно чувство.

Любовта може да бъде и основана на приятелство. Такава любов е породена от съпричастност, емпатия, интерес към другия. Приятелството понякога може да прерасне в по-съкровено чувство. От страстта или от приятелството може да възникне дълбока любов. Тя се разгръща във времето и позволява на двама души да живеят заедно, запазвайки отчасти своята независимост. Подобна любов е основана на уважение, привързаност, утвърждаване на себе си, на партньора и на връзката.

Интересно за любовта е, че тя трябва да тече в двете посоки. Човек трябва да умеє да обича, но и да приема любов. В противен случай равновесието се нарушава и пред любовта възникват пречки. Любовта води до истинско

Човечност

щастие, когато е реципрочна и взаимна.

Емоционална интелигентност е умението да осъзнаваме емоциите – нашите и на хората около нас.

Емоционалната интелигентност е една от тези сили, част от добродетелта "Човечност", свързана със способността на човека да поддържа отношения на уважение и любов с хората, които го заобикалят и с които общува.

"Емоционална интелигентност е форма на интелигентност, чрез която овладяваме чувствата и емоциите си, както и тези на другите."

Идеята за емоционалната интелигентност получава световна популярност благодарение на книгата "Емоционалната интелигентност" на Даниел Голман, публикувана за първи път през 1995 г. Оттогава темата за емоционалната интелигентност се развива интензивно и задълбочено.

Емоционално интелигентният човек разграничава своите емоции и ги използва, за да направлява съзнанието и действията си. Всеки може да подобри своята емоционална интелигентност. За целта е нужно да работим за развитието на пет способности:

- Самоосъзнаване – яснота относно чувствата и мненията ни; способност да използваме инстинкта и интуицията си, за да направляваме решенията си; умение да се самооценяваме справедливо и да вярваме в себе си.

- Саморегулация – талант да контролираме емоциите си; търпение и да не очакваме незабавна отплата за усилията ни; умение да се възстано-

вяваме бързо след емоционална обърканост.

- Мотивация – да правим това, което обичаме; да се оставяме стремежите да ни водят; да постоим въпреки трудностите.

- Емпатия – способност да променяме мнението си; умението да се поставяме на мястото на другата страна и да разбираме неговите мисли, чувства, настроения и поведение; да поддържаме спокойни и стимулиращи отношения с различните хора.

- Социални умения – способност да овладяваме емоциите си в отношенията с другите; умението да проумяваме какво се случва около нас в човешките взаимоотношения; способност да изглаждаме различия, да преговаряме, да си сътрудничим в екип.

Казано накратко, емоционалната интелигентност е способността да осъзнаваме чувствата и емоциите си, както и тези на околните, за да можем да ги контролираме и променяме.

Емоционална интелигентност и щастие

Каква е връзката между емоционалната интелигентност и щастieto?

Всички хора сме различни. Това е предпоставка за проблеми между хората, но благодарение на емоционалната интелигентност, ние можем да се съобразяваме с различията да зачитаме околните, да проявяваме разбиране към темперамента и намеренията им и да не очакваме от тях

Човечност

онова, което не могат да ни дадат.

Тази интелигентност, наричана още "социална интелигентност", е много полезна за човека, защото който има познание за другите, разбира по-добре заобикалящия го свят и може да постига по-добре своите собствени цели в живота. А това е в пряка връзка с щастието.

Емоционалната интелигентност ни позволява също да разбираме по-осезаемо какво изпитваме самите ние при различни обстоятелства. По този начин получаваме по-голяма гъвкавост и адаптивност, с което можем да правим по-добър избор за различни важни аспекти от колелото на живота ни

- работа, семейство, партньорски и приятелски взаимоотношения, свободно време.

Емоционалната интелигентност предлага широк диапазон от възможности, най-често свързани с взаимоотношенията, а това е в пряка връзка с темата за щастието.

От всичко казано до тук излиза, че човечността

не е едно (голямо) нещо, а много малки, събрани в едно понятие, в думичка. Ако префразирам Алън Пийз, то терминологията и понятийния апарат са създадени от мъжете; жените говорят, но мъжете с малко думи казват много - с условието, че това не е сексизъм, а научно доказан факт (Пийз, Войната за вдигнатия капак на тоалетната чиния).

Та какво е човечността? Хуманизмът е вече изброеното: доброта и щедрост, любов, грижа и обич, социална и емоционална интелигентност. Тоест всичко това, което всички ни казват и учат да бъдем, но никой не ни обучава как да го постигнем. Всеки го носи в себе си, но колцина го показват наистина? И накрая, но не на последно място, човечност е безкористност. Познавате ли такъв човек? Защото аз не!

Автор:

Вейсел Исет Индже, психолог



Играта в предучилищна възраст



Децата от 3 до 7 годишна възраст попадат в периода на предучилищна възраст. През този възрастов период децата посещават детска градина, където усвояват навици за самообслужване, нравствени правила, норми на поведение и придобиват умения за общуване с връстници и възрастни. През този възрастов период играта е основен вид дейност за всяко дете. Дейност, в която децата влагат цялото си старание.

Съществуват много научни теории за играта. Автори като Фройд, Пиаже, Виготски, Грос, Елконин, Петрова, Витанова, Велева и много други са единодушни за голямото влияние на играта върху цялостното детско развитие.

Според различните теории играта е дейност. Дейност, в която се създават предпоставките за развитие на другите основни дейности, като учебната и трудовата. Чрез играта се развиват психичните процеси и се осъществява развитието на детската личност.

Играта в предучилищна възраст поставя началото на активната социализация на детето. Чрез нея децата развиват и реализират взаимоотношенията с връстниците си, формират определени норми на поведение, ко-

ито поставят началото на нравствените чувства. От това можем да си изведем извод, че в предучилищна възраст играта изпълнява специални функции, определящи качествените преобразувания в личността и развитието на всяко дете.

Детските игри притежават определена специфика и можем да ги класифицираме по следния начин:

Предметни игри

Тези игри се осъществяват с предмети от заобикалящата среда. Децата започват да играят с предметни игри още в първите месеци след раждането си и продължават да играят с тях и в по-късна възраст. За игра в предметните игри децата използват пластмасови или гумени играчки, топки, кубчета. Чрез тях децата опознават околния свят и свойствата на предметите - цветовете, формата, големината и материала, от който са направени.

Сюжетно-ролеви игри

Една от най-важните характеристики на тези игри е, че те отразяват различни страни от живота, социалните взаимоотношения и различните професии. Те притежават влияние върху детската личност и са реално отражение на социалния живот на възрастните.

Сюжетът в сюжетно-ролевата игра е задължително продиктуван от видяното, чуто и преживяното от всяко дете. Той може да отразява отношението между родителите, другите членове на семейството, филми, случки от ежедневието и др. Така децата хранят куклите, пресъздават дейността на

Играта в предучилищна възраст

медицинските работници, пожарникарите, полицаите, работата на продавачите и шофьорите и т.н.

Чрез сюжетно - ролевата игра децата задоволяват своята потребност да участват в живота на възрастните и да развиват самостоятелност. Като реално отражение на социалния живот на възрастните сюжетно-ролевата игра с определен сюжет може да бъде разигравана в продължение на седмици и месеци. По този начин се осъществява по - трайно закрепване на определен социален опит в поведението на детето, решават се конкретни възпитателни и познавателни задачи и се допринася за детското личностно развитие.

Игри с правила

Тези игри имат готово съдържание и предварително определена последователност на действията. Игрите с правила се характеризират с предварително установени правила, които трябва да се спазват. Без тези правила детето не може да участва. По своята същност игрите с правила се делят на подвижни и дидактически.

Подвижни игри

Такива са всички спортни игри. По-голямата част от тези игри имат състезателен характер. В началото това е състезание между две единични или две малки групи деца, които не са вътрешно диференцирани, а действат като цяло, без да се възлага строго определена роля на отделния член на групата, както е в отбора. Подвижните игри оказват голямо влияние за развитие на дисциплината, сърчността, бързината, съобразителността и последователността на

детските действия. Те са добър избор срещу умората, настъпила след продължителна умствена дейност.

Дидактически игри

Това са най-разпространените игри с правила, в които децата решават задачи за овладяване на говорни умения, за развитие на възприятията и формирането на елементарни представи. Чрез различните дидактични игри децата овладяват знанията относно свойствата на предметите - форма, големина, цвят, пространствено разположение, физическите свойства и материалите, от които са направени.

Тези игри оказват положително влияние за развитието на познавателната, емоционалната и волевата сфера на детето. Това се осъществява чрез съпоставянето, сравняването, анализирането на дадените задачи в играта.

Дидактическите игри могат да се използват като успешен метод за трупане на знания, както и за затвърждаването и усъвършенстването на тези знания.

Конструктивните игри

Тези игри са свързани с дейност на децата, при която частично или цялостно, се преобразува или пресъздава обект от околната среда. Децата създават конструкции от отделни елементи и оформят цялостен продукт. В конструктивната игра замисълът възниква под влияние на активното мислене и въображението на децата. Конструктивните игри включват редене на мозайка, изработване на сгради и

Играта в предучилищна възраст

различни предмети със строителни елементи от типа на LEGO и т.н.

Тези игри спомагат за развитието на фината моторика, координацията око-ръка, развиват се познанията за различните свойства на материалите, формират се представи за форма, цвят, големина, пространствени отношения. Развива се и детското творчество. Чрез тези игри децата се учат да отстояват собствената си позиция, учат се на подражание и общуване с другите деца.

Драматизации

Това са игри, при които се пресъздава определен текст и ролите на децата са предварително определени. Най-често това са приказки, пиеси, куклени спектакли. На децата се налага да заучат текст, който трябва да пресъздадат пред публика. От всичките игри, драматизациите имат най-голямо значение за естетическото формиране на детските личности. Тези игри спомагат за развитието на паметта и преодоляването на стеснителността. Чрез тях се развиват комуникативните умения и артистичните способности, обогатяват се възприятията, въображението и децата овладяват изразителната, художествена реч.

Електронни игри

Електронните игри са много болезнена тема. През последните години съществуват много мнения за ползите и вредите от компютърните игри.

В днешно време се появиха много образователни игри, които оказват положително влияние за детското развитие на деца над 3 годишна възраст. В тези игри децата търсят пред-

мети, подреждат геометрични фигури, изучават околната среда, рисуват и т.н.

Безспорно това спомага за подобряване на концентрацията, устойчивостта и разпределението на вниманието, както и за развиване на мисленето и паметта. Чрез компютърните игри децата лесно вземат решения и се стимулират за постигането на по добри резултати.

Не бива да забравяме и негативното влияние на игрите. Такива са игрите с насилие, които оказват влияние за агресивните прояви на децата. Пристрастяването също е един от вредните недостатъци.

За голямо съжаление, напоследък се наблюдава една негативна тенденция. Все повече родители отглеждат децата си чрез телефони и планшети. За тях е много по-лесно да оставят децата си да играят по цял ден на телефона, отколкото да им обръщат повече внимание. Много често родителите пренебрегват и социалните контакти на децата с техните връстници чрез ежедневните игри с телефон и таблет. Същото се отнася и за различните дидактически и сюжетно-ролеви игри, както и за рисуването. Това безспорно оказва негативно влияние върху детското социално и личностно развитие.

Необходимо е родителите да внесат определени правила. Къде, как и колко време детето да използва електронни игри. Това трябва да се осъществи от ранна детска възраст, защото при порасналите деца трудно се поставят ограничения.

Играта в предучилищна възраст

Играта в детската градина е един от най-важните фактори за детското развитие.

Чрез играта детето учи, общува, твори и се развива като личност. Знанията, уменията и навиците, натрупани през предучилищна възраст, оказват влияние и за развитието през следващите възрастови етапи. Важно е всеки родител да знае, че пропуските в детското развитие оставят големи дефицити. Дефицити, които трудно биха се компенсирали, а в някои случаи компенсациите са и невъзможни.

Автор: психолог Тодор Тодоров

Литература:

Велева, А. Педагогика на играта. Русе, 2013

Велева, А. Ръководство за семинарни упражнения по педагогика на играта. Русе, 2013

Елкони, Д. Психология на играта. София. 1984

Петрова, Е. Предучилищна педагогика. Велико Търново, 2001

Христова, Р. Учебно помагало по предучилищна педагогика. Велико Търново, 2006



6 най-чести грешки на бизнес стратегията при нова фирма



Предпоставки за допускане на грешки на бизнес стратегията

Две са големите икономически школи, които дават подходи в стратегическото управление на бизнес - европейска и американска.

Разликата между тях е, че в Европа се акцентира върху изграждането на модели, а в САЩ се залага на начина на мислене. В условията на родната икономическа конюнктура, за да се задържи и развива един току що стартирал бизнес, е необходимо съчетаване и на двата подхода.

За стартиращия в България бизнес е важно от една страна да си изгради стабилен модел, по който да развие дейността на фирмата, съпътстван от бизнес-план и от стратегически анализ в писмен вид, а от друга страна е и необходимостта от изграждането на определен начин на мислене, който следва да е съпътстван с повишаване на икономическата култура, ако има такава необходимост.

От това произтичат следните най-често допускани грешки на бизнес стратегията при новата фирма:

1. Липсата на собствени познания и умения в сферата на иконо-

миката или пък несигурността в тях.

Те често карат управителя да се опитва да имитира ходовете на лидери от световно ниво или на конкуренти с лидерски позиции. Това води закономерно до неуспехи, защото никой не разкрива просто така как е достигнал до нивата, на които е, колкото и достъпна да изглежда схемата му отстрани. По-добре е управителят на новостартиращата фирма да се опита да се изгради собствен стил на база разширяване на собствените икономически познания, ако има нужда. Така със сигурност ще знае какво и защо прави.

2. Изразходване на огромно количество средства за реклами и промоции.

В резултат на това не остават пари за някои други важни неща. Рекламата трябва да се прави разумно.

3. Прекалено разточителство на финансови средства.

Примерно, за закупуване на възможно най-скъпото оборудване при липса на реална информация ще се продаде ли произведената продукция. Рискът се състои в това, че съществуват т.нар. слаби продукти, които поставят фирмата пред свършения факт да се е набувала със закупуването на едни скъпи машини, произвеждащи трудно или пък въобще непродваеми стоки. Скъпите машини са хубаво нещо, но с тяхното закупуване трябва да се внимава.

6 най-чести грешки на бизнес стратегията при нова фирма

4. Прекаляване със съкращаването на разходи.

Тази е другата крайност. Не трябва прекомерно много да се разточителства, но и не е правилно всички разходи да се орежат до степен бизнеса да се окаже без необходимото, за да постигне какъвто и да било растеж.

5. Правене на агресивни опити да се задържи бизнеса в пазарната ниша.

Тази грешка води до следното: обикновено агресивното налагане на новия в нишата вбесява конкурентите, а те имат много по-добри позиции. Имат и контакти. Така разходите и проблемите за новия в бизнеса внезапно могат да станат много и управителят на новата фирма даже да не

разбере от къде му е дошло. А без утвърдени позиции и лоялни клиенти от тук до фалита крачката е малка.

6. Избор за стартиране на бизнеса в замиращ отрасъл.

Това е грешка по-голяма и от тази да се следва модела за правене на бизнес на принципа "ден година храни".

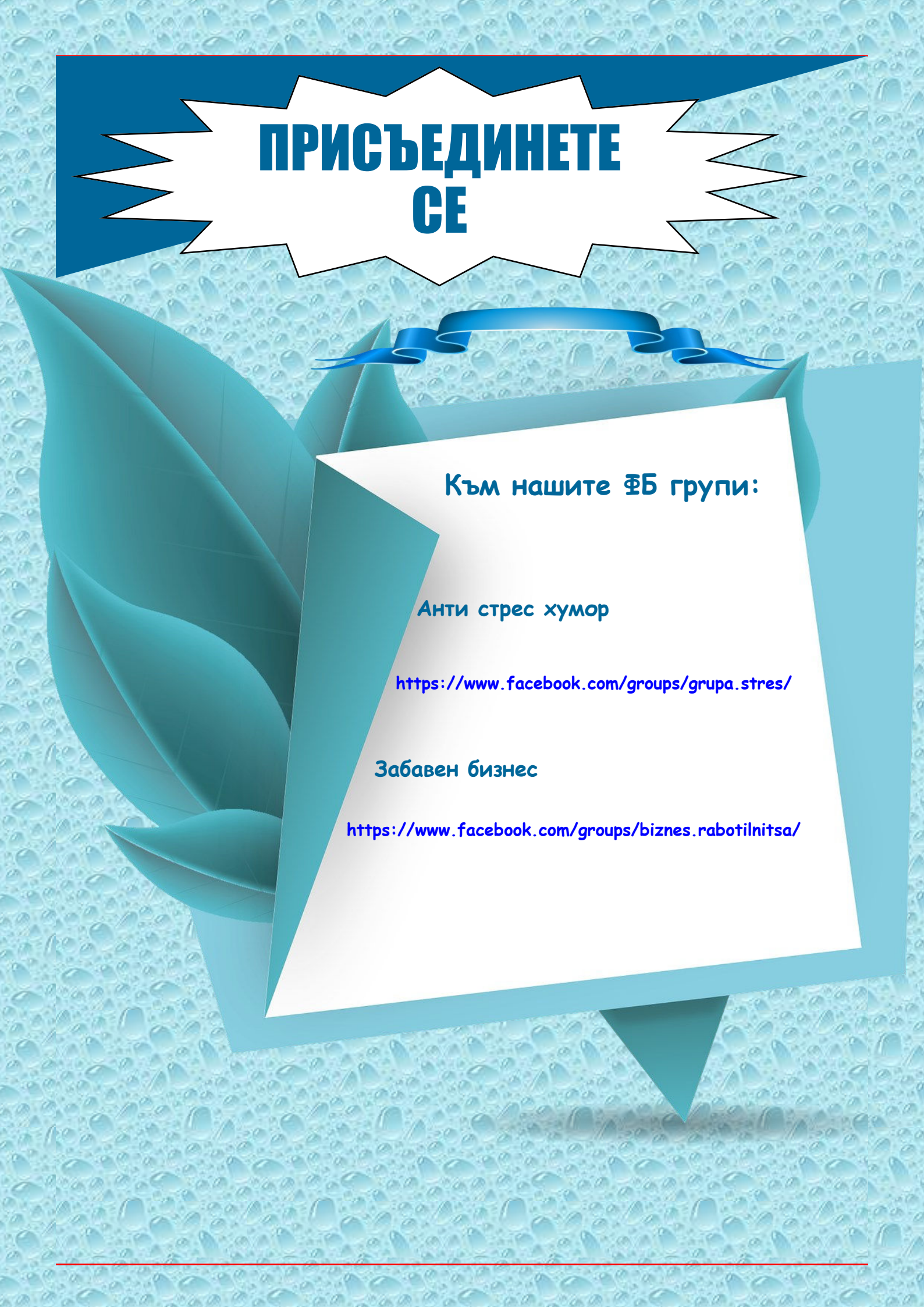
С това списъкът на възможните грешки не се изчерпва, но тези са най-често срещаните.

Автор:

Людмила Боянова

(икономист и психолог)





**ПРИСЪЕДИНЕТЕ
СЕ**

Към нашите ФБ групи:

Анти стрес хумор

<https://www.facebook.com/groups/grupa.stres/>

Забавен бизнес

<https://www.facebook.com/groups/biznes.rabotilnitsa/>



ЕКИП, за информация: [КЛИК](#)

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 (преводически, 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.

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:

Психолог Димитър Делийски

<https://deliyski-psychoanalyst.blogspot.com>

dylone@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

cecivalchanova@abv.bg

Редактор, Колумнист:

Маринела Петрова, кл.соц.работа

crane666@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/cnucauue->

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

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>