

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 34

август 2020

Съдържание:

Стр. 1 - Как изглежда идеалното интервю за работа

Стр. 4 - Инфантилен тип мъж

Стр. 7 - Детето и цветът

Стр. 10 - Кредит за бизнес старт - плюсове и минуси



Как изглежда идеалното интервю за работа



Как ще се представите на интервюто за работа? Колкото и да си казвате наум, че всичко ще е ОК; че ще се справите на него и ще дадете най-доброто от себе си; че ще работите без напрежение, всичко остава на една повърхностна основа, наречена „самовнушение“.

Страхът предизвиква първично желание да избегнете предизвикателствата. Имайте предвид, че той е противоречива емоция – когато искате да направите крачка назад, той ви потиква да продължите напред към неизвестното, да го посрещнете и да се борите с него.

Успехът изисква поемането на рискове и взимането на дръзки решения. Ако оставите страхът да ви завладее, има опасност да попаднете в плаващи пясъци, тъй като той черпи сила от самия себе си.

Колкото повече му позволявате да ви спира, толкова по-силен става и толкова по-трудно ще ви бъде да действате. Ако наистина искате нещо, но се страхувате да не стъпите на криво, страхът диктува правилата и печели играта. Научете се да се движите по-бързо от него.

Предлагам ви 8 стъпки към идеалното интервю за работа от Джеф Хейдън*:

1. Бъдете симпатични.

Очевидно? Да, и много важно. Да направиш чудесно първо впечатление и да създадеш истинска връзка с бъдещите си колеги е ключово. Усмихвайте се, гледайте в очите, бъдете ентусиазирани, седнете напред в стола си, използвайте името на интервюиращия... Бъдете себе си, но най-добрата възможна версия на себе си. Всички искаме да работим с хора, които харесваме и които харесват нас. Използвайте този основен факт в своя полза. Много малко кандидати го правят.

2. Никога не започвайте интервюто, като казвате, че искате работата.

Защо? Защото още не знаете това. Фалшивият ентусиазъм си е фалшив. Вместо това...

Как изглежда идеалното интервю за работа

3. Задавайте въпроси за нещата, които са важни за вас.

Съсредоточете се върху това да се уверите, че позицията ви пасва – с кого ще работите, пред кого ще отговаряте, какви ще са задълженията ви и т.н. Интервютата винаги трябва да бъдат двупосочни разговори и хората, които ги провеждат, обикновено реагират положително на кандидати, които искат да намерят най-доброто – точно както и самите те. И не се страхувайте да зададете няколко въпроса. Стига да не окупирате напълно разговора, интервюиращият ще се зарадва и ще запомни приятната промяна в ритъма.

4. Поставете стръв.

Една от тъжните истини на събеседванията за работа е, че по-късно никой не си спомня кой знае какво за вас – особено ако за същата позиция е имало много други кандидати. По-късно може да говорят за вас като за „Човека с куфарчето от крокодилска кожа“ или „Жената, която кашляше“ или „Момчето, което е ходило в Панама“.

Понякога обаче може да ви запомнят с така наречената стръв, която трябва да използвате максимално. Стръвта може да бъдат дрехите ви (без да прекалявате), някакво любопитно хоби или необичаен факт за възпитанието или кариерата ви. Стръв-

та кара хората да ви запомнят, а това е от основно значение.

5. Бъдете наясно какво можете да предложите.

Задължително е да проучите компанията; идете и една крачка по-напред и разберете дали не притежавате нещо, с което да можете да допринесете за важен проект.

Ако притежавате специфично умение, веднага покажете как фирмата може да се възползва от него.

Не казвайте обаче „Ще се радвам да оглавя проекта по преустройство на отдела ви за социален маркетинг“.

Първо, това е доста нагло, и второ, тази позиция може вече да е заета. Вместо това разкажете подробности за уменията си и кажете, че ще се радвате да работите с този екип.

Ако няма екип, още по-добре – може наистина да ви поставят начело. Мислете за това, което ви прави специални и което ще е от полза именно за тази компания.

Интервюиращият ще разбере веднага как може да ви използва за проекта, който сте споменали.

Как изглежда идеалното интервю за работа

6. Не говорете негативни неща.

Интервюиращите ще запомнят само няколко фрази от събеседването и най-често те ще са негативните. Ако не сте ръководили обучението на колеги, не казвайте „Не съм ръководил обучение“. Кажете: „Не съм изпълнявал/а точно тази роля, но съм обучил/а десетки стажанти и съм написал/а няколко наръчника за обучение.“ Като цяло, никога не казвайте „Не мога“, „Не съм“ или „Никога“. Споделяйте подобния си опит и открийте положителните страни в онова, което все пак сте правили. Каквато и да е темата, бъдете позитивни – дори най-страшната ви грешка може да бъде представена като урок, който сте научили.

7. Поискайте работата, но се облегнете на факти.

До края на интервюто трябва да сте си съставили добра представа дали искате мястото. Ако ви е нужна повече информация – кажете си. Иначе просто използвайте търговските си умения и поискайте работата. Фокусирайте се върху конкретни аспекти от работата – кажете, че работите най-добре в екип или че сте най-силни, когато не ви надзирават постоянно, или че пътуванията ви зареждат... Поискайте работата и използвайте фактите, които

доказват, че я искате – и заслужавате.

8. Подсилете връзката с контакт.

Ако изпратите благодарствен имейл след интервюто – това е добре. Ръкописната бележка е още по-добра. А най-добре е да споменете нещо, което сте научили от интервюто. Имейл с допълнителна информация, за която са ви помолили, или линк към тема, за която сте разговаряли, заздравяват връзката ви с интервюиращия. И не забравяйте да благодарите – никога не подценявайте силата на благодарността!

**Джеф Хейдън е автор на повече от 30 книги, 4 от които са се класирали на първо място в списъка на онлайн магазина Amazon.com с бестселъри. Занимава се с теоретизация и консултиране в сферата на лидерството, бизнеса и технологиите.*

Материала подготви:
психолог Мария Коева

Инфантилен тип мъж



"Майчиният инстинкт кара жените да предпочитат десет процента от един първокласен мъж, вместо сто процента от посредствен."

Джордж Бърнард Шоу

Назип Хамитов, доктор на философските науки, разработва теория за различните типове мъже според сексуалността им. Той ни уверява, че много проблеми могат да се избегнат, ако знаем точно към кой принадлежи партньорът ни. Според учения най-общо сексуалността на мъжа може да се разделя на две групи: инфантилна и зряла. За втората група очаквайте в следващия брой.

Инфантилните мъже не могат да разберат, че отношенията се състоят от два компонента: духовно начало и секс. Те или заменят сексуалността с болезнено изтънчена еротика, или бягат от чувствата, търсейки само плътски удоволствия.

Мъжете се държат така, само защото се страхуват от сериозни и обвързващи отношения.

Дон Жуан

Цял живот той търси идеалната жена. На пръв поглед - нищо лошо. Но е опасно. В него се крие потенциален садист. Всяка жена е само пореден обект за експерименти. Той може да бъде нежен и изтънчен любовник, но всъщност само проверява дали отговаряте на неговия идеал.

Достатъчна му е дреболийка, за да се разочарова, да му доскучае и да се впусне в ново търсене.

А вие все още ще спомняте неговите обяснения "Ти си моята единствена настояща любов", неговата необикновена страст и нежност... А раната още дълго ще кърви...

Казанова

Него не го вълнува никакъв идеал. Просто жадува да опита и притежава колкото се може повече жени. Интересува го единствено секса, смята за редно да има едновременно няколко

Инфантилен тип мъж

любовници. Готов е да експериментира и с групов секс. Той е не само егоист, а е хладен и пресметлив. Но неговата самоувереност е щит, зад който крие постоянни съмнения и комплекси.

Раздялата с него е по-малко болезнена, защото той никога не е обещавал голяма любов.

Патриарх

Жената и семейството са единствените му ценности. Но той толкова се страхува да не ги изгуби, че непрекъснато налага своя контрол.

Сексуалната му разкрепостеност се простира само върху собствените му действия и става страшно, предложите ли вие експерименти в леглото.

Признава само "мисионерската поза". Не приема оралния секс, защото не е активната страна. Той е несигурен в мъжествеността си и с него сексуалният ви живот е обречен на еднообразие и скука.

Господар

Той се чувства завоевател, а вас приема за покорена територия, на която може да прави каквото си иска. Вие нямате никакво право на глас.

И най-малките подозрения, че мислите за друг господар, го

превръщат в звяр. В стремежа си за власт е готов да ви прегази.

И в секса предпочита твърд стил. Оралният и аналният секс са неговите фаворити.

Той просто е уверен, че предназначението на жената е да бъде робиня и да получи сексуално удоволствие именно от жестокостта на господаря.

Нарцис

Този мъж е изтънчен и нежен. Главното за него е да му се възхищават. Възможно е майката да го е обличала в момичешки дрешки и да му е пускала дълги къдрици, защо толкова много е искала дъщеря, а пък родила син!

И най-вече родителите се хвалели с красивия си син, но въобще не обръщали внимание как той се развива като личност.

Основният му обект на сексуално влечение е неговото собствено тяло. Неговият идеал за секс е да мастурбира в присъствието на партньорката си.

За него жената спокойно може да бъде заменена с огледало или дори с партньор мъж.

Инфантилен тип мъж

Мамино синче

Такъв мъж търси в партньорката си преди всичко грижовна майка. А сексът с нея той подсъзнателно приема за престъпление. Затова ерекцията му е проблематична и предпочита оралния секс. Често е склонен към хомосексуализъм.

Естет

Той е толкова неуверен в себе си, така се бои, че почти избягва секса с любимата жена. Свежда своите отношения до едно еротично обещание.

За да се отърве от сексуалното напрежение, той предпочита непозната жена, която му е безразлична. Ако не може да задоволи любимата жена, комплекси на вина и непълноценност няма да му дадат миг спокойствие. Затова само съзерцава любимата като някакъв обект на страстта.

Автор: Маринела Младенова,

клинична социална работа



Детето и цветът



Детските рисунки са част от невербалната комуникация с детето. Те могат да бъдат неоценим помощник в опитите ви да научите повече за емоционалното състояние на детето – за неговите предпочитания, мечти, страхове, затруднения и много други преживявания, които то трудно изразява с думи.

Тълкуването на детската рисунка е комплекс от разчетени значения. Предназначението на детските рисунки е свързано със себереализиране, облекчаване на стреса, изявяване на неизказани емоции, развиване на критично мислене, развитие на моторика и култивиране на въображението.

Фактът, че в изобразителната дейност на детето се отразява общото му психическо развитие мотивира използването на рисунките за диагностични цели – за определяне на умствено изоставане или за откриване на пси-

хични отклонения. Рисуването като специализирана терапия (арт терапия) е един от най-безболезнените начини за регистриране и разрешаване на проблеми в процеса на развитието на детето. Този тип работа с деца е отворен и пряк като приложение и комуникация. Не зависи от вербални възможности и предполага към емоционално разшифроване на преживявания, страхове и травми./1/

Всеки елемент от в детската рисунка носи смисъл, който може да бъде използван при диагностика на проблем – символика на форми и фигури, значение на цветове и колоритни комбинации, позициониране и мащаб, ракурс и пространствена локация, процес на рисуване, склонност към автопортретиране или себейгнориране.

В настоящия текст, отделяме внимание на цвета. Цветът е навсякъде в детското ежедневие. Често е приеман за даденост и точно заради това понякога не се замисляме за дребни детайли като: избор на цвят в интериор, подбор на колорит за облекло или дизайн на ситуационна среда в контекста на детската психология. Цветът

Детето и цветът

има водеща роля при в процеса на възприемане на заобикалящата среда. Независимо от цвета и неговата функция открояването се използва, за да бъде осъзната произтичащата от него специфична изразност на изображението. /2/ Подборът на цвят, интензивното му въздействие и подчертаната многоаспектна роля на контраста привличат вниманието.

Деца приемат света по различен начин. Използването на цветове за тях означава повече, отколкото за нас, възрастните. Цветът в детската рисунка има безпределни диагностични възможности, но анализирането му се свързва с три фактора: повторемост (с цел установяване на систематични практики за определен интервал), изчерпателност (на децата трябва да се предоставят всички цветове, а не определен брой от тях. Така изборът на цвят ще се разтълкува правомерно)/2/, динамика при анализа (използване на различни подходи, ориентирани към потвърждаване на евентуален проблем)

Цветът е важен елемент от детската рисунка. Ето, накратко, номинализирани значения на цветовете при избора им в рисунка:

Бяло - чистота, лекота, свобода, хармония

Жълто - оптимизъм, независимост, нетърпение, интерес към новото и непознатото. Деца, които проявяват афинитет към жълтото са уверени, обичат да са център на внимание.

Оранжево - пиетет към този цвят изявяват деца, които имат стабилно семейство, сигурност и добри приятелски взаимоотношения. Те са с изострена чувствителност, с богато въображение, но е възможно да изпитват моментен дискомфорт от нови места и хора.

Червено - общителни, адептивни, експресивни тези малчугани демонстративно изявяват чувствата си. Носи енергия, но може да бъде и ключ към стаена агресия.

Небесно синьо - избират го деца, които се стремят към равновесие и имат потребност някой да ги насочва. Това са фантазори и мечтатели, които в трудни моменти са склонни да се отчайват.

Тъмно синьо - този цвят е признак за интензивна концентрация, внимание, насочено към вътрешни проблеми и себеанализ.

Детето и цветът

Зелено - цветът насочва към лидерство, подтиснатост, авторитарност, упоритост и педантизъм.

Сиво - изборът на този "над емоционален" цвят маркира съзнателно изолиране от околните, затвореност, потайност. Децата, които го избират са мълчаливи и интровертни.

Кафяво - това е цветът, който обозначава плахост, несигурност. В комбинация с червено е индекс за депресия.

Черно - черният цвят е символ на тайнственост, загадъчност и е повод да се търси корена на подсъзнателно блокирани събития и емоции. Избират го личности с контролирани реакции, с ограничено, слабо развито въображение. Работата с този цвят означава, че детето прикрива някакво тежнение или дискомфорт. Черното е сигнал за забрана и опасност. Задраскването на рисунката с черен или друг цвят е опит на детето да я изтрие от съзнанието си, да я направи невидима.

Колкото повече цветове използва детето при рисуване, толкова по-пълноценен и хармоничен е живота му. При разглеждането на цвета като фактор трябва да се имат пред вид индивидуалните особености на детето, причупени през възрастово обусловените стадиялни и спецификата на състоянието.

Автор: Даниела Маркова, доктор на изкуствознанието, арт терапевт

Бележки

Маркова, Д., Кодът на детската рисунка, С., 2017

Марков, К., Цветът и пространството в българската стенопис и мозайка през 80-те години,

сборник "Материали от международна научна конференция "Цвят и език", София, 2011", организирана от сдружение "Група Цвят - България" и СУ "Св. Климент Охридски", София, 2011г., стр. 301-310



Кредит за бизнес старт - плюсове и минуси



Когато се стартира нов бизнес често пъти се търси и кредит за бизнес, т.е. бизнес кредит, с който да се подsigури финансово начинанието.

Да се намери такъв обаче, често се оказва доста трудно. Както писах по темата "Източници за финансиране на стартър", близо 80% от стартиращите бизнес в България само след една година са фалирали. Кое то пък от своя страна прави банките особено предпазливи при отпускането на кредити за нови начинания.

Съответно се стига до там, че включително някои банки отказват отпускането на кредит за стартър по несъществени, да не кажа несъществуващи причини.

Те отказват в стремежа си да се предпазят от подобно високорисково действие. Освен ако не е замесено обременяването с дълг на роднини, приятели или както вече писах, залагането на имот.

Като цяло е почти невъзможно да се вземе кредит от банка с основание старт на бизнес. Това е един голям минус за бизнеса в България (много от фалитите се дължат на лошо финансиране на началото, освен на другите възможни причини).

Предлаганите от банките доста неизгодни условия, често водят до търсене на кредити, но не точно от банки, а от разни фирми за т.нар. фирми за бързи кредити. Те имат някои плюсове и много минуси.

Плюсовете са следните:

- Средствата се предоставят веднага. Понякога дори не се изискват официални източници на доход. Хубаво е да се проучат условията в различните фирми за бързи кредити. Да се провери дали фирмите са лицензирани да извършват подобна дейност.

Едва тогава да се пристъпи към следващата стъпка. Подаването на заявка за такъв кредит е добре да е в офис на фирма, а не чрез случайни лица чрез разговор по телефон. Така отчасти се гарантира, че не става дума за измамна схема.

- Има минимални изисквания към кредитополучателя.

Кредит за бизнес старт - плюсове и минуси

- Възможно е да се получи заем дори ако искащият го има отрицателна или т.нар. "сива" кредитна история.

Сред основните минуси са:

- Сумата, която може да се вземе, като правило не е голяма.

- Много висок процент, правещ огромна сумата, която после трябва да се върне. Известни са някои фрапантни случаи, подробно и редовно описвани в медиите. Това е сериозен минус.

- Сериозни наказателни санкции при забава на плащането на дълга.

Като цяло, най-добрият вариант си остава събирането на лич-

ни средства, с които да се стартира. Но ако не е останал никакъв друг вариант, а ситуацията притиска, който си прецени необходимост от кредит, може да се опита да си потърси такъв. Разбира се, винаги трябва да внимава много при избора на кредитна институция или фирма за бърз кредит и да се запознава щателно с условията им.

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 (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.

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/>

[psihika.spisanie/](#)

LinkedIn

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

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>