

е-списание за психология

ПСИХИКА

Вече 3 години отразяваме за Вас
най-горещите точки от света
на науката Психология

ISSN 2603-4433

Брой 37
ноември 2020

Съдържание:

Стр. 1 - Честита годишнина на е - списание "Психика"! От психолог Л. Боянова

Стр. 3 - Честита годишнина на е - списание "Психика"! От психолог Мария Коева

Стр. 5 - Как да се помогне на агресивното дете

Стр. 8 - Изразете и намерете себе си по 4 безопасни начина (В света на тийнейджърите)

Стр. 10 - Ако си дал... Или добрите хора в моят живот.

Стр. 13 - Мъжките фобии за връзката - четиво за жени



Рубрика: "ЧЕСТИТО!!!"

Честита годишнина на е - списание "Психика"!



Психолог Л. Боянова

Ето, че още една година се изтърколи брой след брой. За изминалото време екипът ни успя да се увеличи.

Привлякохме и мнозина гост-автори, които с удоволствие споделиха с Вас, нашите читатели, своите трудове в областта на психологията.

Преработихме сайтът за психология <https://e-psiholog.eu>, на който е е-списанието и го развихме. Форумът ни <https://e-psiholog.eu/forum> все така дава безплатна помощ на всеки нуждаещ се.

А броят на Вас, редовните ни читатели, вече е над 22 000.

Бих казала, че е-списание "Психика" за изминалите години успя да се превърне във водещо издание за психология както

за професионално занимаващите се с психология, така и за онези, които търсят своя път към самоусъвършенстване. Стремим се е-списанието да обедини хора с различни интереси в света на психологията и от различни възрасти и да не пренебрегнем никой.

Считам, че празникът на е-списанието е донякъде и празник на знанието, на интелекта и на личността, която всеки от нас е.

Още от първия брой на своето съществуване е-списание "Психика" затвърждава психологията като наука, която е важно средство за всички, желаещи да развият себе си, да се обогатят, да решат своите проблеми и да достигнат до нови нива на разгръщане на личния си потенциал.

А авторите на материалите в е-списание "Психика" винаги са били отлични в познаването на своята област и практика. Те формират и развиват теоретични основи, практически аспекти и качествени анализи по теми от света на психологията по начин, достъпен за всички.

Рубрика: "ЧЕСТИТО!!!"

Продължение от стр. 1

Честита годишнина на е - списание "Психика"!

Преглеждайки броевете от изминалите години, с удоволствие забелязвам, че е-списание "Психика" се е превърнало от една страна в практическо пособие за психология, а от друга страна, се е разширила неговата тематика и са развити интересни рубрики. Всичко това позволява на "Психика" да върви в крак с времето, което се потвърждава и от увеличаващата се постоянно читателска аудитория.

Мога с увереност да заявя, че е-списание "Психика" с чест издържа всички сложни изпитания

във времето, за да се превърне днес във водещо, утвърдено и любимо на всички нас - екип и читатели!

По повод на празника на "Психика" пожелавам на всички здраве, благополучие, щастие и успехи! Продължавайте да ни следите и очаквайте нови интересни и полезни статии!

автор:

психолог

Людмила Боянова



Рубрика: "ЧЕСТИТО!!!"

Честита годишнина на е - списание "Психика"!



Психолог М. Коева

Честита годишнина, е-списание "Психика"!

Измина още една успешна и креативна година, в която се опитахме да ви предоставим най-доброто, на което сме способни, за да можете вие, нашите редовни читатели, да научавате нови неща, да черпите насоки за това как да се справите в трудна житейска ситуация, да сте мотивирани да бъдете заедно с нас и за напред.

Вярвам, че тепърва ни предстои усъвършенстването като професионалисти и надграждането на нови знания и умения. За мен е истинско удоволствие да работя в такъв прекрасен екип и пожелавам на всички ни сбъднати мечти и удовлетворение.

Тази година беше различна.

Сблъскахме се с предизвикателството COVID-19, което даде солидна основа за важни житейски въпроси, навярно незадавани досега. Временно бяхме в една необичайна ситуация, в която беше напълно ОК да се чувстваме тъжни, напрегнати, объркани.

Да имаме повече въпроси, отколкото отговори. Затова създадохме нова секция във форума ни, в подкрепа на тези от вас, които точно тогава имаха нужда от съвет, насока в извънредното положение, в което се намираше страната ни. Психологическата помощ беше безвъзмездна и анонимна.

Оставяйки настрана COVID-19, истината е, че животът продължава с или без него. Постепенно се възвръщаме към обичайното ни ежедневие, макар и с някои мерки, които трябва да спазваме. Животът продължава, предизвикателствата продължават и е хубаво да се стимулира осъзнатостта от психологическа помощ тогава, когато на човек му

Честита годишнина на е - списание "Психика"!

е трудно да се справи сам в житейска криза.

Ние, психолозите от е-списание "Психика", продължаваме да сме на разположение абсолютно безвъзмездно. Не се колебайте да ни потърсите във форума за психология, където сме спечелили доверието през тези 8 години. Да потърсите помощ не е признак на слабост.

Нашата мисия е да получаваме както професионална психологическа помощ на високо ниво, така и да намираме по нещо полезно за себе си във всеки един брой на списанието.

Най-честите запитвания са в сферата на повишената тревожност, провокирана от различни

стресови събития, и ниската самооценка, така че ще се постареем и занапред да обогатяваме тази информация.

Благодарим ви, че сте заедно с нас и в социалните мрежи, където не спираме да актуализираме различни новини и събития.

Нашите успехи са и ваши успехи, така че продължаваме напред!

Автор:

психолог Мария Коева



Как да се помогне на агресивното дете



На всички се е случвало по един или по друг повод, да видят агресивно дете. То напада останалите деца, блъска ги, рита ги, обижда ги. Може да счупи чужди лични вещи. То задължително се превръща в кошмар не само за съучениците си, но и за родители, учители и всички, които са около него.

Изглежда неспособно да схване какви трябва да са нормите на поведение. Внимателните обяснения на родители, учители, възпитатели, ги изслушва и след това продължава да се държи по стария начин.

Положението изглежда сякаш безнадеждно. Щом с обяснения на норми на поведение не става, тогава изобщо за какво говорим? Може ли изобщо да се направи нещо? И ако да, то какво?

За да се отговори на тези наистина сложни въпроси, е важен индивидуален подход към всеки такъв случай. Но има и общи елементи, които важат и които може да се използват като отправна точка за разнищване на този проблем.

Истина е, че причините, поради които се проявява детска агресия, са наистина много и най-разнообразни. Ето защо преди да се предприема каквото и да е опит да се помогне на агресивното дете, то първо трябва да се определи коя е причината за неговата прекомерна агресия.

Често пъти като основни причинители на агресивното поведение у детето, се наричат лошо възпитаните негови родители. Има и такива случаи, но те не са единствената възможна причина за детска агресия. Колкото и парадоксално да звучи, изследванията сочат, че агресивни деца се срещат и при добре възпитани родители, които се стараят да не изпускат контрол над децата си, а не само при невъзпитани такива.

Причините могат да бъдат наистина разнообразни, включително да са намесени някои

Как да се помогне на агресивното дете

соматични заболявания или заболявания на главния мозък. Тогава трябва задължително медицинска намеса, за да има реална полза за здравето на самото дете.

Според някои изследвания, когато детето се чувства недостатъчно обичано в семейството си, не получава достатъчно прегръдки и сигурност от най-близките си (без значение какво показват за пред хората от даденото семейство), то детето може да формира качества като тревожност, недоверие, жестокост, егоизъм и агресия.

Същото може да се получи и понякога, когато детето е свидетел на агресия и на насилие в семейството си. То вижда агресията в къщи и я възпроизвежда, тъй като не умее да различи в това нелепо поведение.

Често пъти, за да се коригира агресивното поведение на детето, родителите вземат мерки под формата на наказания. Според зависи от самите родители, наказанията варират. Може да бъдат много строги наказания или пък леки такива. И двата варианта са неработещи. Ето защо:

При първия вариант родителите налагат строги наказания. Тук изследванията идват на помощ.

Строгите наказания само подтискат агресията и жестокостта у детето, но не я премахват. Агресията се подтиска, но само до момента на порастването. Тогава вече подтиснатата агресия избухва с пълна сила.

Това е така, защото агресията е вид химия, свързана с адреналин, която не изчезва. Тази химия трябва да се изразходи. Ако не се изразходи, се натрупва. И се натрупва до един момент, когато дори и без смислен повод, тази агресия избухва и нанася разрушения включително в личния живот.

Изцяло погрешен се оказва и вторият подход, при който родителите реагират твърде леко на агресивното поведение на детето си. Детската агресия отново не изчезва и обяснението: "то детето е в такъв период, ще му мине от само себе си", просто не върши работа. Детето просто решава, че щом мама и тати не възразяват, значи агресивното поведение е позволено. Тогава развива навик да действа агресивно.

Ще кажете: "и таз добра, щом и наказанията не работят, то изобщо остана ли нещо, с което да се помогне на тези деца?"

Как да се помогне на агресивното дете

Да. Има какво да се направи. Както споменах, агресията има химично изражение. Тя не може да се махне по друг начин, освен ако не се изразходи. Не трябва и агресията да се подтиска, пак поради същата причина. Сигурно вече се досещате какъв е правилният подход. Агресивното дете трябва да се научи от една страна на нормите на поведение на обществото, а от друга страна - трябва да се научи как безопасно да изрази агресията си, която периодично ще се проява пак и пак. Да се научи да не насочва агресията си към други хора и техните вещи.

На помощ идват всякакви спортове, свързани с много движение и със спазване на дисциплина. Освен това и училищният психолог трябва да е винаги настреща, за да чуе това дете, да научи чувства ли се достатъчно обичано, дали не отмъщава с агресия, защото се чувства ненужно на света и отхвърлено и така нататък. Да го научи как да не вини другите за своята агресия. Да помогне на детето да

оцени своята агресивност и да знае, че за нея има последици, които не се виждат веднага. Например, че другите деца ще се плашат, ще странят. В крайна сметка да си сам не е хубаво. Никой не иска да е сам. Не и наистина. И още много други неща. Ако има необходимост, при разкрито насилие в семейството и разкрита неподходяща семейна среда, може да се сезират съответните институции.

За финал, ще споделя още нещо, което редовно се забравя в такъв вид материали. Когато се работи с деца с агресия, никога не трябва да се забравя, че има и деца, които са жертви на тази агресия. И с тези деца също трябва да се работи.

автор:

психолог

Людмила Боянова



Изразете и намерете себе си по 4 безопасни начина



Тийнейджърските години са времето, в което човек търси своята идентичност, открива себе си, разбирайки, че е уникален, по различни начини. Някои имат потребността да прекрочват граници, да експериментират. Други пък имат нужда да изразят и/или намерят себе си, като анализират действията, желанията, мечтите си. Има също така момчета и момичета, на които им е трудно го направят. Обикновено това е свързано с ниско самочувствие и самооценка. Затова представям 4 безопасни начина, по които един тийнейджър може да изрази не само себе си, но и те да му помогнат да повиши и самооценката си.

1. Създайте колаж, който ви изобразява!

Използвайте:

- думи, символи, снимки от вестници и/или списания, които илюстрират дейности, доставящи ви удоволствие;

- места, които сте посещавали;

- хора, на които се възхищавате и считате за ваши идоли;

- професия, която искате да работите;

- кариера, която желаете да „преследвате“.

Приветствам всеки тийнейджър, който усеща потребност да изрази, да намери себе си, да изпрати сканирано копие на своя колаж на

office@psihika.eu

Най-интересните колажи ще се публикуват в е-списание „Психика“. Не пропускайте да упоменете имената и годините си.

2. Направете „АЗ“ реклама.

Напишете реклама за себе си. Например - представете си, че кандидатствате за университет или длъжност. Вашата реклама трябва да покаже най-добрите ви качества и положителни черти. Да убедите другите, че точно вие сте „човекът“ и заслужавате мястото.

Изразете и намерете себе си по 4 безопасни начина

3. Напишете 10 качества, черти или недостатъци, които смятате, че притежавате.

С условието обаче да сте искрени. Наредете характеристики в ред от тези, които най-много харесвате в себе си, до тези, които най-малко харесвате. След това си отговорете на въпроса: „ОК ли съм с това, което виждам? Ако мога да премахна някоя характеристика, коя ще е тя?“

Как се чувствате, когато я изтриете? Имате право да изтриете до 3 характеристики. Какъв човек сте без тях? Ако желаете, върнете премахнатите от вас черти. Повечето хора, които правят упражнението, казват, че не се чувстват „пълни“ без тях.

Препоръчвам ви да опишете какво сте изпитали по време на това упражнение, кои характеристики сте махнали/върнали и защо. И най-важното – какво сте научили за себе си.

4. Напишете писмо до себе си.

Включете:

- сегашните ви приятели или пък кои искате да са ви приятели;
- колко тежите;
- колко сте високи;
- любима песен към момента;
- любим филм към момента;
- любима книга към момента;
- добри и лоши събития, които са ви се случили през 2020 г.

Сложете си актуална снимка. На гърба на писмото напишете 10 цели, които желаете да постигнете през 2021 г. Запечатайте го. На прага на 2022 г. го отворете и си дайте сметка дали сте успели да постигнете заложените от вас цели.

Автор: психолог Мария Коева



Ако си дал... Или добрите хора в моят живот.



Днес искам да ви разкажа за Атанас Петров Ганев - български актьор, театрален режисьор и поет

Роден е на 29 юли 1954 г. в гр. Свищов. Завършва ВИТИЗ със специалност актьорско майсторство в класа на проф. Филип Филипов през 1983 г. През 1995 г. завършва академията със специалност режисура за драматичен театър в класа на проф. Крикор Азарян.

Изиграва над 70 роли в Драматичен театър „Йордан Йовков“ - Добрич, Народен театър „Иван Вазов“ - София, Драматичен театър „Н. И. Вапцаров“ - Благоевград, Драматично-куклен театър „Васил Друмев“ - Шумен, Драматичен театър „Стоян Бъчваров“ - Варна.

Поставил 11 постановки като режисьор на сцената на добричкия театър.

Директор е на Драматичен театър „Йордан Йовков“ - Добрич в периода 2002 - 2009 г.

През февруари 2011 г. издава единствената си стихосбирка, озаглавена „Прехапани викове“.

Умира на 14 септември 2012 г. в София.

Няма обаче да ви разказвам за актьора Атанас Ганев. Ще ви разкажа за моят приятел Наско Ганев.

Бях на 14 когато Наско дойде в училище да събира младежки актьорски състав. Реши, че рецитирам добре и ме покани. Аз естествено отказах, понеже бях свита, комплексирала и просто не можех да си представя как ще изляза на сцената пред куп народ. Наско обаче беше упорит и ме убеди поне да посещавам репетициите, дори и да не се включа. Така започнах да ходя на репетициите не само на ученическата труппа, но и на актьорския състав. А там на репетициите беше вълшебно... Гледах как актьорите се превъплъщават в героите си и се влюбих в театъра.

Пак тогава Наско ме попита какво чета и започна да ми

Ако си дал... Или добрите хора в моят живот.

препоръчва книги. Заведе ме на първата ми оперета във Варна, а след това и на първата опера. Наричаше ме „Малък“ или „Хлапе“. Така и не ми каза защо в мъжки род, но за Наско си бях „Малък“.

После (вече бях на 17-18) ме запозна с Краси Демиров, който тъкмо беше разпределен в нашият театър и двамата правеха най-хубавите купони. Краси беше с китарата, песни до зори гарнирани с техни монолози, стихове и разговори за изкуство.

Краси, ако четеш това, благодаря ти, че ми даде приятелството си, че ме научи да танцувам танго и за всичко останало! Обичам те, приятелю!

През годините с Наско си създадохме ритуал на всеки две седмици да сядаме двамата на по чашка и да споделим радости и неволи или просто да послушаме хубава музика и да помълчим.

Често когато съм депресирана и нещастна Наско ми изиграваше част от пиеса, подходяща за случая или ми казваше стихотворение.

В един такъв момент, когато се бях отчаяла от липса на пари, ми изрецитира стихотворение на Димитър Методиев:

МОЛИТВА

Умните хора трупат имоти:
имотът не щял ни хляб,
ни сол.

Умните хора живеят самотни.

А на мен -
Дай ми, Господи, бол
верни приятели,
хляб и сол,
сърце широко, широки
пръсти, сили на моята булка
чевръста,
турни ме, Господи, на
кръстопът,
та който мине, при мен да
влезе, да раздели с мене

моята
трапеза,
нещо да вземе за из по път
и щедро вкъщи да ми оста-
ви
свойто "Сполай ти!" , свой-
то

"Със здраве!"

Времето бяга, дните се ни-
жат.

Дари ме, Боже, с хорските
грижи-всичко, що имам, да
гораздам.

А там-
в земята-
ще поживея и сам!...

Димитър Методиев

Това стихотворение ми ста-
на любимо и си го повтарям.

А една вечер (вече беше ди-
ректор на театъра), Наско звъ-
ни

Ако си дал... Или добрите хора в моят живот.

и ме вика на пожар да отида до театъра.

Хуквам аз със мисълта, че нещо лошо го е сполетяло, а той ме чака усмихнат с бутилка Бейлис (любим) и песента на Шарл Азнавур „Бохеми“. Цяла вечер слушахме „Бохеми“ отново и отново и си говорихме за живота.

После Наско се разболя и го оперираха. Видяхме се няколко пъти след операцията. Беше му трудно да говори, но не губеше надежда и правеше планове за бъдещето.

При последната ни среща му казах колко много го обичам, колко съм му благодарна, че винаги е бил до мен, че ме научи

да обичам театъра, че ме изгради като личност. И най-важното, научи ме да обичам себе си.

А той... Помня думите му като да ги е казал преди малко... Каза ми: „Малък, знам че ме обичаш! И аз те обичам!“ и се усмихна.

Няколко месеца след това вече го нямаше. Моят приятел Наско, който обичаше живота и умееше да му се наслаждава.

Автор:

Цветана Вълчанова
водеща семинари



Мъжките фобии за връзката - четиво за жени



"Всичко е в ръцете на човека и всичко му се изплъзва изпод носа единствено само от страх."

Достоевски

Фобиите, или казано просто страховете, са присъщи на всички. При мъжете обаче се проявяват по-силно. Когато момчето престане да се бои от тъмното, започва да се страхува от жените.

Току що сте се запознали. Дали ще си легнете веднага, зависи от жената.

Мъжът чувства, че е уязвим и нервничи. Прави се, че владее положението, но трудно му се отдава.

Две неща му пречат да се развихри: приличието и фобиите.

Страхува се да избере.

Ако на купона му харесат две или три момичета, ще се мятат нервно между тях и ще се пита

коя ще "клъвне". Обхваща го ужас, че ще сваля някоя, а тя в края на вечерта ще каже: "Беше ми много приятна да си поговорим." Докато онази "блондинка" би се съгласила да изпият по едно за последно в апартамента му.

Препоръки:

Когато има съпернички, мъжът трябва да се поощрява: смейте се на шегите му, участвайте в разговора, хвърляйте му възхитителни погледи. Не стойте в ъгъла и не се правете на недостъпни.

Страхува се , че няма шанс.

Ако не сте му обърнали внимание веднага. За хората, страдащи от липса на остроумие, флиртът е мъчителен процес. Ако все пак измислят някаква закачка и вие не реагирате, се отчайват и губят интерес към ухаждането.

Препоръки:

Не всеки е роден оратор. Освен това може така да е омаян от вас, че да изгуби дар слово. Затова, ако ви се струва симпатичен, но мълчалив, хвърлете му един поглед и една усмивка.

Мъжките фобии за връзката – четиво за жени

Страхува се да не бъде отблъснат.

И най-изявения донжуан се съмнява в привлекателността си. Затова при силния пол, когато не става дума за нещо сериозно, "вървят" леснодостъпните дамички. От една страна, мъжът се страхува да не бъде отблъснат, а от друга – да не се окаже "един от многото".

Препоръки:

Дали да приключите първата среща с чаша кафе у вас, решавате вие. Ако не сте против бързите връзки, защо не? Но ако ви се иска нещо по-сериозно, целунете го нежно и го помолете да ви вземе на следващия ден в седем вечерта.

Страхува се да не сбърка.

Ако сложи ръка върху коляното ви, вместо да говори за луна или звезди. Ако още не сте готови за интимност, ще се окаже в неприятно положение.

Препоръки:

Не го провокирайте, докато не сте сигурни какво точно иска-те.

Страхува се да се съблече пред вас.

Разбира се, все някога ще го направи, но го мъчи мисълта за отпуснатото коремче, липсата на

бицепси или гащетата на цветчета, подарени от мама. Няма ли да ви разочарова после в леглото?

Препоръки:

Ако лопатките му стърчат и косата му е опаднала, не значи, че със секса се справя лошо.

Страхува се, че няма да сте единомудни за презерватива.

Едни слагат по два наведнъж, други предпочитат жената да ползва противозачатъчни средства. Не се плащат от болести. Зависи от отношението им към здравето.

Препоръки:

Изисквайте да слага презерватив. По време на СПИН тези въпроси, не се дискутират. Като се опознаете по-отблизо, може и да се откажете от презервативите.

Страхува се да не бъде разочарован от мириса на тялото ви.

Не, че това ще се отрази на възбудата му или на отношението му към вас, но все пак...

Препоръки:

Душът преди секс е

Мъжките фобии за връзката – четиво за жени

задължителен. Парфюмирай-те и такива необичайни места като петите.

Страхува се да не останете неудовлетворена.

За него е важно да чуе: "Страхотен си! Никога не ми е било толкова хубаво!" С такива, които заспиват веднага, без да се интересуват от вас, провеждайте разяснителна работа.

Препоръки:

Ако сте удовлетворена, не е лошо да му го кажете. Самолюбието му няма да пострада и ако го помолите още малко да ви погали.

Страхува се от отговорност.

Затова така бързо си отива. И после не звъни цяла седмица, а вие се скъсвате от рев и се чудите къде сте сбъркали. Той се бои да не се привърже и не дай Боже да се обвърже. Това е една от "най-непробиваемите" фобии.

Препоръки:

Мъжът рядко настоява за продължителна връзка. Не се обиждайте: да ръководите процеса е къде по-приятно, отколкото да ви направляват. След три-четири срещи става ясно дали си подходите. Тогавата вземате инициативата в свои ръце: звънете му, канете го на интересни места.

След време усилията ви ще се увенчаят с успех.

Фобии в периода на съжителство и периода на раздяла.

Срещате се вече почти от два месеца. Говорили сте за прибързаните бракове и сте единодушни, че са пълен идиотизъм. Но вече не можете един без друг.

Вариантите: срещате се както досега и запазвате личната си свобода или заживявате заедно.

Повечето съвременни двойки избират второто. Не трябва да планирате време за срещи, но пък се налагат известни промени в живота ви.

Страхува се, че ще му ограничите свободата.

Той е свикнал да се среща с приятели, да играе бiliarд, да се прибира в къщи по никое време, да не се отчита пред никого. И изведнъж се появяват вие с ръце на кръста, с упрек в очите, озлобена от очакване и изискваща постоянно внимание.

Препоръки:

Веднага се договорете, че всеки

Мъжките фобии за връзката - четиво за жени

има право на лична свобода. Не се стремете на всяка цена да заемете изцяло жизненото му пространство. Ако се вторачите в "любимия", "скъпия" и "единствения", ще загубите собствената си индивидуалност.

Страхува се, че няма да приемете приятелите му.

С ужас си представя как върви мълвата за приятелката му: злобна фурия, нищо и половина домакиня и куп други неприятни неща. Важна роля тук играе и мъжкото тщеславие: какво ще кажат другите за неговата избраница?

Препоръки:

Ще се наложи да намерите общ език с приятелите му. Постарайте се да им направите добро впечатление. Ако го похвалят за избора, това само ще налее вода във вашата мелница. Ако са ви антипатични, бъдете вежлива с тях.

Страхува се, че отношенията ви ще станат стандартни.

Той ще се прибира уморен от работа, а вие ще готвите с ролки на косата и в размъкнат стар пенъор.

Препоръки:

Може и да не носите в къщи официални рокли, но ще ви се наложи да се разделите с любимото износено пенъорче с вече скъсани джобове. Старайте се да изг-

леждате естествено, но не забравяйте, че "в жената трябва да има някаква загадка".

Страхува се от вашите родители.

Той мисли, че само чакат добър случай да ви подметнат: "Нали ти казахме! Видя ли, че той не е за теб." Затова не знае как да се държи с тях и понякога прави глупости.

Препоръки:

Дръжте родителите си подалече от любимия - по-здоровословно е. Но при редките моменти на общуване го помолете да се държи така, както би искал вие да се държите с неговите родители.

Страхува се, че ще имате претенции към парите му.

Постоянно се терзае от мисълта, че са ви нужни "милионите" му, а не той самият. Ако е богат, ще ви глада изпитателно в очите и ще се пита дали го обичате, ако е беден като църковна мишка.

Препоръки:

Ако го обичате истински, не се уморявайте да му го повтаряте и без да ви пита. Дори парите да ви вълнуват, отговорът трябва да е положителен.

Мъжките фобии за връзката – четиво за жени

Страхува се, че ще искате дете.

А това засега не влиза в плановете му. Детето е свързано с грижи, разходи, задължения и промяна на начина на живот.

Препоръки:

За дете трябва да сте готови и двамата. Може да го поставите пред свършен факт, но не е ясно как ще реагира. Решете въпроса заедно.

Страхува се, че ще го упрекнете колко малко се грижи за вас.

Затова не ви извежда, не ви помага в домакинството, не ви купува подаръци.

Препоръки:

Добре и да не страда от такава фобия, създайте му я.

Страхува се, че ще дойде времето, когато трябва да реши дали да се ожени или не.

Знае, че рано или късно ще подхванете разговор на тази тема, че е време да реши и че вие искате нормално семейство.

Препоръки:

Не използвайте "Силови" методи, дори да ви се иска да се омъжите. По-добре наблегнете на отношенията. Нека бракът стане логично логичното им продължение.

Не се правете на френка на домашното огнище. Просто бъдете внимателна и нежна към любимия.

Фобии в периода на раздяла

Ако не сте следвали препоръките в мъжките страхове 1 и 2, напълно е възможно да се стигне до този момент. Той е най-драматичния и най-краткия. Не е важно защо се разделяте и по чия вина. Важно е, че нямате общо бъдеще. Докато един от двамата събира багажа си, мъжът се страхува:

- от последните думи;
- от сълзите и ненужните обяснения;
- от въпроса: "Хубаво ли ти беше с мен?", защото не е уверен в положителния отговор;
- от бъдещи клюки, които ще подкопаят авторитета му;
- от преспиването с най-добрия приятел;
- от съмнението, че постъпва неправилно и ще бъде късно да се върне.

Препоръки:

Каквото и да стане, не губете чувство за собствено достойнство. И не плачете. Кожата около очите се разваля.

Автор:

Маринела Младенова,

Клинична социална работа

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://psychologist-koeva.blogspot.com>

mariyakoeva7@gmail.com

Редактор, Колумнист:

Водеща семинари Цветана Вълчанова

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

[psihika-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>