

е-списание за психология

ПСИХИКА

Брой 5

март 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Любов от разстояние

Стр. 3 - Как правилно да се отучи от смученето на пръст при децата

Стр. 4 - Умее ли българинът да се радва за успехите на приятелите си?

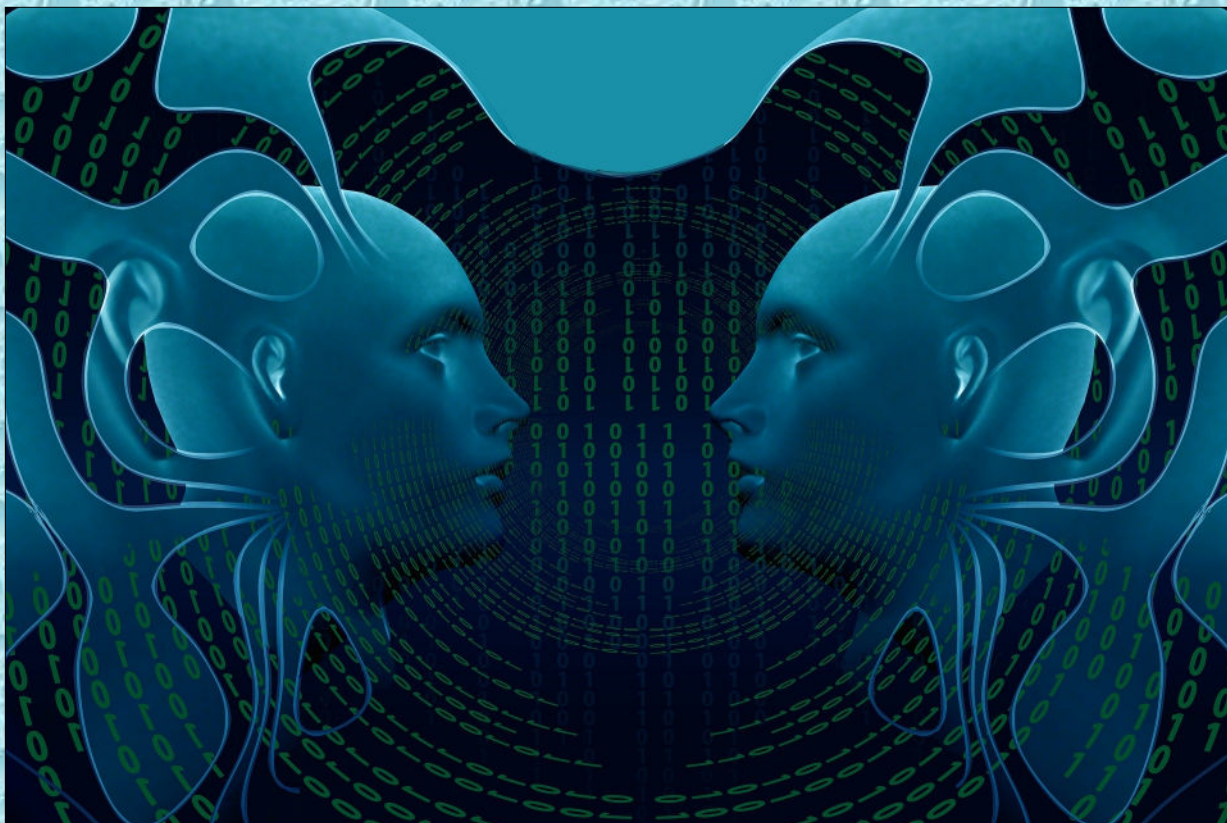
Стр. 5 - За градския транспорт и пенсионерите

Стр. 6 - Интервю за работа - поведение, обноси, познания

Стр. 8 - Прозорецът на Джохари като средство за самоусъвършенстване

Стр. 10 - Техника за вземане на решения при съмнение

Стр. 11 - Рубрика: Въпроси към психолога



Любов от разстояние



Няма нищо по-хубаво от това човекът, с когото се обичаме, да е близо до нас, да знаем, че можем да го прегърнем, да го целунем и още много други неща. За съжаление обаче има житейски обстоятелства, които понякога не може да предвидим. Например - на един от двамата се налага да замине за чужбина поради различни причини. Или в друг град. Тези неща не са фатални, разбира се. Стига наистина да се обичаме и да държим един на друг. Иначе започва да се наслагва напрежение, скандалите стават почти ежедневие, губи се доверие у другия и връзката се разпада. Не е лесно да се води връзка от разстояние. Не говоря за ситуации, в които единият е отишъл някъде за една седмица например и се създава някаква драматична атмосфера, в която е

възможно да се чуят изказвания като: „Няма да мога да дишам без него/нея!“, „Ще умра!“, „Аз съм свикнал/а да се виждаме всеки ден, а сега какво?“ и т.н. Хубаво е в подобни моменти да оценяваме, че живеем във време, в което общуването с хората не е проблем. Социалните мрежи са удобно средство и чудесна алтернатива за комуникация между хора, които са далеч един от друг. Да, чатове и видеоразговорите не биха заместили директния контакт, но нека се запитае какво щеше да е, ако нямаше интернет и телефони и разчитахме само на писма? Когато се окаже, че двойката ще е „разделена“ за известно време, неминуемо се стига до въпроса: „Разстоянието ще попречи ли на нашата любов и как да понеса, че той/тя ще е далеч от мен?“.

1. Кажете си, че не сте единствените, попаднали в подобна ситуация. На много хора им се налага да отсъстват извън пределите на родината или града. За да работят или учат например. Ако вашата половинка е заминала, за да работи, радвайте се, че имате човек до себе си, който не е безделник и търси начин да си

Любов от разстояние

вади хляба (образно казано). А ако любимия/любимата е отишъл/а да учи, оценете фактът, че той/тя има амбиции в живота и иска да се развива професионално.

2. Не си създавайте негативна нагласа, че разстоянието ще провали връзката ви. Има много успешни връзки, които са устояли въпреки километрите. Използвайте интернет, за да се чувате и виждате. Да, не е особено приятно, но все пак е начин да се „докоснете“ един до друг. Споделяйте си как е минал денят ви, как се чувствате, дали някой от вас има проблеми. По принцип не е трудно от дистанция да се поддържа илюзията, че „всичко е ОК“. Но ако добре познавате човека до себе си, би трябвало да разпознавате кога той/тя е в настроение, има ли нещо, което го/я измъчва и т.н.

3. Не създавайте сцени на ревност. Много важно условие! Особено ако сте от ревнивия тип. Не си правите услуга, като непрекъснато питате: „Къде беше?“, „А с кого?“, „Сигурен/а ли си, че не си бил/а еди-къде си с

еди-кой/я си?“. И тук стигаме до ДОВЕРИЕТО. Съмнявате ли се в партньора си, заболява ли ви главата от мислене „а сега къде е?“ – връзката ви е обречена. Истината е, че ако вашите чувства и неговите/нейните са достатъчно силни и сте доказали взаимно любовта си, рискът разстоянието да ви изиграе лоша шега граничи с нула.

4. Не го/я обсебвайте! Това, че той/тя не е близо до вас, не е повод да го/я „задушавате“ с постоянни обаждания. Всеки има право на лично време за себе си, в което да отделя внимание на хобитата и интересите си. Кое то пък не означава, че той/тя не ви обича или не се интересува от вас.

5. Ако имате възможност, пътувайте до дестинацията, в която той/тя се намира. Срещите помежду ви ще са изпълнени с още повече любов и тогава може би наистина ще усетите как не си представяте живота без него/нея.

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: “За нашите деца”

Как правилно да се отучи от смученето на пръст при децата



Когато става въпрос за бебе, то смукането на пръст за не повече от няколко минути не е повод за притеснения. И особено, ако скоро приближава времето за хранене, време е за сън или детето е нервно. Но когато става въпрос за дете, което е по-голямо от 1 година, тогава вече този лош навик може да се окаже проблем за млечните зъби. Те може да се изкривят в различна степен в зависимост от положението на пръста в устата.

Ето защо е необходимо да се вземат мерки навреме от родителите. Да се наказва детето заради тази му привичка е не само безпредметно, но и вредно. Не е правилно и да почнат да се мажат пръстите на детето с горчица, оцет или подобно, защото детето може да се пипне по очите. Друго разпространено, но неправилно е, когато има поставяне на ръкавици на детето. Така се забавя развитието на фината моторика, а детето се чувства още по-ужасно, защото най-вероятната причина да си смуче палеца е да иска да се успокои. Опасна е и практиката на децата, проговорили и разбиращи,

но смучещи си пръста, да се разказват страшни истории, свързани със смучене на пръст в устата или пък да им се обяснява как ако продължават така и всички ще им се смеят и ще им се подиграват. Това увреждат детската психика.

Правилният начин да се отучи от смученето на пръст е на детето да се предложи замяна като не трябва да се бърза и да се натяква постоянно. За да се случат нещата се изисква систематично прилагане във времето, търпение и упоритост. Примерно, ако детето си смуче пръста преди лягане, може да му се предложи да замени това с гушкане на любимата плюшена играчка. Ако се случва по време на игра, да се прекъсне тактично започнатата игра и се замени с друга по-привлекателна, която не включва пръсти в устата. Ако е в компания с други деца, които не си смучат пръста, може това да се използва за даване на пример за поведение. Полезно е и да се запише детето на спорт, при който ръцете са заети, а също и да се купуват игри за у дома със същата цел.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: “Повод за размисъл”

Умее ли българинът да се радва за успехите на приятелите си?



Работя сред хора и общувам много, но все по-често се прибирам изтощена от злобата и лошотията на хората.

Една разведена позната наскоро коментира женените си приятелки, че не били нито по-хубави от нея, нито по-скопосни, а те видиш ли с мъже, пък тя сама. Казах и, че те сигурно умеят да правят компромиси за разлика от нея и тя ми се разсърди.

Друга се чудеше от къде комшиите имат пари да правят ремонти.

Групичка мъже на съседна маса в кафенето се чудеха как техен приятел, който нито бил богат, нито красив, успял да се събере с красива и добра жена.

Моя близка наскоро като разбра, че сме се обзавели с климатик, ми изсърска, че уж пари нямаме, а скъпа техника купуваме.

Друга пък се чудеше с какво общи приятели са заслужили такова добро дете.

Изобщо още много такива примери мога да дам.

Ходя по улиците и срещам само намръщени физиономии, хора, които във всеки един момент са готови да влязат в конфликт и дори сами го търсят.

Миналото лято ходих на почивка на Албена и наблюдавах почиващите. Докато чужденците се наслаждаваха на почивката и ходеха усмихнати, то българите бяха все навъсени и не разговаряха, а лаеха един срещу друг, търсеха кусури на обслужването, жалваха се от цените и навикваха свои и чужди деца за това, че са шумни и са деца.

И се замислям. Какво стана с българина, който умее да се радва за успехите на приятелите си? Къде отиде гостоприемството ни? Къде отиде готовността ни винаги да подадем ръка на нуждаещ се? Къде отиде човешината ни?

Автор: водеща семинари
Цветана Вълчанова

Рубрика: “Повод за размисъл”

За градския транспорт и пенсионерите



Тръгвам сутрин за работа и едва влизам в маршрутката, понеже е пълна с пенсионери. Прибирам се от работа след 10-12 часа на крак и маршрутката отново е пълна с... пенсионери.

Решавам да проуча защо пенсионерите не избират друго време за ползване на градския транспорт, когато троблейбуси, автобуси, тролейи, маршрутките и други са почти празни, въоръжавам се с диктофон и през почивния си ден тръгвам по спирките да разпитвам баби и дядовци.

Оказа се, че част от пенсионерите бързат да са първи при личния си лекар, но не защото е спешно, а просто, за да са първи.

Друга част бързат за безплатното Бинго, което, уви, е по пиков за градския транспорт час.

Трета част ползват безплатни карти и хобито им е да се разхождат с градския транспорт и не ги

интересувало, че по пиковите часове много хора закъсняват за работа, понеже не могат да се качат в пълния с пенсионери автобус.

И всички без изключение вдигат страхотни скандали, ако не дай Боже се качат в пълен автобус и никой не им направи място.

Замислям се. Аз също ще остарея и ще се пенсионирам. Дали с пенсионирането си ще стана същата? Ще загубя ли човешината си? Ще се гъчкам ли в пиковите часове в маршрутките, изисквайки да ми се направи място, без да ме е еня, че останалите хора отиват или се връщат от работа, докато аз просто си убивам времето в разходки?!? Едва ли...

Автор: водеща семинари
Цветана Вълчанова

Рубрика: “За работното място”

Интервю за работа – поведение, обноски, познания



Интервюто за работа е съществена част от задълженията на работодателя. За да е сигурен, че в екипа му ще намерят място квалифицирани и обучени хора, той трябва да се „запознае“ с тях, да им зададе въпроси, да се получи диалог относно това защо човекът е избрал да кандидатства точно за тази работа, какво очаква от нея, способен ли е да извършва качествено служебните си задължения. От друга страна, този, който се явява на интервю, е нормално да е притеснен, да се стреми да отговаря добре на въпросите, които му се задават, и най-вече да покаже, че ТОЙ е идеалният за конкретната позиция. Интервюто, може да се каже, е път към мечтаната работа. Не са малко хората, които са оставали разочаровани, когато телефонът не им е звъннал след това или са получили имейл, че компанията/фирмата запазва контактите им в базата данни и оттам ще ги потърсят на по-следващ етап,

ако изникне по-подходяща работа за тях. В такива моменти човек започва да си мисли: „Аз ли в нещо сгреших?“, „Какво неправилно казах?“, „Много съм мълчал/а ли?“ и т.н. В повечето случаи вината въобще не е била негова. Но ако започна да дискутирам защо, ще навляза в съвсем друга тема. Важно е обаче въпреки всичко как се държи човек по време на интервю за работа. Затова списъкът по-долу е за всички, които активно си търсят поприще и им предстои „голямото събитие“:

1. Когато ви извикат на интервю, постарайте се да намерите колкото може повече информация за компанията/фирмата, която ви отправя поканата (по принцип е хубаво да го направите още когато кандидатствате за позицията). Много често работодателят задава въпроси като: „Какво знаете за нашата фирма?“, „Защо решихте да пуснете CV-то си точно при нас?“ Задължително бъдете наясно в коя област се развива тя, от кога съществува, с какво може да се гордее. Недейте да учите наизуст, просто кажете няколко думи (но на място!) и бъдете естествени.

Рубрика: “За работното място”

Продължение от стр. 6

Интервю за работа - поведение, обноски, познания

2. Дайте си сметка защо сте избрали да кандидатствате точно за тази длъжност. Може да ви попитат например: „Как си представяте работата при нас?“, „Какво ще направите при следния казус: (дава ви се пример)?“ и т.н. Вторият въпрос е пряко свързан с дейността, за която се явявате на интервю. По този начин работодателят иска хем да тества вашите познания, хем да разбере дали наистина сте човекът за конкретната работа.

3. Може да ви попитат и каква заплата очаквате. Тук няма еднозначен отговор. Но бъдете подготвени евентуално и за такъв въпрос.

4. Поведението при интервю за работа е много важно. Влезте в стаята спокойни, усмихнати и приветливи. Не говорете на висок глас. Не използвайте цинизми. Забравете жаргонния език поне докато трае интервюто. Представете се като професионалисти, които знаят какво искат и как да го постигнат. Нека от вас да лъха увереност, че сте подходящ за позицията и имате желание да се развивате. Спечелете доверието на работодателя. Имайте очен контакт с него, докато разговаряте. Много хора, особено по-притеснителните, гледат в земята например или някъде другаде, когато се води диалог. Ако и

вие сте един от тях, „тренирайте“ за това.

5. Обноските - друг важен акцент. Не забравяйте да поздравите и да се ръкувате. Подобни неща правят впечатление, колкото и да изглеждат дребнави.

6. Благодарете за вниманието, когато интервюто приключи. Например: „Благодаря ви за отделеното време и очаквам вашия отговор!“

Все пак, даже и да не ви одобрят, не означава, че сте некадърни или „недостойни“ за конкретната работа. Както казах, причината понякога се корени другаде, а не във вас. Не се отчайвайте, а продължавайте напред. Реалистично, възможността да ви „отрежат“ няколко пъти след интервю и на по-по-следващия опит да спечелите е по-голяма, отколкото да ви „приемат“ веднага. Казвам го с най-добри чувства и от личен опит. Понякога чакането си заслужава и в подобни случаи е много вярно твърдението: в подходящото време на подходящото място. Желая ви успех по пътя към мечтаната работа!

Автор: психолог Мария Коева

Рубрика: "Самоусъвършенстване"

Прозорецът на Джохари като средство за самоусъвършенстване

	Познато за мен	Непознато за мен
Познато за другите	АРЕНА	СЛЯПО ПЕТНО
Непознато за другите	ФАСАДА	НЕПОЗНАТА ОБЛАСТ

Прозорецът на Джохари е създаден от Джоузеф Луфт и Хари Ингам през 1955 г. Той касае да опише частта с не/познаването не само на другите, но и на нас самите. Името е съставено като сглобено от имената на двамата му създатели (Джоузеф Луфт и Хари Ингам). Представлява един квадрат, разделен на 4 части, които са следните:

- **Публична личност** - онова, което човек представя на околните и което може да е, но може и да не е точно същността на човека в действителност;

- **Частна личност** - тук попадат неща, които човек знае за себе си, но не счита за необходимо да знаят другите за него;

- **Сляпо петно** - обозначава нещата, които другите виждат, че даден човек притежава, но той

самият не осъзнава, че ги притежава;

- **Несъзнавана (непозната) област** - вместилище на неща, които нито самият човек осъзнава, че притежава, нито околните му. Проявява се главно при екстремни ситуации, примерно става голяма авария и човек може да тръгне да спасява другите по начин, който не е и предполагал, че може, нито пък другите са предполагали. Но не е задължително условие да има екстремна ситуация, за да се проявяват. Друг пример може да бъде скрит талант, като на стари години някой да открие, че му се удава да рисува, пее или друго. Може да бъдат много неща, които да се разкриват по някаква причина, като се оказва, че човек не е и подозирал за тях, нито пък другите хора в неговото обкръжение.

Рубрика: "Самоусъвършенстване"

Продължение от стр. 8

Прозорецът на Джохари като средство за самоусъвършенстване

Така описаният прозорец може да бъде запълван чрез разговори с околните и това да бъде полезно, стига личността да не се ръководи от конформизъм. Възползвайки се от прозореца на Джохари и поетапно запълвайки колкото е възможно отбелязаните в него зони, човек е в състояние да развива самопознанието си и да извлича за себе си нови полета за успешна реализация или пък да си развива силните качества, като за целта без да се натрапва и да прекалява, говори за себе си и слуша мнението на другите за него, а след това анализира дадената му обратна връзка.

Другото понятие, което е леко засегнато при описанието на прозореца на Джохари, това е несъзнаваното. Понятието е на Фройд. Може да го срещнете преведено как ли не, например подсъзнание, безсъзнавано и прочие. Правилният превод от немското *das Unbewusste* е несъзнавано или неосъзнато. Аз съм сред психолозите, които държат на правилния му превод, защото не става въпрос за нещо, което е местонахождащо се под нашето съзнание, нито става въпрос за изпадане в състояние на безсъзнание, нито за някоя друга завъртяна дума, с която срещам да се нарича.

Когато говори за несъзнаваното, Фройд има предвид онези неща, които не се осъзнават, но присъстват у нас като хора. Според него сферата на несъзнаваното може да управлява сферата на съзнанието и обяснява различни видове психични проблеми включително.

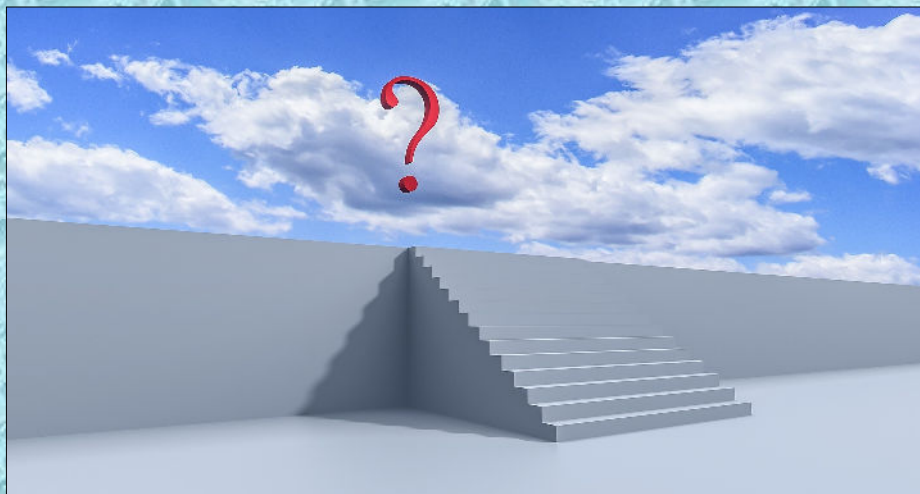
Т.е. човек не само, че няма как изцяло да познава другите, но и няма как изцяло да познава себе си.

Какво означава това, в смисъл дали да се затвори в себе си и да се съсредоточи само над себе си или пък напротив, да се почувства като един изследовател, който не спира да разглежда другите, освен да усъвършенства себе си? Няма грешен отговор, защото има различни хора и едни са интроверти (затворени в себе си), а други са екстроверти (отворени към света) и на нито едни от тези две категории хора това не им пречи. Всъщност има и смес от различни количества интровертност/екстравертност.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: "Как да се справя"

Техника за вземане на решения при съмнение



Често се случва човек да се окаже изправен пред това да трябва да направи избор измежду няколко възможности и да се окаже объркан как да вземе правилното решение. Понякога на това объркване влияят емоциите. Друг път просто не може да се определи кой от всички варианти е по-изгоден, понеже всичко изглежда твърде сложно, за да се прецени веднага. Тук в помощ може да дойде една разновидност на анализа на ползите и разходите, който се изучава в Института Бек.

Чрез използването на подхода на анализа ще се прояснят всички "За" и "Против", ще може да се погледне на ситуацията обективно от различни страни, да се изяснят съмненията и в края на краищата да се вземе решение.

Единственото, което е необходимо е един лист хартия и

химикал и да се направи нещо подобно на картинката която следва:

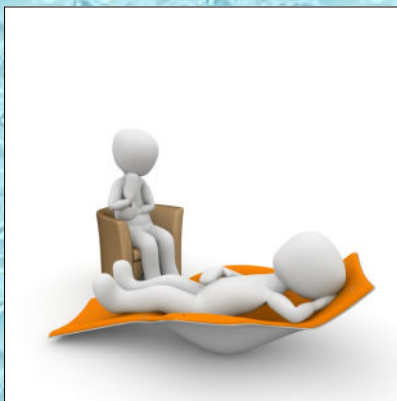
ВАРИАНТ 1	ВАРИАНТ 2
⊕	⊕
⊖	⊖

Може да се пригледят надписите и дизайна както е удобно.

След това като за начало се написват плюсовете и преимуществата на първия вариант. После аналогично и на втория. Накрая се преценява кой от тях е обективен и рационален.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: "Въпроси към психолога"



Желаещите да се възползват от рубриката: "Въпроси към психолога", могат да получат безплатно отговор на свой въпрос при запазена анонимност на страниците на е-списанието за психология "Психика" от високо квалифициран психолог.

Необходимо е само да ни пишете на e-mail:

office@psihika.eu



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

[психика-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvBNik7lx>