

е-списание за психология

ПСИХИКА

ISSN 2603-4433



Брой 71  
септември 2023





# Съдържание:

Стр. 1 - Мобинг или насилието в училище

Стр. 4 - Играта в живота на детето

Стр. 7 - Родителите ми се развеждат

Стр. 9 - Защо ми нямат доверие

Стр. 10 - Стопанка

Стр. 12 - Изгрев

Стр. 14 - Разпознаване на манипулацията в общуването



## МОБИНГ ИЛИ НАСИЛИЕТО В УЧИЛИЩЕ



Мобинг (от английския термин "mobbing") е форма на агресивно поведение, характеризираща се с продължително и систематично унижаване, дискриминация или заплашване на един човек или на една група хора. Това поведение може да бъде изразено както чрез физически, така и чрез психически тормоз.

Мобингът в училище е форма на насилие, която засяга много деца и младежи по света. Това е поведение, което повтаря, е намерено и е насочено към даден индивид с цел унижаване, заплашване или дискриминация. Тези агресивни действия могат да се изразяват както физически, така и психологически, и често водят до отрицателни последствия за жертвата.

### Причини за мобинг

Често е трудно да се определи една конкретна причина за тази негативна поведенческа динамика, но изследванията показват някои

общи обстоятелства и условия, които могат да доведат до мобинг.

- **Липсата на социални умения:** Децата, които не разбират или не могат да се адаптират към социалните норми, често са обект на мобинг. Те може да бъдат изключени от групи, защото техните връстници ги виждат като различни или странни. Това може да създаде изолация, която допълнително усилва цикъла на мобинг.

- **Желанието за доминация:** Мобингът често е свързан с желанието на едно дете или група деца да контролират или да доминират над други. Това може да произлезе от чувство на несигурност или страх, или просто от желание да се възхитят други хора.

- **Отсъствието на надзор от страна на възрастните:** Училищата, в които възрастните (учители, директори, друг персонал) не обръщат достатъчно внимание на междуличностните отношения между децата, могат да станат обект на мобинг. Важно е възрастните да бъдат в състояние да предотвратят и реагират на агресивното поведение, а също така и да предоставят положителни модели за поведение.

- **Наличието на агресивно поведение в семейството или общността:** Децата, които са

Продължение от стр. 1

свидетели на агресия в семейството или общността, често имитират тези модели на поведение. Това може да включва физическа агресия, като бой, или психическа агресия, като тормоз или унижение.

Съществуват и други фактори, които могат да предизвикат мобинг, като например етническата или културна принадлежност, сексуалната ориентация, религиозните убеждения, физическите особености и др. Въпреки това, е важно да се отбележи, че мобингът е недопустимо поведение и че всеки има правото да се чувства сигурен и уважаван в училищната среда.

### Признаци и последствия от мобинга

Мобингът може да има дълготрайни и сериозни последици за жертвите, включително физически, емоционални и психологически проблеми. За да се предотвратят тези последици, е важно да се познават признаците на мобинг, за да може да се реагира на време.

#### 1. Признаци за мобинг:

- **Промени в поведението:** Децата, които стават жертва на мобинг, могат да покажат изненадващи промени в поведението си. Те може да станат изключително тихи или срамежливи, или пък да станат агресивни и раздразнителни.

- **Ниска самооценка:** Мобингът често води до намаляване на самооценката. Жертвите на мобинг могат да се чувстват безсилни, непълноценни и нежелани.

- **Проблеми с концентрацията:** Стресът и тревогата, свързани с мобинга, могат да водят до проблеми с концентрацията в училище или къщи.

- **Отрицателни промени в учебните резултати:** Често мобингът води до намаляване на учебната мотивация и учебните резултати на децата.

- **Уединение:** Мнозина от жертвите на мобинг предпочитат да бъдат сами, отколкото да рискват да бъдат тормозени. Това често води до социална изолация.

- **Проблеми със съня:** Мобингът може да води до нервоза и тревожни сънища, които пречат на нормалния сън.

- **Самонараняване или самоубийствени мисли:** В най-тежките случаи, децата, които стават жертва на мобинг, могат да се опитват да се наранят сами или да имат самоубийствени мисли. Това е изключително сериозен признак, който изисква незабавна намеса от страна на професионалист.



Продължение от стр. 2

## 2. Последствия от мобинга:

В дългосрочен план, мобингът може да остави сериозни последствия върху живота и здравето на жертвите. Те включват:

- **Тревожност и депресия:** Децата, които са били жертва на мобинг, имат по-голям риск да развият тревожност и депресия във възрастта.

- **Проблеми със самооценката:** Мобингът може да доведе до намаляване на самооценката, което може да има отрицателно влияние върху личния и професионален живот на индивида.

- **Социални проблеми:** Жертвите на мобинг често имат трудности в социалната взаимодействие, което може да води до социална изолация и самота.

- **Образователни и кариерни проблеми:** Дългосрочните последствия от мобинга могат да включват намаляване на образователните постижения и трудности в професионалния живот.

Мобингът е сериозен проблем, който изисква внимателно внимание и активно вмешателство. Важно е да се разпознае и да се справим с мобинга в училище, за да защитим здравето на децата ни.

## Справяне с мобинга в училище

**Обучение и информация:** Едно от най-ефективните средства за борба с мобинга е обучението и информираността. Учениците, учителите и родителите трябва да бъдат информирани за признаците и последствията от мобинга, както и за това как да реагират при подобни ситуации.

**Политики и процедури:** Училищата трябва да имат ясни политики и процедури за борба с мобинга. Това може да включва системи за докладване на случаи на мобинг, както и стратегии за наказание на тези, които извършват мобинг.

**Подкрепа за жертвите:** Жертвите на мобинг трябва да получават необходимата подкрепа и помощ, която може да включва психологическо консултиране, подкрепа от връстниците и помощ при възстановяването от травмата.

Мобингът в училище е сериозен проблем, който изисква съвместни усилия от страна на учители, родители, ученици и цялата общност. С правилните стратегии и ресурси, можем да работим заедно за създаване на сигурна и подкрепяща учебна среда за всички деца.

## За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова



Играта е неразделна част от детството и важен елемент от живота на всеки млад човек. Тя е много повече от просто забавление - играта има ключово значение за физическото, умственото и социално развитие на детето.

#### Ролята на играта във физическото развитие

Игрите заемат централна роля във физическото развитие на детето. Те допринасят както за развитието на грубата, така и на фина моторика, които са два от важните аспекти на физическото развитие.

Грубата моторика се отнася до развиването на двигателни умения, които са по-обща, включително бягане, скокове, хвърляне и тичане. Игрите, като футбол, баскетбол, игри на докосване или просто свободна игра на открито, упражняват тези умения и помагат на децата да развиват силата, бързината, гъвкавостта и координацията си. Изграждането на тези умения е важно за общото

физическо развитие на детето и подготвя тялото му за всекидневни физически задачи.

Фината моторика от друга страна, се отнася до по-детайлните двигателни умения, включително държането и манипулирането на предмети. Игри като пъзели, конструиране на модели или рисуване, могат да помогнат на децата да усъвършенстват тези умения. Развитието на фината моторика е важно за постигането на ежедневни умения, като писане, обличане и хранене.

Също така, активните игри и играенето на открито могат да подпомогнат общото физическо здраве на детето. Те често водят до развитието на здравословни навици като редовно движение и физическа активност, които могат да намалят риска от детско затлъстяване и свързаните с него здравословни проблеми.

#### Ролята на играта в умственото развитие

Играта стимулира не само креативността и въображението, но и помага на децата да развиват важни когнитивни умения, като способности за решаване на проблеми и логическо мислене.

#### Развитие на креативността и въображението

Игрите, особено тези, които включват свободна игра или

измислени сценарии, активират и стимулират въображението на децата. Те могат да се въплъщават различни роли, да създават свои собствени истории и да използват играчки по уникални и новаторски начини. Това помага за развитието на креативността и абстрактното мислене, които са важни умения за обучението в училище и за бъдещия професионален успех.

#### **Развитие на умения за решаване на проблеми и на логическото мислене**

Също така, игрите често предизвикват децата да решават проблеми и да вземат решения. Те могат да се изправят пред предизвикателства, като конструирането на висока кула от блокове, преодоляването на препятствия във физическа игра или решаването на пъзел. В този процес, те развиват логическото си мислене и уменията си за решаване на проблеми, което е от основно значение за обучението и за успешното справяне с предизвикателствата в живота.

#### **Развитие на концентрацията и вниманието**

Игрите могат също така да помогнат на децата да развиват своята способност за концентрация и внимание. Дългите периоди на игра, особено при занимания, които изискват детайлно внимание като конструиране на модели или решаване на пъзели, тренират

възможността на децата да се фокусират и да устоят на отвличащи фактори.

#### **Ролята на играта в социалното развитие**

Играта е не само забавление, но и средство за учене и социализация за децата. Тя им предлага важна платформа, където могат да учат и да практикуват важни социални умения, които ще им бъдат полезни през целия им живот.

#### **Развитие на уменията за взаимодействие**

Играта предоставя на децата възможността да взаимодействат с други и да развиват уменията си за общуване. През този процес, те учат как да изразяват мислите и чувствата си, да слушат другите и да разбират и уважават гледните точки на хората около тях. Те също така се учат как да четат невербални сигнали, като тон на гласа и физически жестове, които са ключови за ефективната комуникация.

#### **Управление на конфликти и споделяне**

Когато децата играят заедно, те често се изправят пред конфликти - например, две деца могат да искат да играят с една и съща играчка. Това дава на децата възможност да учат как да решават конфликти по мирен път и как да постигат .



Продължение от стр. 5

компромиси. Играта също така учи децата на важността на споделянето и честността.

### Работа в екип

Някои игри изискват или стимулират работа в екип. Чрез участие в такива игри, децата учат как да работят заедно като екип, да се съгласуват със своите съотборници и да се стремят към общи цели.

Тези умения са не само важни за социалните взаимоотношения, но също така са от основно значение за бъдещото им участие в образованието и на работното място.

В заключение може да се обобщи, че играта е много повече от просто забавление за децата. Тя е жизненоважна за развитието им и играе ключова роля в набавянето на умения и знания, които ще им служат през целия живот. Въпреки това, важно е да се запомни, че всички деца са различни и възприемат игрите по различен начин. Едно е сигурно - играта е основен инструмент за развитието на всяко дете.

### За Вас подготви:

психолог Людмила Боянова





## РОДИТЕЛИТЕ МИ СЕ РАЗВЕЖДАТ



### Писмото:

Здравейте, 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 къщи! 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 нямам такава! Помогни ми, моля те!

Ралица, 17 г.

### Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Ралица!

Поела сте ролята на възрастния в семейството. Опитвате се да изясните отношенията между майка Ви и баща Ви, а всъщност това трябва да направят те. Не е ОК да се нагърбвате още отсегга с проблемите на възрастните. Вие сте все още дете, което се нуждае от топлина, закрила, обич. Тъжно ми е да разбера, че не ги получавате. Но нещата не са само черно-бели.

От писмото Ви личи, че майка Ви все още не е готова да се разведе с баща Ви. 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 разбирате това въпреки гнева и объркаността, които изпитвате.

Майка Ви може да иска да отидете да живеете другаде например, но ако няма къде? В момента може да няма и финансова възможност да си

Продължение от стр. 7

го позволи, но аз няма да се впускам в подобни размисли - мисля, че не това е нещото, което като отговор очаквате от мен.

Недейте да обвинявате майка Ви 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 можете да седнете и да поговорите с нея. Попитайте я, без да звучите обвинително, как се чувства, дали има нужда от нещо. Нека знае, че сте ѝ опора. Можете да отидете за известно време при баба Ви и дядо Ви, ако цялото това напрежение у Вас е извън контрол.

Обикновено скандалите не бележат, че родителите Ви 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 казвате и Вие - 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 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 Ви също така да потърсите емоционална подкрепа от някой друг възрастен близък човек, да споделите как се чувствате и да не преживявате всичко сама. Скандалите между родителите Ви не са свързани с Вас, това също е важно да знаете. Не се чувствайте и виновна за техните отношения.

**Автор:**

психолог Мария Коева





### Писмото:

Здравейте, Мария!

Имам един проблем. Майка ми и баща ми нямат доверие в мен. Не искат да ме оставят сама вкъщи. През деня са на работа, но когато имат някакви пътувания извън града, винаги викат леля у нас, а така не мога и приятеля си да доведе. Не мога да разбера защо не искат да повярват, че вече съм голяма и мога да се оправям и сама. Не си мислете, че ще започна да правя някакви глупости, когато съм сама, обаче понякога се чувствам като хлапе. Кажете ми как да им покажа, че вече съм голяма.

Светлана, 14 г.

### Отговорът на психолог Коева:

Здравейте, Светлана!

Вие не сте нито много голяма, нито пък и много малка. Казвате, че родителите Ви нямат доверие. Аз не мога да Ви дам точна рецепта как да

ги „спечелите“, но ще Ви кажа да гледате малко по-философски на нещата и да не приемате всичко толкова навътре. Вие сте на такава възраст, че е нормално родителите Ви да се притесняват за Вас.

Но това не означава, че Ви нямат доверие. Най-вероятно все още се страхуват за Вас, дали ще можете да се „справите“ сама вкъщи, и то вечерно време, когато знаете, че се случват какви ли не неща. След някоя друга година ще се отдалечите и емоционално, и физически от родителите Ви. И това ще стане по естествен път.

Просто защото винаги идва времето, в което „отлитате от семейното гнездо“. Тогава сигурно ще Ви облее вълна от любов. Хубаво е също така да покажете, че сте отговорна и предпазлива.

От друга страна – родителите Ви знаят ли, че си имате гадже? Ако да, тогава разбирам позицията им. Страх ги е да не правите „глупости“ и единствената им „защита“ се явява леля Ви, като я викат да е при Вас. За съжаление ще трябва да се примирите, колкото и да Ви е трудно, точно защото сте във възраст, в която не Ви е особено лесно, но и това отминава.

### Автор:

психолог Мария Коева



Една стопанка се събуди от крясъка на петела. Сети се, че е лято и е време да се събират дърва и побутна мъжа си. Защото той се правеше на заспал. Беше се сетил предната вечер, че тази сутрин ще пропее петела и ще го сръга стопанката и ще трябва да запрегне каруцата, та да ходят да събират дърва. От друга страна, неговите приятели му рекоха, че той е мъж под чехъл и ако запрегне каруцата и отиде за дърва, те ще са сигурни, че е мъж под чехъл. От трета страна, то не беше за разправяне, но мъжа се сети, как в едно такова лято, стопанката му стана преди изгрев, той запрегна каруцата и отидоха в гората да събират дърва. Как каруцата остана празна, но след девет месеца той стана баща на един непрокопсаник и колко хубаво беше.

Лятото е време за събиране на дърва. Защото всички знаем, че ще дойде зима и неминуемо ще ни трябват. И понеже светът винаги знае, а забравя да чувства, дърва трябват. И цената на наръча става световен проблем. И се събират световните лидери, та да обсъдят и решат, как да помогнат на нашенци да си набавят дърва. И понеже световните лидери само това си мислят, то нашенци стоят в кръчмите и чакат. Или поне така разправят на жените си. Защото иначе как да обясниш на жена, че те, световните лидери, само за тебе мислят?

А в гората има една поляна, дето няма пукната клонка, но има билки и дъхава трева и непрокопсаниците, дето ще се появят в зимата ще бъдат здрави и силни. Светът иска да знае, а забравя да чувства и да живее така, сякаш е вечно лято. Непрокопсаникът, дето беше заченат на онази поляна, също се събуди от крясъка на петела. Той, за разлика от техните, не се интересуваше от събирането на дърва. Старите имаха грижата, а неговата задача беше да стане световен лидер и за



това ходеше по цял ден накипрен и на всички разправяше, че тоя проблем ще го реши.

Младежът знаеше, много знаеше, защото баща му потроши една торба пари, та да го изучи и направи човек. И сега, той, непрокопсаникът, се ядосваше, че е син на прост селянин и трябва да започне да израства в обществото. Представяше си как ще реши един проблем и всички ще му се поклонят и ще го признаят за световен лидер и той само ще знае и ще дава акъл на простите селяни.

Измъкна се бързо от чергата и облече едни модерни дънки, светът го чакаше. Взе комат хляб и парче сирене, излезе от стаята си и тъкмо да започне да мляска, сети нечий поглед. От съседния двор едно момиче

го гледаше с присвити очи. И непрокопсаникът забрави за световните лидери и проблеми. Почувства! За първи път в живота си нямаше какво да разправя и да мъдрува, защото когато почувства човек, то всичкото знание на света не струва и една люспа от семка на момичето от съседния двор.

Петелът изкряска отново и младият мъж взе секира, защото каруцата на баща му стоеше непотегната от много време. Запегна конете и метна една шарена черга. И като стана баща му и не намери каруца и коне, сети се. И взе да потяга сайванта, защото световните лидери бяха се събрали да мъдруват, но той щеше да става дядо.

Автор:

Иван Луджов





Едно дете се зададе с изгрева през баира. Водеше го крава и носеше една шарена торба. Кравата вървеше напред, защото знаеше пътя. И от ниското тая работа се видеше страшна. Слънцето беше на половина, когато над баира се показаха рога. И в ниското нашенци, дете чакаха с изгрева да дойде някой да им оправи живота, се изплашиха.

Всяка сутрин нашенци сядаха на припек пред къщите си и чакаха. Беше им обещано в старите времена, че една утрин ще се събудят щастливи и богати и да получат не според делата си, а според нуждите си. А нуждите бяха големи и ходеха в ниското. И когато някоя голяма нужда срещнеше някой, той сядаше пред къщата си и чакаше по изгрев да се яви нещото, дете щеше да му даде не според делата. Нещото

изглежда беше много заето, защото никоя утрин не се яви.

Но понеже в старите времена беше обещано, че ще бъде тъй, чакаха го и се оплакваха нашенци. А нивите, дете бяха зад баира буренясваха. Та, нея сутрин в ниското се изплашиха, рогатия идваше с изгрева и сега, щеше да им предложи сделка. То не беше проблем, много подобни сделки бяха сключени през годините. Страхът идваше от там, защото нямаха какво да му предложат на рогатия. Отдавна беше изтъргувана и честа, и достойнството, бяха разменени старите думи, даже посудата останала от старите времена беше изтъргувана. И винаги тая сделка беше ялова, защото нуждите все така ходеха и бяха големи.

И когато след рогата се показва главата на кравата, нашенци си отдъхнаха. А когато с нея на баира се яви и детето с торбата, те се ядосаха и взеха да псуват. А кравата си пасеше кротко и нашенци разбраха, че тая работа е от старите времена. Детето седна на един камък и извади от торбата си един сладолед.



Засмя се и взе да си яде сладоледа. И нашенци пак се уплашиха, помислиха, сега техните деца ще поискат да им купят сладолед. И големите нужди тръгнаха да се разхождат като кокони из сокаците на селото. Защото децата нямаше как да разберат мъдростта. А в тая мъдрост беше скрит и завета, че ще дойде през баира нещото, дето ще въздаде не според труда, а според нуждите.

И понеже децата бяха прости, щяха да просят и на тях да им купят сладолед. По същото време едно момиченце береше маргаритки по обраслите с тръни ниви и си представяше как ще си направи венче и ще бъде принцеса. И видя едно момченце да пасе една крава и да яде сладолед. Отиде да му каже, че си е оплела венче и ще стане принцеса. И момченцето бръкна отново в торбата си и извади вафла, разтопена от слънцето, подаде и я и се засмя.

А нашенци се възмутиха, защото такова страшно и злобно събитие даже те не бяха виждали. Никой не даваше нещо просто така. И нашенци

разбраха, че това момченце с кравата е демон от стария свят и сега ще станат много страшни събития. А децата си играха целият ден в буренясалите ниви и когато се мръкваше и други се бяха присъединили към веселбата. И взеха да очистват с игри и закачки земята от тръните.

И когато мотиките изчезнаха от бараките, нашенци разбраха, че това дете, дето дойде през баира е нещото, чакано през целия им живот. Но когато човек чака да го поканят да играе главна роля, то има да чака. И се качиха на баира, та да напердашат децата и да си приберат мотиките. А от баира видяха една равнина, дето всъщност беше тяхна, очистена и раждаща равнина. И децата си видяха. Но те вече не бяха деца. Един младеж стоеше там с кравата си и шарената торба. Бръкна и предложи на всеки разтопена от слънцето вафла и мотика. Но никой не прие. Защото децата са прости и не разбират старите хроники, дето пише, че през баира ще дойде този, дето ще дава не според труда, а според мераците.

**Автор:** Иван Луджов

## РАЗПОЗНАВАНЕ НА МАНИПУЛАЦИЯТА В ОБЩУВАНЕТО



случващото се. В същото време кратките емоционални реакции, които сигнализират за опасност, могат да останат незабелязани и неосъзнати, да останат на подсъзнателно ниво и да предизвикат само неясна тревога. Ако се прецени цялата ситуация, човек придобива усещането, че "тук нещо не е наред".

Рационалното разпознаване на заплахата може да се основава на познаване на характеристиките на текущата ситуация или участниците в нея. Според Доценко (1997) човек може да разпознае манипулацията и въз основа на собствена история на взаимоотношения с конкретен човек.

Когато човек избере манипулацията като доминираща поведенческа стратегия, това показва подчертана склонност към манипулиране като стабилна личностна черта.

**Автор:** д-р Димитрина Калоянова

**Източник:** Калоянова, Д. (2023) Манипулация. Формиране на манипулативната личност, Разпознаване на манипулацията в общуването, Управление и образование, „Проф. д-р Асен Златаров“ Том 19 (4), стр. 21;

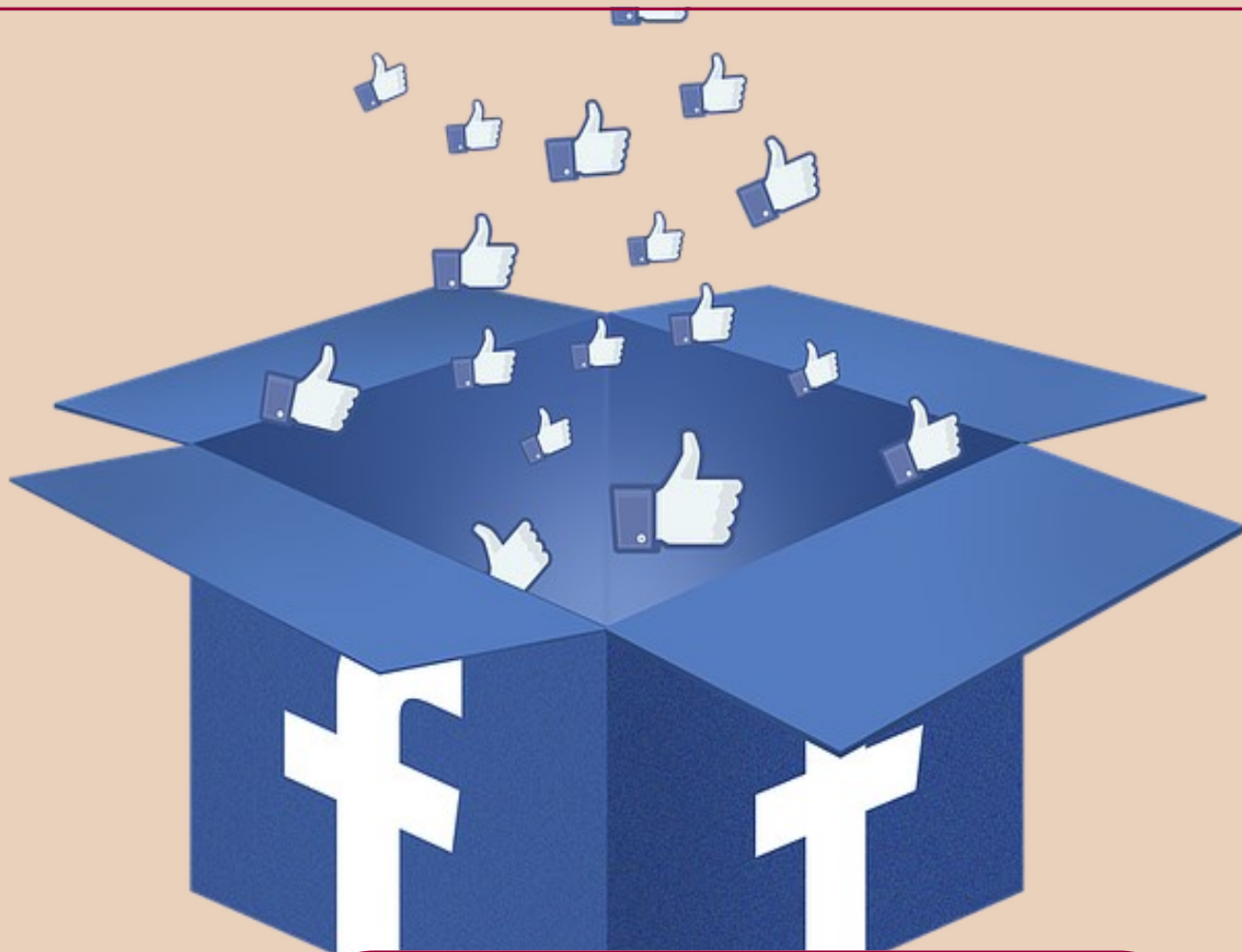
Понякога сме подложени на "манипулация", която представлява съзнателно и предварително планирано въздействие върху психиката. Разпознаването на манипулацията в общуването ни помага да защитим позицията си по рационален начин.

Манипулативната опасност може да бъде разпозната както на ниво чувства, така и на ниво разбиране. И в двата случая преценката за наличието на манипулация се прави в резултат на интерпретация на получената информация: както емоционалната оценка, така и рационалното разбиране, които по един или друг начин засягат човешкото поведение.

Емоционалните реакции отразяват резултата от потвърждаването на важността на дадено събитие и изясняването на необходимото значение на

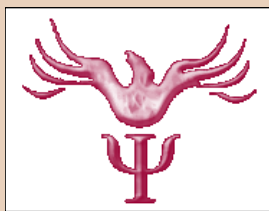


**ПРИСЪЕДИНЕТЕ СЕ**



**Към нашата Facebook група:**

Психолог онлайн -  
психология и самоусъвършенстване:  
<https://www.facebook.com/groups/psychology.bg>



Пишете ни на e-mail:  
[office@e-psihiolog.eu](mailto:office@e-psihiolog.eu)

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 договарености, 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-psihiolog.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 (преводчески, 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-psihiolog.eu>

[boyanova@e-psihiolog.eu](mailto:boyanova@e-psihiolog.eu)

Редактор, Колумнист:

Психолог Мария Коева

<https://psychologist-koeva.blogspot.com>

[mariyakoeva7@gmail.com](mailto:mariyakoeva7@gmail.com)

Редактор, Колумнист:

Цветана Вълчанова

[ceci.valchanova@abv.bg](mailto:ceci.valchanova@abv.bg)

Място на издаване:

България, гр. София, бул. П. Дертлиев 4

Последвайте  
е-списание "Психика" в:

**Facebook**

<https://www.facebook.com/psihiika.spisanie/>

**Linkedin**

<https://www.linkedin.com/in/cnucanue-ncuxuka-3914b016b/>

**Twitter**

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7Ix>