

е-списание за психология

ПСИХИКА



Брой 9
Юли 2018

ISSN 2603-4433

Съдържание:

Стр. 1 - Какви възможности предоставят социалните мрежи

Стр. 4 - Мария Монтесори и нейният метод за обучение

Стр. 6 - За страха от смъртта

Стр. 9 - Предимства и недостатъци на секса без обвързване

Стр. 11- Най-неправилно водените тренинги и алтернативата им

Стр. 14 - Рубрика: Въпроси към психолога



Какви възможности предоставят социалните мрежи



Скоро бях публикувала статия, в която акцентирах върху влиянието на социалните мрежи. Продължавам да смятам, че влиянието им е по-скоро негативно, отколкото позитивно поради причини, описани във въпросната моя публикация.

Но дали социалните мрежи са наистина такъв бич на 21 век, какъвто привидно изглеждат? Или те също си имат предимства, които сякаш остават замаскирани.

Живеем в динамичен свят, в който всеки бърза занаякъде – дали за работа, дали за бизнес среща, дали за това да вземе децата от детска градина, дали просто да се прибере вкъщи и да си вземе глътка спокойствие.

Заради този динамичен свят много близки хора са и извън пределите на

родината. Понякога човек няма сили за поредния телефонен разговор, а предпочита да напише с няколко изречения това, което го вълнува.

Когато се случи бедствието в Япония на 11.03.2011 г. например, хората използваха социалните мрежи, за да разберат как са близките им.

Бенджамин, който живее в САЩ, казва: „След цунамито в Япония, телефонните линии бяха прекъснати. Мой познат каза, че е изпратил имейл на наша обща приятелка в Токио, но тя не е отговорила.

Тогавя взех мобилния си телефон, влязох в интернет и отворих страницата ѝ в социалната мрежа. Там прочетох кратко съобщение от нея, в което пишеше, че е добре и че по-късно ще даде повече информация.

На онези от приятелите ми, които я познавах, но нямаха страница в социална мрежа, трябваше да изпратя имейл поотделно. Отне ми време да намеря адресите им и да пиша на всекики от тях.

Какви възможности предоставят социалните мрежи

В рамките на няколко дни получих отговор само от някои. Един приятел ми писа чак след около две седмици! Тези хора получаваха толкова имейли, че им беше трудно да отговарят на всички.

Социалните мрежи щяха да ни спестят много време. Само за няколко минути всеки щеше да разбере какво става."

Това е пример за една много добра полза от социалните мрежи. За кратко време хората разбират неща, които са от изключителна значимост за тях.

И все пак - какви възможности предоставят социалните мрежи.

Ще изредя някои от ползите със забележката, че може и да пропусна някоя. Затова нека всеки, който има какво да добави към тях, да пише на имейла на е-списание за психология „Психика“ и аз с удоволствие ще допълня списъка.

- **Социалните мрежи дават възможност на човек да се свързва по-бързо и по-лесно с близките си.** Особено ако те са далеч. Те са и средство за създаване на нови

контакти - приятелски, служебни, а вече и интимни.

Много са случаите, в които двама души са се запознали по интернет и с течение на времето тяхната виртуална връзка се е превърнала в реална.

Важно е да се отбележи обаче, че всеки нов контакт, който човек „завързва“ във виртуалното пространство, може да бъде както ползотворен, така и рисков. Не може никой да е сигурен кой стои зад монитора и дали този, който се представя за еди-какъв си, е „истински“.

- **Социалните мрежи дават възможност на човек да се чувства „част от едно цяло“.** С една дума - да усеща, че е приобщен към дадена общност, била тя и виртуална. Например - в социалните мрежи има много групи, към които всеки може да се причисли.

Дали те ще са за животни, квартири, някаква наука, спорт, музика, кино и т.н. В тях човек може да изразява мнение, да коментира, да дискутира по определени теми.

Какви възможности предоставят социалните мрежи

- Социалните мрежи дават възможност на човек да намира стари познати. Колко съученици и/или бивши състуденти могат да се открият само с едно кликване! Не е лошо човек да възобнови ценни контакти от миналото.

- Социалните мрежи дават възможност на човек много по-лесно да „бъде в час” с това какво се случва с близките и приятелите му. Също с едно кликване той разглежда снимки, които вероятно би имал възможност да види по-далеч във времето. Информира се за важни събития около любимите му хора.

- Социалните мрежи дават възможност на човек не само да се информира за събития около близките си, но и да научава

новини за концерти, изложби, театри и много други.

- Социалните мрежи дават възможност на човек да бъде „съпричастен” към някой празник, рожден ден, купон. С опцията Live той може да види какво се случва и да е част от събитието, макар и виртуално.

- Социалните мрежи дават възможност на човек да си намери работа. Всъщност има една най-ефективна социална мрежа, която събира хора от цял свят в стремежа на всеки от тях да общува с професионалисти, да създава бизнес контакти и да открива нови възможности за реализация.

Автор: психолог Мария Коева



Мария Монтесори и нейният метод за обучение



В днешно време интерес представлява нестандартният начин за изграждане на отношението към училището и учителя, предложено от Мария Монтесори (1870-1952), която е първият лекар в Италия, който след като учи медицина, завършва и психология.

Тя създава свое училище със собствена учебна програма, в която основното е, че ученикът се занимава сам. Учениците на Монтесори изучават упражнения от ежедневието - как да пресипват, как да боравят с лъжица, как да гладят, как да почистват масата, пода и други. Така се приема, че се развива грубата и фината моторика, а също и се създава алгоритъма на простите логически операции.

Включени са и материали за обучение на сетивата, чрез които се усвояват редица абстрактни понятия - цветове, форми, големини, свойства и качества на предметите.

На база на натрупан предходен опит следва и обучение по писане и четене, както и по математика.

Методът на Монтесори е превърнат в доходоносен бизнес, а в същото време прилагането му в чист вид е неприемливо поради редица причини. Една от тях е, че това всъщност не е модерна, а е остаряла система за обучение. С времето са се открили следните нейни недостатъци:

1. Недооценява се значението на игрите в развитието на децата.

Монтесори възприемала играта за дейност без връзка с реалния живот и подменяла нейната насоченост с обучаващи пособия. В стаите на нейното училище нямало нито една играчка.

Съвременните психологични изследвания доказват важността на играта в детското развитие и са

Мария Монтесори и нейният метод за обучение

категорични, че децата трябва да играят. Детските игри не трябва да се подменят с други дейности, представяни за игри без да са такива в действителност.

2. Отказ от употребата на приказки.

Монтесори не е използвала в своя метод разказването на приказки. Вместо тях, използвала реалистични описания на предмети. Това е водещо до неразвиване на креативността у децата. Също и до неспособност да мечтаят. А от там и да се научат да си правят планове и да вземат решения.

3. Липса на развитие на въображението и творческите способности.

Отново считайки, че те отклоняват от реалността, Монтесори решила да пренебрегне развитието на тези качества. Според нея те нямали никакъв практически смисъл. Затова например рисуването и музиката почти нямат отражение в нейния метод.

В последствие това оказва изключително негативно влияние върху емоционалното развитие на детето.

4. Използване на самостоятелна работа без контакт с другите.

Контактите на децата били умишлено ограничавани с цел да се осигури самостоятелна работа без участие на никой друг. Това ги лишило от развиването на социални умения.

Специалисти забелязали задръжка в социалното им развитие. Това ще рече неумения за общуване, за създаване на контакти и приятелства, в последствие и на създаване на собствени семейства.

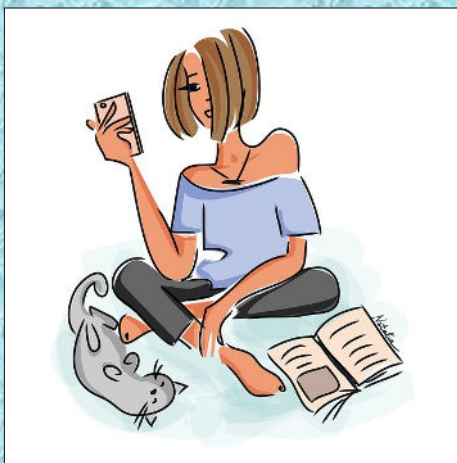
5. Създаване на групи, съставени от деца на различна възраст.

Поради особеностите на развитието на интелекта на децата от различна възраст, подобна форма на обучение е изключително неподходяща и води до проблеми с усвояването на материала. Това допълнително се усложнява от недопускането на контакти между децата.

Автор: психолог Людмила Боянова

Рубрика: “Как да се справя”

За страха от смъртта



Сигурно темата ви се струва сранна, да не кажа страшна, но... Според мен за много хора борещи се със рак, множествена склероза, спин и други тежки болести ще бъде полезна.

При такава една страшна диагноза като коя да е от изброените горе, при която края в повечето случаи е летален, е много важно човек да се пребори със страха от смъртта, за да може след това да се бори адекватно и със болестта.

Аз самата боря един рак и говоря от личен опит.

Първите дни, когато ми казаха страшната диагноза, като всеки нормален човек изпаднах в дълбока депресия. Направо си блокирах от всякъде при мисълта, че утре животът ми може да свърши. И за разлика от писанията в дебели

книги, не помислих какво още не съм успяла да направя, а какво ще прави синът ми без мен, близките ми как ще го преживеят, хората, които имат нужда от мен как ще се справят и все мисли от този род.

След цяла седмица изпадане в дълбока черна дупка ми светна, че нещо се вземам много на сериозно като си мисля, че едва ли не, ако ме няма, то синът ми и близките ми няма да оцелеят и ме напуши на смях. Излизаше, че според моите депресивни мисли, ако се затрия и светът ще свърши. Да ама не... Светът не свършва със смъртта на един човек, хората не спират да живеят само защото техен близък, родител, дете или приятел е починал. Те прегръщат мъката и болката и продължават напред.

В момента в който осъзнах това и страхът ми как ще се справят сина ми и близките ми без мен се изпари. Осъзнах, че ако си отида без време ще ги боли и ще тъгуват, но няма да спрат да живеят.

Замислих се и за друго. Ракът е страшна болест, но колко хора умират при катастрофа или при някакъв глупав инцидент без време и в крайна сметка както баба ми казваше, че за оня свят ред няма.

За страха от смъртта

Т.е. аз мога и без да съм болна, да си отида внезапно от този свят. В крайна сметка се оказва, че болестта ми дава рядкия шанс да се подготвя психически за неизбежният край. А знаейки, че този край може да е след години, но може да е и след ден, се старая да дам на обичаните от мен хора най-доброто, на което съм способна и да подготвя и тях, за да приемат по-леко загубата.

Докато размишлявах по темата се сетих за много случаи, когато и аз, и мои приятели, са губили близък и месеци наред след това са се самообвинявали, че в един или друг момент са се карали с този човек, че не са му поискали прошка или не са му дали такава. Тези мисли ме доведоха да това, че не пропускам да кажа на близките си, че ги обичам, дори когато сме в обтегнати отношения. А в семейството си не допускам да си легнем скарани вечер.

Просто осъзнах, че конфликтите по някога са неизбежни, но винаги можем да стигнем до консенсус и да си оправим отношенията ДНЕС, не утре и не като ни мине яда, а ДНЕС, защото живота може след малко да си отиде от нас (дори и от най-здравия) и този, който остане, ще

живее с мисълта, че не е простил или не е поискал прошка.

Но пишех за страха от смъртта...

Смъртта сама по себе си не е страшна, тя е просто край на живота. Спираш да чувстваш, да мислиш, няма болка, радост, тъга, няма нищо - няма те - остава само тленната обвивка. Това от научна гледна точка.

Аз от друга страна съм фантазьор и мечтател, фен на Тери Пратчет и предпочитам да си представям Смърт (в мъжки род) като антропоморфна персонификация, със сини сияния в очните кухини на черепа и яздещ белият кон Бинки, точно както Пратчет го е описал. И пак както Пратчет е писал, след смъртта всеки го очаква това, в което вярва.

И понеже не вярвам в Ад и Рай, смятам да стана топчица енергия, която да обходи вселената и да поразгледам какво има по другите планети. А ако попадна на извънземно с антени няма да пропуска да го дръпна за антенките. Такава една весела фантазия ме вади от депресивните мисли, когато все пак ме споходят.

Рубрика: “Как да се справя”

Продължение от стр. 7

За страха от смъртта

Друго, което осъзнах, докато се борех със страха от смъртта и депресивните мисли е, че не е нужно да депресирам и околните със своите страхове. Добре болна съм и утре може и да ме няма вече, но трябва ли да изглеждам като такава?!?

Съответно след поредната операция като се освестя от упойката първото, което правя е, да се погледна в огледалото и да поприкрия с грим изтормозения вид на лицето си. Това, което се случва неизбежно след това е, че лекуващите ме лекари казват, че щом имам желание да изглеждам добре, значи имам и хъс да се боря със заболяването и дават всичко от себе си, за да ми помогнат.

Та не зная дали с писанията си съм помогнала на някого, но от

както не се страхувам от смъртта, живея някак по-пълноценно.

Спазвам предписанията на лекарите, не задълбавам в излишни мисли за заболяването си, но и не го игнорирам, не изпадам и в другата крайност да хукна по признати и непризнати шамани и лечители.

Не отричам природолечението, но и не пия билки без преди това да съм се консултирала с личния си лекар. И в редките случаи когато кажа пред чужди хора, че съм с онкологично заболяване, ме гледат с недоверие понеже нямам излъчването на чакаща смъртта и съответно мислят, че се шегувам.

Автор: Водеща семинари Цветана Вълчанова



Рубрика: "Интимно"

Предимства и недостатъци на секса без обвързване



Лятото е идеално време за свалки, флирт, вълнуващи моменти и още нещо... Усеща се, че не само градусите навън са високи, а и у хората бушуват предостатъчно количество хормони, които ги карат да се чувстват в еуфория!

По принцип летните свалки могат да прераснат и в сериозна връзка, но като че ли през този сезон тенденцията не е такава.

Някои хора предпочитат неангажиращите връзки или т.нар. секс без обвързване. Такъв тип връзка имат доста жени и мъже, но това не означава, че тя непременно е безболезнена, не оставя емоционални рани или поне един от двамата не остава с нагласата, че

"оттук нататък втори/а като него/нея няма да срещна!"

Немалко са хората, които са по-чувствителни и подобно преживяване надали е ОК за тях.

От друга страна, това би била авантюра за тези, които обичат да поемат рискове и да се забавляват, без това да им навреди.

На мъжете им е готино да бъдат в подобен сценарий. На кой от тях няма да му е добре да знае, че е необвързан, няма досадни телефонни обаждания от рода на "Къде си и с кого?", ревност, конфликти и всичко онова, което присъства в една сериозна връзка, и в същото време да има с кого да прави секс!

Това не значи, че мъжете не могат да изпитват истински и силни чувства към жена.

Но докато дойде етапът, в който ще пожелаят да бъдат с постоянен партньор, ще са като вечните ергени. Разбира се, отварям скоба и подчертавам, че не всички мъже са такива.

Рубрика: "Интимно"

Продължение от стр. 9

Предимства и недостатъци на секса без обвързване

Жените по принцип са малко по-резервирани към неангажиращите връзки, но и те ще се чувстват "необезпокоени", когато знаят, че няма кой да им тропа с крак на вратата, казвайки им: "Хайде, не се ли гримира вече?" и няма да се извиняват, когато партньорът им иска да излязат в петък вечер, но тогава е женското събиране например.

Подобна ситуация, както казах, не е особено ОК за почувствителните мъже и жени, които се влюбват лесно, лягат и стават с мисълта за обекта на чувствата им, романтични са и не остават

безразлични към нейно величество Любовта.

Недостатъкът на неангажиращите връзки е, че човек може да се влюби в този, с когото просто прави секс и не го свързва нищо повече. За съжаление, настъпва болка тогава, когато отсрещната страна няма чувства (освен привличане на физическо ниво) и в такъв момент сагата завършва наистина зле. Затова е хубаво човек да си даде сметка дали може да си „позволи“ подобно преживяване.

Автор: психолог Мария Коева



Рубрика: "Полезно"

Най-неправилно водените тренинги и алтернативата им



Ето как не трябва да протече един тренинг.

Участниците са насилва натирени от Шефа си в Залата. За една част от тях това е чудесен начин да се скатаят от работа, а за останалата част пък е чудесен повод да си помислят нещо нецензурно заради невъзможността да си свършат работата.

В по-редкия случай, са случайно желаещи доброволци, решили да научат нещо ново и полезно.

Групата е голяма. Над препоръчваните 8-12 души.

След кратко представяне, време е за малко физкултура или поне за танци, подкрепени от някаква музика. Това не беше ли тренинг всъщност? О, чакайте, това било подготовката на тренинга. Така

се очаква от хората да се настроят да мислят в случай, че са забравили как става тази дейност и... Предполагам е специално създадено, за да измъчва онези от групата, които са интроверти и възприемат като свое психично убийство моментът, в който един куп народ им нахлуе без покана и без доброволно дадено разрешение в личното пространство.

Който е оцелял след фитнеса, вече може да се възползва от първата част на Голямото Писане.

То може да включва дъска, на която да се пише от водещия. Понякога се лепят листчета с писано от участващите и от водещия.

В употреба влизат всякакви цветни моливи, химикали, маркери, флумастри, пастели, водни бои и тежко му, който не се почувства изявен художник поне за миг. Весели табелки с цветни надписи за имена, правила, чувства, цели и стремежи. Отговори на въпроси от типа "Ти спиш ли с пижама?" и "Приказлив човек ли си?" за по-добро опознаване. Окрилящо е връщането в първи клас.

Най-неправилно водените тренинги и алтернативата им

После отново е време за гимнастика. Или музика. А най-добре и двете. Може би тренингът е по аеробика? Или поне по модерен балет...

Хората бива и да застанат в кръг, както и да помръдват вяло в такт, подканяни да усетят я енергията на другия, я топлината, я нещо друго не по-малко откачено. Интровертите със сигурност вече са започнали да замислят убийства и само доброто им възпитание ги възпира да ги извършат.

След като групата се наиграе, се стига до съществената част на тренинга.

Преравят се няколко тона листчета, за да се намери къде бяха целите, които групата си е определила. А, ето ги. Чудесно.

Време е за още игри, които да дадат отговора на въпроса как да се постигнат целите от заглавието на тренинга.

Това е обилно съпроводено с още писане. Дъската и хартиите не стигат. Проекторът пуши. Групата започва да се притеснява дали няма да се стигне до писане по стени и други неподходящи места, само и само да се изпише всичко. Ако

може да е с изброяване. С по една дума на точка, за да се чуди после човек какво е искал да каже автора.

Трябваше да се спазва принципа "Тук и сега", но всички са "Там Някъде".

Последният да завърже на възел скъсаната нишка на мисълта. Няма го и принципът "Аз".

Конфиденциалността е някъде в трета глуха. До частта с искреност и откритост не се стига, понеже от игри и от водещия тренинга, участниците не се дореждат до думата за повече от едно изречение, ако извадят късмет и до толкова да се доредят.

Кафе, обяд, екстри за повдигане на настроението и пъденето на лошите мисли. Участниците си тръгват доволни от забавлението или поне не дават вид на разочаровани.

Само дето наученото от хората е в състояние да се предаде в две не особено дълги изречения. За това ли беше пропилян целият ден?

Това ли беше целта и така ли се води един тренинг? Категорично не.

Най-неправилно водените тренинги и алтернативата им

Алтернативата е следната:

Тренингът се разработва при съобразяване с типа личност на всеки от участниците. Избира се удобно за всички участници време за провеждане. Избягва се прекомерното писане, безсмислените игри.

Фокусът е върху участниците, а не върху водещия. Не се цели запълване на времето с маловажни дейности. Взеят опит в края на тренинга не е еднакъв за всички, а е индивидуален като резултат от взаимодействието между участниците.

Целите на правилно проведения тренинг са:

1. Увеличаване на способностите за възприемане и разбиране на себе си и околните.

2. Изграждане на адекватна самооценка за себе си и другите.

3. Осъзнаване на необходимостта от себеразвитие и доизясняване на собствената позиция по дадени въпроси.

4. Промяна в поведението с цел справяне с конкретно поставените проблеми.

Тук може да се добави:

- създаване на възможност за промяна на вече възприета позиция.

- умения за работа с другите чрез разпознаване и избягване на конфликтни ситуации.

- умения за вземане на нестандартни решения.

- други, съобразно темата на тренинга.

5. Получаване на реалистична обратна връзка за собственото поведение.

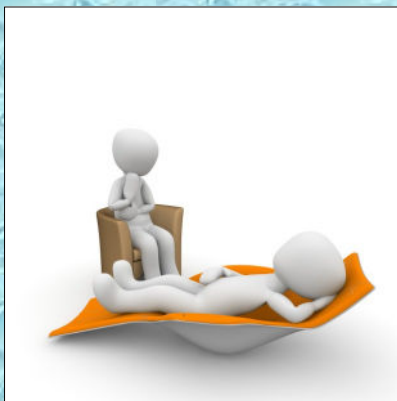
6. Постигане на баланс, така че груповата работа да не пречи на решаването на индивидуалните проблеми, поради които човек се е включил в тренинга.

Постига се като се предоставя възможност както за споделяне, така и за разбиране на другия.

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

[psihika-3914b016b/](#)

Twitter

<https://twitter.com/tAHZwDvrBNik7lx>