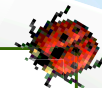


Лицева слепота

Блестящият план. Мечти

Е-списание за психология



П О С О Ю А

Месец Март, 2014г.

Брой 41

Интервю с Кирил Игнатов

За религията и Великден

Насилие към момичета

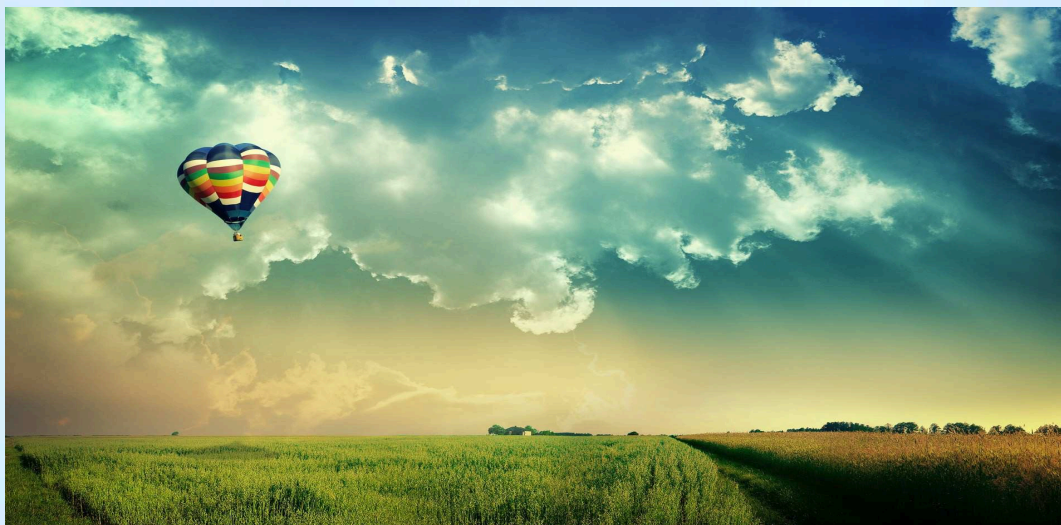
**Преживяването да си родител на
дете аутист**

**Ефективно управление на
груповата динамика в
клас**





Блестящият план. Мечти



С всеки човек се случват множество събития, победи и неуспехи, срещи и раздяли, надежди. Всеки ги изживява по различен начин. Всичко зависи от събитията, които се случват и какво носят тези събития със себе си.

В живота си повечето възрастни хора имат семейства, кариера, автомобил, жилище и други неща. Всички се сдобиват с тях и се стремят към тези общоприети за възрастните хора достижения. Несъмнено, те са нужни за удовлетворяване на много потребности. А всяко дете мечтае за това как един ден самото то ще е пораснало и влага своите желания как ще се реализира в живота. Но за какво още сме мечтали в детството и в младежките си години? Какво още сме искали да осъществим на този свят? И можем ли вече ние, възрастните хора, да осъществим своите детски мечти?

Сега ние имаме много повече

възможности за това. Ние работим, организираме своето пространство и свободното си време. Можем сами да се отправим натам, където винаги сме мечтали.

Но в нашия настоящ живот има сменящи се климатични условия, нестабилно време, работа, грижи и деца и възниква усещането, че годините си отлитат, печално ни е, самотно понякога и усещането в душата, че за нещо сме забравили. И може да ни се прииска да се наслаждаваме на всичко както е било, когато сме били деца и целият живот е бил пред нас, с всички надежди, мечти и победи. Да се радваме на света и да мечтаем: „Ех, като стана голям и тогава...“

В детството сме имали много по-голяма увереност в осъществяването на своите желания и мечти. Всеки ден сме се будили с усещане за щастие, за вдъхновение, с интерес към намирането на нови приятели, участие във всевъзможни събития,

пътувания и впечатления и бързо сме заспивали, за да може и по-бързо да се събудим, за да се втурнем с неизчерпаема енергия в новия ден. Мечтали сме за това какви ще станем, каква ще е професията ни, какво семейство ще изградим, къде ще пътуваме, какво ще сътворим. Но често нашите детски блестящи планове така и си остават там, в детството. Но защо? Нали светът би станал по-хубав, ако можехме да си следваме мечтите си, а и на нас би ни било приятно, ако ги следваме?

В процеса на израстване, ние се нагаждаме по различни обществени мнения, разсъждения, норми и правила. На нас често ни повтарят, че животът е сложен, суров, нужно е да правим каквото трябва, да носим хиляди отговорности и т.н. И постоянните изисквания ни смачкват, докато не започнем да живеем в униние, спрем да мечтаем и



Блестящият план. Мечти

започнем да се движим в един предначертан строг и сив ритъм на живот.

Кога за последен път вие мечтахте? А помните ли своите мечти от детството, на какъв етап на осъществяване са те?

Вижте децата. Те постоянно се движат, шумят, играят и винаги имат безброй идеи и богата фантазия. Те рядко са в лошо настроение. Децата са като вечен двигател-енергични и живи. А до колко вие сте живи?

Как се чувствате в настоящия си живот и къде е сега онова същото дете, което бяхте някога и което винаги се движи, шуми и се радва?

Във всеки от нас порасналите, все още го има това енергично дете, което е способно да измисля интересни занимания и което може да даде много

енергия в настоящия ни живот като възрастни. Нужно е само да си го припомним и да си позволим да се срещаме отново с него.

Ако човек не умее да мечтае, а по-точно, забравил е как се прави това, то животът му се превръща в скучен, унил и предсказуем. Мечтите са ни нужни за това да можем да получаваме удоволствие от живота. Разбира се, в живота може да се сблъскаме и с неудачи, разочарования, болка, но именно благодарение на трудностите ние можем да се развиваме, да преосмисляме живота си и хората около нас, да преоткриваме себ си и съответно да започнем да мечтаем за покоряване на нови хоризонти.

Мечтите ни дават сили да се движим напред. Всички хубави неща, които ни заобикалят днес, са нечия

сбъдната мечта – на някое момче или момиче, които порасвайки, не са загубили творческата нагласа, присъща на децата и затова сега ние можем да говорим по мобилни телефони, да **п р о в е ж д а м е** видеоразговори, да се возим в автомобили, да летим със самолет и да знаем какво има в космоса.

Мечтите изпълват нашия живот с удобства и удоволствие. Позволете на своя живот да стане по-ярък, енергичен, като започнете да мечтаете отново и да осъществявате своите идеи, желания. Позволете на своите мечти да се реализират! Живейте!

Източник: psychol-ok.ru

Превел от руски език:

Людмила Боянова

/психолог/





За религията и Великден



Щастието, заедно с неговите спътници Греховете, решиха да се пренесат във времето на някакъв свят празник. Избраха си Великден. Пренесоха се в ден събота, след като по-голямата част от страстната седмица бе отминала. Наблюдаваха приготовленията на едно семейство за предстоящото. Те бяха толкова развълнувани... Знаеха, че в този ден преди хиляди години е възкръснал Христос, синът божи, който след своите мъки е дал живота си, за да изкупи греховете човешки... Друго не знаеха, а и не искаха – достатъчно бе, че денят е празничен, че те уважаваха своите традиции. Тук Греховете започнаха своят коментар:

- Наричат го страстната седмица. По произход думата „страст“ идва от латински „passio“ – страдание... Всъщност, коренът на „страст“ е отново „стра“ – страданието... Винаги ни е

била интересна еволюцията на думата. Как в годините „страст“ се е превърнала в дума-усещане, която всеки асоциира с обмяната на епидермални площи между Марс и Венера... Всъщност, мислим си, няма нищо велико във Великден... Освен противоречията на църквата. Велик ден, че някой, някога е страдал цяла седмица заради хората... Не би ли следвало, в такъв случай, да дадем валидност на фразата „Всеки ден е Великден“ и да я изкараме от прашния сандък на социалното забвение. – презрително казаха Греховете. Щастието се бе зачело в един човешки вестник, искаше да види дали на празника всичко, което се случва е празнично или има и други неща, животът по-различен ли е, или не се променя. В миг, то взе думата казвайки:

„Мъж на 45 години е убит при масов бой в пловдивско село“... Човекът бил ром, ама човек-ром – от онези, които всички зовеци се за „интелигентни“ наричат „хора“, но в съзнанието си все още поддържат една човекоподобна представа... Дали пък този човек освен „страстен“ ден, седмица, месец, не е имал и един страстен живот... Под душа на думите, които е чувал за себе си : „Ти си човек!“; „Ти не си по-различен!“; „Ти си ... !“ той може би вътрешно се е

страхувал, че трябва да „изкупи“ липсата на вяра на хората в собствените им думи... **Защото езикът и думите са се превърнали в един добър параван за мислите, които пък, от своя страна, излизат на невербално ниво – къде с манипулация, къде с агресия, къде с оръжие...** И ето, денят е дошъл...– от човека е свален кръстът, който сам е носил 45 години... Тъжно е, че всъщност той ще бъде почетен истински само от шепа хора, малка частичка от обществото, която никой не би разбрал, забелязал... А дори и да го направи, то утре всички ще са в ново социално забвение... Жалко е, че истински почетените хора са мъртвите – чаловеците сякаш са загубили способността си да почитат живи хора... – тъжно заключи Щастието, наблюдавайки как медията зачита мъртвеца със своята статия, а хората със своя празник зачитат друг човек, станал жертва на човешкото...

Щастието, макар натъжено събра сили и поде отново:

- **Хората, те не почитат почти нищо живо – радват се на пържолата, но не и на животното, радват се на хартията, но не на дърветата, радват се на**



За религията и Великден



миналото, копнеят за бъдещето, но забравят за настоящето ... Говорят за любов, а задържат само страст (парадоксално и в двата смисла – като „страдание“ и като „желание“) ... О, свят на глупци... Кой ли ме кара да мисля сега за тези неща? Ама, ядосвам се ... Та след предното, искам да кажа, че хората живеят един „страстен“ живот, в който всеки ден си отиват хора, които са страдали ли, страдали... За да „изкупят“ чуждите предразсъдъци, прищевки, власт... А колко често изкупуват и чуждите богатства, чуждия черен хайвер, чуждата яхта ... Но „мълчи сърце“... – тъжно и безсилно спря Щастието със своя коментар.

В този момент Греховете бяха взели и прелистваха вестника в недоумение, какво се случва по света и Гневът сам започна:

- Зачитаме друга новина:

„Благодатният огън слезе от небето“... Представяте ли си, тя е разположена точно под горната ... И колко народ очаква „благодатния огън“ и за какво, ако ги питаш... Защото той ще им донесе късмет, щастие може би, ще изчисти пълните им с вина душици... Красиво или патетично е всичко това ? Възвишено или низшо ... ? Кой знае, ама ще ги видим довечера, като гърици – всеки със свещичката си ще се запъти без посока, да занесе огън в къщи ... Ама питай го, за какво е този огън, от къде е дошъл, пък защо го има ... Не би отговорил... Иначе невежата, ако го питаш, няма по-голям раб на дядо му Боже от него... Ооо, така вярва, че „ако теорията за силата на мисълта е вярна“, то той би следвало да бъде всеки месец на корицата на „Форбс“ или някое друго списание, което описва съвременното понятие на „щастието“... Е, да де, ама не е, стои си като мишка, дори не знае в какво точно вярва, ама вярва и... Продължава да мисли, както разбрахме... – приключи с това Гневът.

- А кое е водещото, кое води хората... Не е ли религията, Господа? – попита Щастието.

- Ами страхът го води, не Животоначалника... Не случайно мислите му протичат във формата : „Ще си мисля противоположното на това,

което искам, за да ми се сбъдне ...“, че защо, бе? Защото те е страх да си мислиш за евентуалното щастие ... Или пък щастието в религията е наказуемо, а от щастието в живота се дебелее? Всичко е заровено в мистика... Но от нея, главичка прокрадва змийчето на отчаянието, на липсата на вяра, неувереността в себе си... Ако вярва в себе си и в онази част от свещената книга: „...Не ми стройте храмове, не ми създавайте идоли и не им се кланяйте... Аз съм навсякъде... Вдигни камъка и ще ме намериш, разтвори тревата и ще ме откриеш, погледни небето и ще ме видиш, аз съм навсякъде...“, то от къде идва потребността да правиш всички тези „окултности“, които дори не разбираш ?

Щастието взе в ръцете си вестника и зачете новината, която бе направила впечатление на Гнева:

- „В 14:24 ч. Господ ни доказа, че ни обича, като прати Благодатния си огън при нас - грешните. Нека не го разочароваме с покварни мисли и дела. Бъдете здрави!“

- Да, Щастие, как ще анализираме тези три изречения... На някой, Господ му е доказал, че го обича, защото друг в



За религията и Великден



Йерусалим е запалил т.нар. „благодатен огън“, а Дядо Николай (който нито е дядо, нито е Николай (името значи победител на народи)) го е донесъл в Пловдив... Ама Господ му е доказал първо и това, че е грешен... **Дали в живота такава комуникация може да има и дали ще бъде толкова силна връзката, ако докажеш някому първо, че е мухльо, а след това да го убеждаваш, че го обичаш, без да оттегляш тезиса си, че е мухльо... Ето това прави Бог съвършен...** Второто изречение вече говори за покварни мисли и дела... Кое поправимо нещо (а всичко е поправимо) би могло да бъде покварно? И по какъв начин някой, който иначе се използва със синонима „любов“ може да бъде разочарован... Сега прощава ли Бог или се разочарова... Наказва или поощрява...? Какво се случва...? Аз в крайна сметка не искам това да звучи, като

противопоставяне на религията... Искам това да звучи като противопоставяне на обществото, което е доста болно в своите вярвания, че вероятно би било готово да скочи от последния етаж на висока сграда или мост... Хубаво е, че Бог не е с такава „чувство за хумор“... И все пак, утрешният ден може да бъде обявен за световен ден на шизофренията... Нали знаете как се поздравяват всички... „Христос воскрес“, а другият отговаря: „Воистина воскрес“... И в това са уверени също толкова много, колкото болният, когато казва, че е го преследват десетки организации... – заключи Гневът.

- Разбирам, Гняв, ти не отричаш религията, а отричаш начина, по който хората не ценят себе си, а вярват и гонят „невидимото“. Те не вярват наистина, а строят храмове, те не поглеждат в себе си, а оглеждат иконите... Ти, Гняв, нямаш нищо против празника, но имаш против това, че хората не ценят своите и чужди страсти и „щастие“, а ценят тези, в които „по наследство“ вярват. Те са слепи за видимото, а отключени към невидимото... Биха искали да получат „дар свише“, а не да положат усилия и да го получат от себе си. А в крайна сметка се получава нещо, но го преписва на „невидимото“, а не на

своите усилия... Разбирам, че вярата е нещо прекрасно, но хората не са я приели в този ѝ вид, те не допускат себе си дори в нея... Както и по-рано видяхме, страданието на човечеството идва защото те не допускат себе си никъде... Забравят за себе си в комуникацията, забравят за себе си в любовта, забравят за себе си дори във вярата... А те, ТЕ вярват, не друг, ТЕ обичат, а не друг... ТЕ общуват, не другия... Тъжно е...

Автор: **Манол Манолов**
/психолог/



Интервю с Кирил Игнатов ...продължение от миналия брой

“Когато има напън, ние сами се ограничаваме да се случи най-доброто за нас”



Дали хората „на посоки“ избират и се записват за каквото и да е, консултират се с вас или знаят каква практика точно биха искали да посетят?

В по-голяма част от случаите хората се обаждат и ако са решили да практикуват йога, ни питат за разликите между различните стилове или пък за инструкторите. Обикновено човекът, преди да дойде, се е поинтересувал и знае за какво иска да дойде при нас. Понякога идват на място, за да видят инструкторите. Важно е хората да правят осъзнат избор и когато ходят на йога, да го правят така, че да бъдат максимално доволни и удовлетворени от собствения си избор. И целта, и пътят са много важни. Важно е през това време човекът да изпитва и кеф от цялата работа!

Има ли хора, които идват и

искат да опитат от всичко?

Има хора, чиято цел е любопитство, но това не е достатъчно, тъй като трябва да се научим да усвояваме и изживяваме това, което правим. Може би това е път, който всеки от нас извървява. Или може и да е път, по който вървим, докато не намерим подходящото за нас. Моето мнение е, че когато човек търси, намира, а и интуитивно попада на точното място. Важно е да сме отдадени и постоянни в метода, който сме избрали. Да сме отворени, да приемаме и да се учим. Това ще ни свърши по-добра работа от непрекъснатото търсене на „най“ метода. Само влизайки навътре може да започнем да се осъзнаваме.

Какви са разликите между медитация, йога и прана?

Йогата се разделя на седем клона. Това, което ние тук в

България възприемаме за йога – асаните или физическите упражнения – са само една (седма) част, наречена хатха йога. „Йога“ означава връзка – т.е. всичко, което реализира тази връзка, е свързано с йога. Медитацията, очистителните процеси, моделите на мислене и поведение също предмет на изучаване и/или практики от йогата. Същност йога е връзка и включва всички похвати за реализирането на тази връзка. По мои наблюдения, медитацията е най-трудно разбрана и най-често погрешно разбираана. Съществуват две основни „подхлъзвания“ по отношение на медитацията. Едното е, че трябва да има т.нар. пустота, т.е. да не се появи никаква мисъл. Пустота има да, но да



Интервю с Кирил Игнатов ...продължение от миналия брой

“Когато има напън, ние сами се ограничаваме да се случи най-доброто за нас”



кажем, че тя е четвъртото ниво на съзнанието, а те са седем и съвсем не е само това целта. Както се пропуска факта и че ние трябва да извървим път, за да влезем в пустотата. Първото е нашето дневно състояние. Второто е, когато спим. Третото е мантруването. Мантрата е специфична звукова звукова вибрация. Тя действа много дълбоко и е богатство, път, врата... Като натрупаме опит в медитацията и съпътстващите пътя процеси, можем да влезем в т.нар. пустота. Трябва да сме готови за пътя до нея и не трябва да я целим във всяка практика. В противен случай има напън, а и сами се ограничаваме да се случи най-доброто за нас. Другата заблуда е, че трябва да имаме някакви много специални видения. Медитирам от 13 години и мога да кажа, че всяка

медитация е различна от останалите. Това не ги прави по-добри или по-лоши. Ако не пречим ѝ, винаги се случва най-доброто за нас. Медитацията е инструмент. Тя е похват, а не цел. Цел е връзката, свързаността, единството с Бога. Праната е енергията в и около нас. Ние имаме енергийно тяло покрай нашето физическо. То е нещо като негова матрица. Прана лечението е насочено към енергийното тяло. Основно се работи с чакрите. Те с енергийните канали са основата (скелета) на нашето енергийно тяло. Те са основа и на други наши тела, но тук ще оставя фокуса на праничното. При интерес читателите биха могли да получат повече информация от нашите специалисти.

Има ли практика, която е противопоказна за някои

хора?

Има хора, които трябва да внимават. Бих дал пример с въпроса: „Има ли хора, за които не е подходящо да се хранят?“ – няма такива, но ако са гладували много дълго и изведнъж поемат повече храна, няма да е добре за тях. За повишаване на ефективността е добре да се започне с очистителни процеси. Асаните активират енергията, а когато тя се раздвижва и се увеличава. Така се увеличава и излишното. Всеки от нас също трябва да се съобразява с индивидуалното си състояние. При сърдечни проблеми, болки в гърба, високо кръвно, диабет и др. е задължително да се консултирате с инструктора. Асаните е добре да се изпълняват до приятното



Интервю с Кирил Игнатов ...продължение от миналия брой

“Когато има напън, ние сами се ограничаваме да се случи най-доброто за нас”



разтягане. Не трябва да има болка. Посоката и постоянството са важни и ефективни, не напъването.

Възможно ли е някой човек неправилно да разбере „посоката”, която се опитвате да му покажете и как постъпвате в подобни случаи?

Това може да се случи навсякъде. Понякога събираме информация, само за да потвърдим гледната си точка. Това ни пречи да се възползваме максимално от посоката, която ни се разкрива. Всеки човек има свободата да притежава свое собствено мнение и не е честно да се опитваме да убеждаваме отсрещния в нашата истина. По друг начин казано - пръстът посочва. Дали ще видим целта, пръста или ще подминем, е наш личен избор.

Възможно ли е човек, който

придобива пълна хармония на духа, negliжира лошите събития в живота си и ги приема спокойно, да се отдалечи от реалността и това да го направи отчасти дезадаптивен?

Често, когато започнем да практикуваме, ние го използваме в някаква степен и като бягство. Да кажем: нашето ежедневие е напрегнато и ние влизаме в една медитация или в йога практика и се отпусваме. Това е чудесен старт, но ако не променим нищо в ежедневието и/или възприятието си върху него, този комфорт не е достатъчен. Не е достатъчно да стоим в „на мен там ми е добре” и не да не обръщаме внимание на ежедневието си. Ако човек е предразположен да се заблуждава, би могъл да го направи с всичко – приятелите, танци по салса,

йога... Йогата не бива и не може да бъде оправдание за това, че сме занемарили ежедневието си. Правилно практикуващите и осъзнаващите се са изключително адаптивни и адекватни във всяка ситуация.

Пожелай нещо на читателите на „Посока”.

Пожелавам ви да виждате ясно Посоката, да имате волята и силата да я следвате. Да откривате и живеете Любовта по пътя!

За повече информация и контакти с екипа на „Център15”:

<http://center15.bg/>

0877 15 15 15

**Интервюто реализира:
Анелия Дудинова**

/психолог/



Преживяването да си родител на дете аутист



Аутизмът е един от бичовете на нашето време, като всяка година все повече деца, и техните семейства, заживяват с тази диагноза. Според статистиката на Министерството на здравеопазването, около 17 000 са децата с аутизм в България през 2013 г. , а по неофициални данни са близо 60 000.

Казвам „и техните семейства“, тъй като близките на детето аутист са едни от главните фигури в това изпитание. Макар обаче да е пределно ясно на всички, че

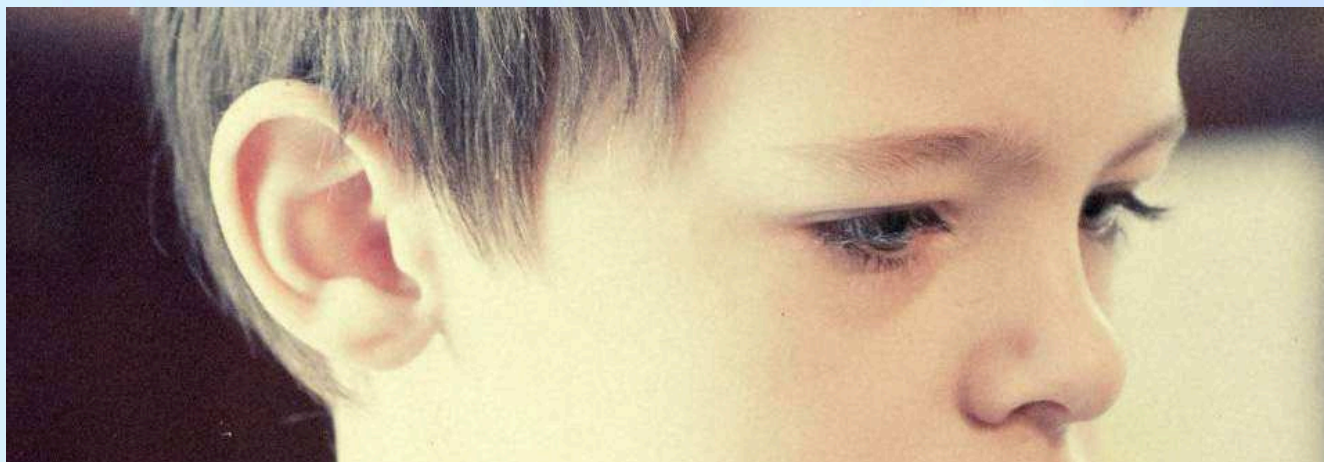
родителят е едно неизбежно и необходимо звено от веригата по диагностициране и терапевтиране на детето от аутистичния спектър, основния фокус е преди всичко върху самото дете. В този смисъл сякаш повече се обръща внимание на родителя като част от схемата за справянето с проблема и обгрижването му, и по-малко на неговата емоционална включеност и собствените му преживявания по този далеч нелек път. Защото, да, Аутизм е диагноза, поставена на детето, и тя е огромно

предизвикателство за всички около него, но в потесен и личен план тя е едно преживяване – преживяването да си родител на дете аутист.

Всяка желана бременност и раждането на дете са един повратен и много емоционален момент в живота на човек. От съобщаването на близките за чаканото бебе и приемането на поздравленията, през пазаруването на дрешки и пособия, подготвянето на детската стая, избора на име



Преживяването да си родител на дете аутист



и всичко ново, с което се сблъсква през тези девет месеца, родителят се подготвя за появата на новия живот, който из основи променя неговия собствен. Именно поради това, първия контакт с диагнозата Аутизъм е своеобразен шок за всеки един родител. Тя се явява изключително изпитание за всички засегнати в кръга на детето.

У с е щ а н е т о з а безпомощност, чувството за вина, въпросите „А сега какво? Ще се справя ли? Какво ще се случи с детето ми когато мен ме няма?“ са малка част от водовъртежа от мисли и

чувства, в който са въввлечени родителите, попаднали в тази ситуация.

Изхождайки от това, че единствената логична причина за аутизма е генетична, тъй като се приема, че децата аутисти се раждат такива, то едно от основните неща, с които родителите им се сблъскват е именно чувството им за вина, в което те или потъват, или пък изтласкват. Тук е, може би мястото да отбележа, че ние не носим отговорност, и в този смисъл вина за своето генно наследство, тъй като не сме правили съзнателен подбор на гените си. (Нещо, върху което

съвременната наука работи)

О п о з н а в а й к и симптоматиката на разстройството, друго мъчително за родителя преживяване е осъзнаването, че може никога да не получи нежност и ласки от детето си. Страхът от несправяне или пък притеснението от раждане на следващо дете са едни от въпросите, които също тревожат родителите на детето с аутизъм .

Именно поради това, една от първите стъпки, които следва да направят е да се срещнат със специалист психолог. Това е



Преживяването да си родител на дете аутист



защитеното пространство, където те ще имат възможността да получат отговорите на въпросите, които ги вълнуват - за всичко, свързано със състоянието на детето им и неговата диагноза, какво да очакват и как да подхождат към него... Но преди всичко водещата цел на срещата с психолога е той да ги съпроводи по пътя към срещата им със самите себе си, за да могат да си отговорят на въпросите – Къде съм аз във всичко това? Как се чувствам? Как да се справя със собствените си преживявания?

Изхождайки от принципа

на позитума, всеки симптом има своя функция и всеки минус има своя плюс. Нашата обща задача е да ги открием. Да свалим черните очила, и да видим картината в нейната цялост и с всичките ѝ цветове; да открием способностите и да разширим целите – както нашите собствени, така и на детето, пък било то и с диагноза Аутизъм. В наши дни се предлагат все по-добри практики за овладяването и терапевтирането на това състояние.

Сблъсвайки се с това предизвикателство обаче нека си припомним първо следното

– Щастливите деца са деца на щастливи родители, така че, за да бъдете полезни за тях, важно е да се погрижите първо за себе си, а именно да опознаете и овладеете своята собствена психична вселена, за да я направите едно добро място, както за вас самите, така и за отглеждане на вашето дете аутист.

Автор:

Кремена Стоянова

/психолог/



Лицева слепота



За щастие пациентът е оцелял след удара. Но когато идва в съзнание той, всъщност нищо не е както е било преди. Познатите досега за него лица, внезапно вече са чужди. Той дори не може да разпознае съпругата и децата си. Човекът страда от мозъчен дефицит, наречен прозопагнозия или т.нар. лицева слепота. Въпреки, че заболяването е известно от 19-ти век още, доскоро е смятано за изключително рядко. Внимание досега се обръщаше предимно на хора, претърпели инцидент или такива с инсулт, след който загубват способността си да разпознават лица.

В същото време обаче се оказва, че доста хора имат големи затруднения още от раждането си да разпознават своите близки познати по лицата им. Тази вродена недостатъчност засяга повече

от два процента от населението, това е обявено в научното списание Science.

Тази форма на лицева слепота е наследствена и децата страдат от нея още от раждането си. При състоянието е засегнат важен модул от мозъка, който отговаря за възприятието и по-конкретно за разпознаването на лица. Тази част от мозъка включва областите от темпоралния дял, тилният и фронтален лоб. Често родителите не могат да се ориентират бързо, че детето им има такъв проблем, защото в самото начало то все още се учи да разпознава и идентифицира лица. Способността на хората да разпознават отделни черти от лицето, се развиват постепенно, с течение на времето и едва на 12 години тя вече би следвало да е напълно развита.

Самите хора, които страдат от това заболяване, понякога в зряла възраст дори не си дават ясна сметка за това, че го имат. Както е при много далтонисти, и при тези хора, въпросът просто не се поставя за обсъждане – възприема се за индивидуален начин на възприемане. Не рядко психолог поставя пред тях обяснение за дефицита им, като констатира, че не са нито недостатъчно внимателни или пък с нисък интелект, че да не запомнят лица.

Още – засегнатите през годините развиват редица трикове и стратегии, за да компенсират недостатъка си. Често те се фокусират върху определени характеристики на всеки човек, като глас, фигура, прическа, дрехи, някакво



Лицева слепота



петно или друга характерна особеност и по този начин се ориентират за това, с кой човек разговарят.

Въпреки множеството компенсаторни умения, които развиват тези хора, те се изправят пред множество житейски препятствия и затруднения при осъществяването на контакти и близки отношения с околните. Представете си само: ако сте бил/а на среща, на която сте се запознал/а с колега, водили сте интересен и продължителен разговор, а само два часа по-късно го срещате отново, но го подминавате небрежно, тъй като не сте го разпознал/а. Това би се възприело като игнориране, а нищо чудно и да Ви помислят за „арогантен сноб“, който не зачита другите.

Хората с прозопагнозия изпадат много често в подобни неудобно ситуации в ежедневието си. Облагодетелствани са онези от тях, които разполагат с „дискретен суфльор“, както британският премиер Робърт Сесил (1830-1903), който също е изпитвал големи затруднения при разпознаването на познати лица. Веднъж, при церемония, един млад мъж му се усмихнал. Сесил попитал шепнейки, съседа си, кой е този човек, а той му отговорил: „Това е най-големият Ви син“.

Ако човек, с тази диагноза, се уговори да се срещне в ресторант с познат например, голяма е вероятността той да не го разпознае при срещата. Затова решението е да имат точно уговорено място, на

което да се срещнат.

Могат да се измислят различни варианти за съдействие и улеснение живота на хора с подобно заболяване. Първата крачка е, човекът и хората около него, да си дадат сметка за това, че състоянието е на лице.

Превод от чуждестранния

печат:

Анелиа Дудина

/психолог/



Практики за ефективно управление на груповата динамика в клас



Изследванията непрекъснато показват, че основното здравомислещо планиране и подготвителна работа вършат направо чудеса за предотвратяване на проблеми с дисциплината. Простите мерки включват правилното започване на учебната година, подреждането на класната стая за ефективно обучение, определянето на правила и процедури, и ясното съобщаване на очакванията за поведението на учениците.

Различните възрастови и ученически групи представят различни управленчески проблеми. Например при помалките ученици учителите трябва да се съсредоточат върху социализирането на учениците към нормите и поведението, което се очаква в училище. Програмите, фокусиращи се върху установяването на консистентни очаквания за училищно поведение и върху изграждането на положителни взаимоотношения и успех в училище чрез използването на кооперативно учене, са ефективни за подобряването на поведението на децата в началното и основното

училище.

В прогимназията и гимназията учениците могат да разберат принципите, които лежат в основата на правилата и процедурите, и са в състояние рационално да се съгласят да ги спазват. В същото време някои юноши се съпротивляват на авторитета и предават по-голямо значение на нормите на групата на връстниците. Агресивното поведение, бягствата от училище и отклоняващото се поведение също се увеличават, когато учениците навлязат в юношеството. В горните класове използването на потоци и преминаването от клас в клас могат да станат въпроси на управлението, особено при ученици, които са установили модели на заучена безпомощност или академичен провал. Учителите на по-големите ученици трябва да са по-загрижени за мотивирането им към по-голяма саморегулация при съблюдаването на правилата и процедурите, както и към усвояване на предметната материя. Програмите, които увеличават яснотата на правилата,

последователността в тяхното налагане и честотата на общуването с родителите са много ефективни за подобряването на юношеското поведение.

Правилно започване на учебната година

Емър и сътрудници и Евърстън и Емър изучават действията на учителите в началото на учебната година и ги корелират с поведението на учениците по-късно през годината. Изследователите установяват, че първите дни в училище са от критично значение за установяването на ред в класната стая. Те сравняват учители, чиито класове са най-силно ангажирани в задачите през учебната година, с такива, чиито класове са непоследователно ангажирани, и установяват, че по-добре управляващите класа се ангажират в определени дейности през първите дни от учебната година значително по-често, отколкото по-малко ефективните. По-долу е представен списък от шест



Практики за ефективно управление на груповата динамика в клас

характеристики на ефективно управляващите класове си учители. Тези преподаватели :

- Имат ясен, конкретен план за запознаване на учениците с правилата и процедурите в часи посвещават колкото дни е необходимо за осъществяването на плана, докато учениците не разберат как да се подреждат, как да искат помощ и т.н.

- Първоначално работят с целия клас / дори и ако са планирали да групират учениците по-късно /. Те са ангажирани с целия клас през цялото време, рядко оставят някои ученици, без има какво да правят или без да ги наглеждат. Например по - е ф е к т и в н о управляващите рядко работят с отделен ученик, освен ако останалата част от класа не е продуктивно ангажирана.

- Посвещават допълнително време през първите дни от учебната година за представяне на процедурите и дискутиране на правилата в час / често насърчавайки учениците сами да предлагат правила /. Тези учители обикновено напомнят всеки ден правилата на учениците поне през първата седмица на учебната година.

- Учат учениците на конкретни процедури. Например някои карат учениците да се упражняват в бързо и тихо подреждане, други ги учат да реагират на

сигнал, например звънец, включване на светлинен сигнал или призив за внимание.

- Като първи дейности използват прости, доставящи удоволствия задачи. Материалите за първите уроци са добре подготвени, ясно представени и разнообразни. Тези учители искат от учениците директно да се захващат за работа още от първия ден на учебната година и след това постепенно им дават инструкции за процедурите, за да избегнат претоварването им с твърде много информация наведнъж.

- Реагират незабавно, за да прекратят всяка проява на лошо поведение.

Установяване на правила в клас

Една от първите свързани с управлението задачи в началото на учебната година е определянето на правила на класа. Този процес се ръководи от три принципа. Първо, правилата трябва да са малко на брой. Второ, те трябва да са смислени и да се разглеждат като справедливи от учениците. Трето, необходимо е да са ясно обяснени и преднамерено преподавани на учениците. Основна цел на ясното обясняване на общите правила в час е да се предаде нравствен авторитет на конкретните процедури. Например всички ученици ще разберат и ще подкрепят

правило като „ Уважай чуждата собственост“. До това просто правило може да се прибегва при такива очевидни прояви на лошо поведение като кражбите или разрушаването на материалната база, но освен това то дава основание за п р и б и р а н е т о на материалите, почистването и въздържането от писане и драскане по учебниците. Учениците могат да бъдат помолени да участват в установяването на правила или да ги получават наготово и да дават пример за тях. Обсъжданията в час дават на учениците чувство на участие в определянето на рационални правила, с които всеки може да се съобразява. Когато класът като цяло е постигнал съгласие по набор от правила, нарушителите знаят, че престъпват групови норми, а не приумиците на учителя.

Източник:

Робърт Славин,
“Педагогическа психология”

Материала подготви:

Славомир Славов

/студент по психология/



АЗ-ЪТ НА БЪДЕЩИТЕ ПСИХОЛОЗИ

Проект "Подкрепа за деинституционализация на социални услуги, предлагащи услуги за деца в риск"



Проектът е насочен към изграждане или реконструкция на Центрове за настаняване от семеен тип и Защитени жилища на територията на Република България. Финансирането е подсигурено от Европейския фонд за регионално развитие (85%), както и от националния бюджет (15%).

Благодарение на изготвения план, вече 62 общини се сдобиха със споменатите социални институции. Само в рамките на Столична община са отворени 16 броя такива центрове, които ще поемат грижата за 206 подрастващи. По този начин се разкриха стотици нови работни места, част от

които са предвидени за психолози и социални работници. Търсят се още и логопеди, рехабилитатори, кинезитерапевти. Изискването към кандидатите е завършено висше образование и опит в конкретната сфера. Обявената средна работна заплата за тези позиции е 450 лева. Тук възниква въпросът дали споменатото парично възнаграждение отговаря адекватно на отговорностите, които носят тези хуманитарните професии.

Трябва да се спомене обществената значимост на проекта, тъй като от години е налице недостатъчния брой услуги у нас, за деца и младежи в нужда. Поставената

цел е именно изградената инфраструктура да предоставя комплексно обслужване на техните потребности. На една от пресконференциите беше споменато, че децата с увреждания все още не са приети и оценени от обществото, а изграждането на такива центрове и жилища, дава шанс това да се промени.

Материала подготви:

Кремена Маркова

/студентка по психология/



Teenager World

Как да разпознаем насилието към момичета в тийнейджърска възраст?



Тийнейджърите често не могат да различат ревността, в маниачаването и контролиращото поведение на партньора им с любовта. Много от тях вярват, че никой не разбира „него“ или „нея“ и че всъщност само те могат да се справят с проблемите във връзката си. Да, всъщност има нещо вярно в това, защото ако човек сам не бъде активен, решителен и борбен, за да се справи с проблемите, надали някой друг ще помогне да се случи напълно. Но понякога е необходимо момичетата и момчетата да споделят за ситуацията на някой доверен възрастен човек, който би могъл да окаже помощ и подкрепа.

Гаджетата, които стават насилници впоследствие, са

много чаровни и романтични. Могат да изсипят безброй комплименти за това колко, момичета, сте красиви, колко сте добри, как вие сте целият им свят! Момчетата могат да накарат момичето до тях да се чувства най-обичаното и най-желаното, обгръщайки го с много внимание.

Когато проблемът с насилието в дадена връзка е налице, често се случва момичето да няма смелост да сподели с приятелите си, защото въпросното момче е одобрявано и харесвано от всички. Момичето смята, че никой от тях няма да му повярва и че ще последва: „Защо си измисляш? Как може да се забавляваш с такива сериозни неща като насилието?!“ А кой да знае, че

девојката всъщност е доста далеч от забавлението...

Момичетата са в насилствена връзка, ако партньорът им:

- е физически и вербално агресивен
- насилва ги да правят секс
- заплашва, че ще ги напусне, ако не направят това, което той очаква
- обижда ги
- заплашва да ги нарани/убие, ако имат смелост да го напуснат

Разбирам, че на представителките от женския пол им е трудно да предприемат раздяла с гаджетата си насилници,



Как да разпознаем насилието към момичета в тийнейджърска възраст?

защото се образува един омагьосан кръг – след всеки етап на кавги и обиди следва сдобряване, познати извинения и много, много любов! До следващия път.

Момичета, помислете дали наистина любовта е тази, която ви задържа при вашето момче. Знаете, че връзките с

насилие не са здрави и устойчиви, а поради тази причина краят им е труден. Разбираемо е. Имайте предвид, че насилствените връзки в тийнейджърските години поставят началото на такива връзки и в зрелия живот. Съветът ми е да се доверите на родителите си и на верните си приятели, които

и за миг не биха се усъмнили в достоверността на вашите думи! И се измъкнете!

Автор:
Мария Косва

/студентка по психология/

Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ "ПОСОКА"
www.spisanie-posoka.tk



ПИШЕТЕ НИ НА Е-МАЙЛ:

spisanie.posoka@gmail.com

ВЪПРОС КЪМ СПЕЦИАЛИСТА

Можете да се възползвате от инициативата ни и безплатно да получите отговор от психолог на свой въпрос, който ще бъде публикуван на страниците на списание "Посока". Не е нужно да ни казвате кой сте, откъде сте и с какво се занимавате, достатъчно е да ни напишете какво Ви притеснява. Съответно ще получите насоки от специалист, относно вариантите за действие от Ваша страна. Психологът не предлага готови решения, той Ви помага сами да намерите най-доброто решение на проблемите си!

Ψ
ПОСОКА



Лични сайтове за връзка с членовете на екипа:

Людмила Боянова:

<http://e-psiholog.eu/>

Анелия Дудина:

<http://slance20.ovo.bg/>

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>

ОТКРИЙТЕ НИ В ИНТЕРНЕТ

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>

Пишете ни на e-mail:

spisanie.posoka@gmail.com



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране на психолог или психотерапевт