



Съдържание:

За безсънието	2
Умението да казваме "Не"	3
Любовта като сигурност	4
А вие щастливи ли сте?	5
Магнит за идиоти	9
Агресията при деца	10
Интервю с Владислава Цолова	12
Ернст Кречмер	13
Занимавки	14

Екип:

- Анелиа Дудина - дизайн, материали, организация
- Людмила Боянова - материали, организация
- Манол Манолов - материали, организация
- Веселина Найденова - материали
- Славомир Славов - материали
- Вера Драмова - материали

За безсънието



Да се посрещне изгревът е привлекателно, но ако към това е прибавено безсъние, романтиката се губи. **Защо се стига до безсъние?** В 55% от случаите проблемите със съня възникват на базата на стрес.

В 20% от случаите са виновни болестите на вътрешните органи - сърце, черен дроб, стомах, бъбреци.

В 15% от случаите се дължи на невроза и депресия.

В 10% от случаите причината е в органически поражения на мозъка.

Понякога за това, че напълно здрави хора страдат от безсъние, вина има недостатъчното секс. Според статистическите данни при съпружеските двойки, редовно занимаващи се със любов преди сън, нито един от партньорите няма проблем със заспиването.

Причини за безсънието: Дълго не можете да заспите. Това се получава преди всичко от напрежение и от

тревога. Заспivate нормално, но често се будите посред нощ. Можете да заподозрете проблеми с вътрешните органи. Възможно е още да не чувствате заболяването като такова (хипертония, гастрит), но през нощта болният орган изпраща към мозъка сигнал и вие се будите.

Събуждате се много рано и след това не можете да заспите отново. Това се случва в период на хормонален дисбаланс или при нарушен биологичен ритъм, когато организмът не може да прецени кога е ден, кога е нощ (например, ако често летите на далечни командировки).

Имате усещане, че не сте спали цяла нощ, будите се разбити. Това е тежък вариант. Възможни са проблеми с главния мозък или действащо заболяване на психиката.

За да избегнете някои проблеми с безсънието, помнете следните правила:

1. Лягайте да спите по едно и също време и в едно и също време ставайте от сън. Ако не можете да заспите, станете и правете нещо, докато не усетите сънливост.

2. Помнете, че безпокойството по повод на безсънието вреди повече,

отколкото самото отсъствие на сън.

3. Преди заспиване е полезно да има отпускателен масаж и да се вземе приятна вана. Трябва да са отпуснати мускулите на тялото, да е изключено съзнанието (да няма проблеми, които да обмисляте).

4. Физическата умора е един от най-добрите способности за справяне с безсънието. Природата заставя човек да спи дори прав, ако е уморен, без да отчита никакви опасности при това. Но не се занимавайте с физически упражнения нощем.

5. Вечеряйте два часа преди сън. Преди сън можете да изпиете чаша мляко с бисквитки. Това отпуска и успокоява.

6. Леглото, на което се спи, трябва да е твърдо, а възглавницата - неголяма.

7. Сънотворни лекарства вземайте само под лекарски контрол, тъй като водят до привикване и зависимости.

За вас подготви по материали от чуждестранния печат:

Л. Боянова

Умението да казваме „Не”



Можем ли да поставим граници? Знаем ли кога да спрем и дали изобщо да продължим? Изпитваме ли необходимост понякога да казваме „НЕ”, дори ако това противоречи на общоприетите норми? Дали казвайки „НЕ” поставяме началото на нещо ново или нямаме собствено мнение и се отказваме от предизвикателството!?

Много често ежедневието ни поставя в ситуации, в които ни се иска да кажем „НЕ”, инстинктът нито крещи същото, а в следващия миг се чуваме как протичко произнасяме „ДА”, защото става дума за наш близък, приятел или роднина или просто защото ще бъдем отхвърлени. Боим се какво ще стане с нас ако не работим, ако нямаме за кого да се грижим, ако нямаме минимум десет задачи в бележника ни за изпълнение. Ето тук идва моментът да помислим за промяна в живота ни. Можем ли да кажем „НЕ” и да променим досегашния си

начин на живот, следвайки собствения си стил, дори това да означава да продадем скъпата си кола, да се лишим от лукс, да се храним вкъщи от капака на тенджерата, защото нямаме чинии или да напуснем работата, която не харесваме!? Да, някой вероятно би ни се присмял и ще се произнесе, че този който иска да се лиши от подобен лукс е пълна откачалка. Това сигурно ще са хората, за които покоряването на планини, ношуването под звездите са тема табу. Наскоро позната сподели: „Боях се от промяната и се налагаше да върша работа, която не харесвам, за да водя нормален живот.” Когато настъпи моментът на осъзнаването се оказва, че действат според очакванията на околните, а къде останахме ние, какво се случи с нашите желания ...!?

Неумението да казваме „НЕ” предизвиква у нас дълбоки вътрешни конфликти.

Във възпитанието на

детето, като родители се налага да поставяме бариери и често това е свързано с „НЕ” – не пипай, не може, не трябва, не разрешавам, а то ни отвръща с – не искам, все думички, които носят отрицателен заряд и вещаят конфликти. Обикновено това се случва в ситуации, които са опасни за него и следва моментът на плача, риданията, умоляване... Какво се случва с нас – чувстваме се зле, че детенцето ни страда и е разстроено, а никой родител не желае това за детето си и отново прошепваме „ДА” с ясното съзнание, че не трябва.

Обичаме някого до полуда, даряваме му цялото си внимание, животът ни се заключава само в това да задоволяваме всяка прищявка на партньора ни и отново сме забравили за себе си, а отсрещната страна дори не е наясно как обичаме кафето си сутрин. Дори нямаме време да прочетем няколко реда или да затворим очи за пет минути в тишината. Трябва ли да кажем „НЕ” или още не е настъпил подходящия момент!?

КОГАТО КАЗВАШ „ДА” НА ДРУГИТЕ, УВЕРИ СЕ, ЧЕ НЕ КАЗВАШ „НЕ” НА САМИЯ СЕБЕ СИ!

Автор: **Веселина Найденова**

Любовта като сигурност



Полезно

Полезно

Толкова много е говорено и писано по въпроса: какво е любовта всъщност. Какво ни дава тя? Често в агенцията за запознанства, където работя, идват хора, на които привидно нищо не липсва. Имат си всичко – дом, близки, приятели, понякога деца... Споделят обаче, че им липсва любов и половинка в живота. Любовта, освен всичко останало, дава на хората сигурност. По какъв начин? Когато не сме сами, ние намираме опора в другия човек, той е нашето друго Аз, което ни допълва, обогатява и ни вдъхва сигурност. С него/нея можем да градим планове, мечти и бъдеще. Денем се сблъскваме с различни ситуации и хора, понякога те ни изморяват, друг път ни разстройват или пък ни пренасищат с емоции. Вечер половинката ни е

„батерията“, от която „се зареждаме“ с положително настроение. Имаме усещането за доверен човек, който няма да ни предаде. Който е с нас „завинаги“ и е изпратен за наш ангел-пазител. Истинската любов е сигурност за доверие. Доверието пък ни вдъхва сигурност. Съществува взаимна свързаност.

Как можем да бъдем сигурни в човека до нас? Много е простичко – като го обичаме. С любовта идва и сигурността.

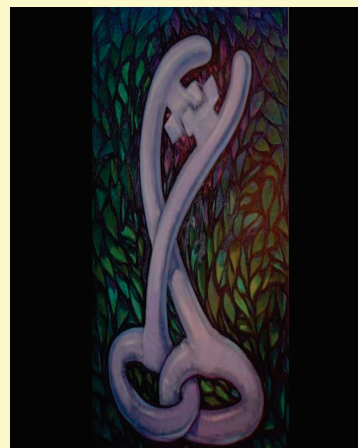
Защо пари, приятели, къщи, коли и добрата професия не са ни достатъчни, за да се почувстваме сигурни? Защо само един човек е способен да създаде целя ни свят такъв, какъвто винаги сме искали да бъде? Защото човекът е роден, за да обича и да не бъде сам. Самотата е период, от който имаме нужда понякога. Но самотата не е смисъл и цел на човешкия живот. Продължителната самота ни прави уязвими, колебаещи се и... несигурни. При нейното наличие, ние усещаме, че не сме задоволили едни от основните ни потребности – необходимостта от любов и приемане.

Различните хора действат различно в подобни ситуации – някои започват активно да търсят подходящ за тях партньор, други напротив – отчайват се и приемат, че

„тяхната съдба е такава – те трябва да бъдат сами“, това ги кара да затъват все повече и повече в своята самота и несигурност. Има хора, които не желаят да признаят пред себе си и околните, че имат нужда от половинка и обясняват на всеослушание как „на тях така им е добре“ и това, те да са сами, е личен избор. Други пък бойкотират сами себе си и все „не откриват“ подходящия за тях човек, „нямат“ достатъчно свободно време за любов... Колкото различни хора срещаме, толкова различни видове поведение можем да наблюдаваме.

Вие открихте ли вече своята половинка и нейната любов, дава ли ви сигурност?

Автор: **Анелия Дудина**



А вие щастливи ли сте?



Щастието е емоционално състояние, при което човек изпитва чувства, вариращи от задоволство и удоволствие до пълно блаженство и прекалена радост. Антиподът на щастието се явява нещастие. Според философа Фридрих Ницше (1844-1900) истинското щастие е неделимо от инстинктите, стига животът да е във възход. Когато е щастлив, човек често се смее.

За всеки обаче понятието "щастие" носи различно значение - за гладния - да се нахрани, за болния - да оздравее и за самотния - да има някого до себе си. Но щастието не е нищо друго освен едно неброимо съществително. Няма много или малко щастие, защото щастието си е щастие и то с главна буква "Щ".

Щастието е навсякъде около нас и дори ежедневните, най-обикновени случки могат да го събудят. Ала често не можем да оценим това, че нещо ни е карало да се чувстваме щастливи и едва когато го загубим,

разбираме, че трябва да се радваме и на малкото, което ни поднася живота. Точно поради тази причина много хора казват, че не са открили ИСТИНСКОТО щастие. На тях бихме могли да опонираме със следната мисъл: "Хора, огледайте се по-старателно! Щастието е онова чувство, което те кара да не сваляш усмивката от лицето си и да искаш да извикаш, че всичко с теб е наред и нямаш за какво да се притесняваш".

Щастието и философията

Щастието е една от основните категории на етиката. Като етическа категория то се разработва още в античната философия. Аристотел, въвел самото понятие етика, нарича щастието най-висшето благо, понеже всяко човешко поведение в крайна сметка е мотивирано от стремежа към щастие. Но едва ли има друга философска школа през античността, която да е толкова тясно свързана с философския проблем за щастието, като школата на епикурейците. Щастието и пътищата за неговото достигане стават основна тема в тяхното учение. Макар че епикурейците са си спечелили лоша слава в историята като проповедници на разгулен живот (главно благодарение на отношението на християнската църква към учението на Епикур), тяхното учение за блаженството

всъщност описва един съвсем умерен идеал за земно щастие.

Щастието и религията

Щастието е също така обект на религиозните доктрини. В християнството то е свързано с учението за благодатта, която представлява връзката между човека и Светия дух. В религиозното християнско съзнание щастието е свързано предимно със задгробния живот и с представата за рая, който е отреден за праведниците. В източните религии представата за щастието е свързана с освобождаването от земните страсти, което се осъществява в т. нар Нирвана - блажено състояние на угасване на индивидуалното съзнание и вливане във всемирния дух Брахман. В Кабала - науката за щастието - то престава да бъде загадка. Това изплъзващо се понятие би могло да се раздели на съставните му части и да бъде разбрано. И по подобие на формулата $e=mc^2$, съществува и формула за постигане на вечно щастие.

Носят ли парите щастие?

"Ако имах пари", казва типичният фантазьор, търсец щастието, "бих могъл да имам или да направя каквото си поискам: да пътувам по света, да си купувам всичко, което ми харесва, да бъда независим и да държа живота си в свои ръце... Накратко, парите са това,

А вие щастливи ли сте?



което би ми осигурило щастие. Не е ли така?"

Учудващо (или не), много от последните изследвания показват, че дори когато имаме достатъчно пари, за да задоволим основните си нужди, те престават да ни носят щастие. Едно популярно изследване сочи, че дори спечелилите от лотарията, които са били изключително щастливи в момента на успеха, много скоро губят еуфорията си. Не след дълго тяхното настроение се връща в онова състояние, в което е било преди щастливото събитие. Всъщност, веднъж придобивайки повече пари, отколкото са нужни за покриването на основните ни нужди, радостта от притежаването им бива засенчена от въпрос като: "Дали имам толкова, колкото и Петрови например?", защото независимо колко печелим, на нас винаги ни се струва, че парите на съседа са с един или два нюанса повече от нашите."

Икономика на щастие

Ами свободното време? Ако можехме да работим по-малко и да почиваме повече, бихме ли се сдобили с така жадуваното щастие? Учените, изследващи въпроса за щастие, хладнокръвно отхвърлят и тази хипотеза като възможна. На "Световната карта на щастие", наскоро публикувана от департамента по психология към Университета в Лейсестър, Англия, здраво работещите граждани на САЩ заемат по-предното 23-то място, докато отпускарите във Франция пълзят в класацията с отчайващото си 62-ро място. Тогава какво би ни накарало да се чувстваме щастливи? Именно това е въпросът, който оставя изследователите удивени. По-лесно е да идентифицираме факторите, които не ни правят щастливи, отколкото да дадем практическа формула за истинско щастие. И така, как да уловим онова специфично чувство за щ а с т и е ?

Механиката на щастие

За да разшифроваме кода на щастие, първата стъпка е да осъзнаем кои сме всъщност и каква е истинската ни природа. Това е много просто: ние представляваме желанието да сме щастливи. С други думи, ние всички се стремим към получаването на удоволствие и наслада, или както се споменава в Кабала,

ние сме "желанието за получаване".

Вероятно това ви звучи много познато. Нашата природа, желанието за получаване, е много по-сложно отколкото си го представяме. То не е просто постоянно желание, което непрекъснато ни подтиква да търсим щастие. Именно това желание да получаваме мотивира всяко наше действие, дори най-малката и незначителна постъпка и всяка наша мисъл.

Желанието да получаваме търси напълване във всеки един момент и не ни дава покой, докато не запълним тази нужда. То определя начина, по който се чувстваме: ако го задоволим, ние сме щастливи, чувстваме се добре, животът ни е като песен; ако не успеем да запълним това желание, ние се чувстваме разстроени, ядосани, депресирани, стигаме до състояние на ярост и самоубийствени м и с л и .

Вероятно сте се досетили вече за това, но нещото, което много често ни убягва - и шифърът за разкодиране на щастие - е фактът, че след като нашето "желание да получаваме" вече е изпълнено, удоволствието, което сме изпитали до този момент, изчезва.

Механизмът на този процес е много лесен. Първоначално ние желаем дадено нещо и

А вие щастливи ли сте?



правим всичко възможно, за да го постигнем. В момента, в който получим онова, за което трескаво сме бленували, ние изпитваме удоволствие, радост и наслада. Или казано с други думи, първоначалният сблъсък на желанието и неговото случване е върховният момент на наслаждението. Дотук добре, но процесът все още не е завършен. В момента, в който получим нещото, което силно искаме, желанието затихва. С други думи, ние постепенно преставаме да желаем това, което вече сме постигнали, и в резултат на това изпитваното удоволствие избледнява, докато изчезне напълно.

Например, знаете какво е усещането, когато сте много гладни: бихте могли да изядете пържола, голяма колкото за десетима (за вегетарианците това би могло да бъде огромно парче панирано сирене). Какво

обаче се случва когато започнете да ядете? Първата хапка е чиста проба екстаз, и следващата хапка е чудесна. Третата е приятна, и поредната е приемлива, но още една вече е безразлична. И следващата хапка е: "Не мога повече, чувствам се з л е ... "

Този принцип действа за всичко, не само за храната. Можем да прекараме години, мечтаейки си за лъскава спортна кола и когато накрая я придобием, ние сме във възторг - е, поне през първите няколко минути или дни. Скоро обаче усещаме как еуфорията постепенно намалява и в един определен момент тя престава да ни носи удоволствие. И всеки път, когато погледнем колата, единственото, което усещаме е тежестта на огромния заем, който ще трябва да изплащаме в близките десет години! Професорът по икономика Ричард Естърлин от Университета в Южна Калифорния, водещ учен, занимаващ се с въпроса за щастието, нарича този феномен "хедоническо приспособяване", което означава: "Получаваме нова кола и свикваме с нея. Сдобиваме се с нови дрехи и отново привикваме към тях... Ние се приспособяваме към удоволствието, което получаваме твърде бързо..."

Това обаче не може да е

краят на историята, нали? В крайна сметка, дори нещата да изглеждат по този начин, ние все още търсим постоянния извор на наслаждение. Дали Природата ни е хвърлила в този порочен кръг, за да останем вечно нещастни? Дали щастието не е само в приказките, историята за Дядо Коледа, която никога няма да се сбъдне?

(Тайната) формула на щастието
 В действителност ние сме по-близо до него, отколкото си представяме. Всъщност най-новите проучвания върху въпроса за щастието и нарастващото осъзнаване на нашето непрекъснато усещане за незадоволеност ни приближават към истинското щастие. Постепенно започваме да разбираме модела: щастието няма нищо общо с това колко пари правиш или колко сполучлив е бракът ти - всъщност това няма нищо общо с всеки друг вид удоволствие, което ние се стремим да постигнем. Ние започваме да разкриваме фундаменталната истина, че щастието може да бъде усетено чрез използването на един по-различен принцип на получаване на наслада.

Вече стана ясно защо не сме способни да изпитваме несекващо удоволствие от нещата около нас - защото в момента, в който удоволствието срещне

А вие щастливи ли сте?



желанието, последното бива неутрализирано. И след като нашето желание вече е неутрализирано, ние ставаме неспособни да се наслаждаваме на удоволствието.

Ключът към щастието е в добавянето на един друг елемент в целия този процес - елементът "намерение". Това означава, че продължаваме да желаем така, както и по-рано, но придаваме една по-различна насоченост на нашето

желание: в посока навън, тоест, все едно даваме на някой друг. С други думи, намерението превръща нашето желание в път за постигане на удоволствие, и то по такъв начин, който гарантира неговия непрекъснат приток, то изпълва нашето желание, следвайки намерението. И нашето желание ще е способно да получава безпределно, без опасност от пресъхване. Това е формулата за получаване на безгранично удоволствие, или постоянно щастие. Когато човек прилага тази формула, той всъщност преминава през цялостна трансформация и започва да усеща различни по вид удоволствия. Кабала ги нарича "духовни" и те наистина са непресъхващи.

Та...след като прочетете всичко се замислете, всеки

сам за себе си...Вие щастливи ли сте? Какви са вашите собствени представи за щастие и вървите ли в правилната посока за постигане на постоянното щастие?... Сигурен съм, че ще се изненадате от отговорите си!

Автор: **Славомир Славов**

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!

Магнит за идиоти



В един чудесен парк на едно чудесно място... любимото ми... пиех онова кафе с бита сметана, за което съм готова да продам единият си бъбрек. Еклера, като допълнение, беше чудотворен. Птици пеят... слънце грее... абе, кой е казал, че живота бил кофти? Докато циганка-гледачка омагьосваше двама на съседната маса с цел накрая да им вземе еклера / глупаци!/ реших да почета. Тип чик-лит романче. Казва се "Заразно глупава"... Още на първите редове от глава 5 се залях от смях. Лошото бе, че бях малко невъздържана и мисля... съседната маса им се искаше да върнат циганката да ме отнесе и мен... Книжката се казва "Заразно глупава" и е заразно ведро. Като повечето в този жанр. Зачудих се дали писателката вярно ги е правила и мислила тези неща... и стигнах до извода, че най-вероятно е така.

Тъй като желанието да седна и аз да изфабрикувам нещо подобно не ме напуска, се замислих как ли ще се казва моята ;)

Веднага изплува в съзнанието ми... "Магнит за идиоти"...

Това е реплика, която съм чувала два пъти в живота си. По различни поводи от различни хора, които не се познават. Единият - млад мъдрец. Другият - мъдрец на зряла възраст. Поводите бяха различни, но доста характерни за житието и битието ми... Като се погледна цялостно отстрани, прозрях нещо, потвърждаващо техните думи...

В тълпа от 300 индивида... ако има 3 души, то ще се наблюдава следният феномен. Единият от тях ще се втурне към мен в галоп, другият на зиг-заг ще разцепи нормалните хора и ще се промъкне, третият приятелски ще сложи ръка на моето рамо... Отнесена в блянове и мечти ще си помисля, че това е най-нормалното и естествено нещо, което може да се случи... Защото нали... мечтите ми са шантани, а животът би следвало да ми поднася реалността... Ще се усмихна и ще подам ръка, ще се кача на въртележката.

На слизане ще се окаже, че батериите ми светят червено, че това не е реалността... и че аз наистина съм магнит за идиоти след като просто не съм се отблъснала и залитнала в обратната посока.

Гледните точки могат да бъдат различни. Плюсът привлича Минуса... или Краставите магарета се надувват отдалече. Но която и от двете да е - за мен изводът е следният... Явно имам нещо да дам на света... явно на някого е нужна усмивката ми... без да подозира, че зад нея се крие обратният полюс... Явно имам нужда от идиоти, за да задвижа механизма и усмивката да се изпълни със съдържание...

Сред вас, да се намира някой идиот, който да ми даде знак, че заедно сме пили кафето със сметана и сме се смяли на тримата възрастни, подскачащи върху пропадналите в локва плочки?

Автор: Вера Драмова

Агресията при деца



При децата може да се наблюдава както агресия към другите, така и автоагресия (към самите себе си). И при двата варианта това, което поражда агресията, са страхът и тревогата от незадоволена потребност от обич от страна на детето. Първото, което можем да опитаме в такива случаи, е да помислим върху това, какви могат да бъдат причините, детето ни да бъде агресивно. Децата по начало са **п о ч у в с т в и т е л н и** и преживяванията им също са много по-силни от тези на възрастните. Когато е изправено пред непозната за него ситуация, детето може да се зарадва, но може и у него да се породят негативни емоции, като страх и тревожност. Така се нарушава тяхното чувство за сигурност. Честа реакция при децата в подобни случаи е, да задействат инстинкта си за самосъхранение. Това би могло да се случи в две посоки – чрез бягство или чрез опит за връщане на контрола с използване на сила и нападение. Онова, което не бива да правим ние

в подобни ситуации, е да оспорваме страховете на детето. Бихме могли да поговорим с него за това как то си представя потенциалното решение на ситуацията, можем да му прочетем подходяща приказка, в която силите на доброто и злото се съревновават. То трябва да знае, че разговаря за това с близък и доверен човек за него, който го разбира и е готов да му вдъхне сигурност и комфорт. Понякога децата се противопоставят на изискванията чрез агресия – т.е. отново опит за бягство от промяна на познатото. Агресивността може да бъде опит на детето да се задържи в центъра на вниманието на околните възможно най-дълго време. Често първите сериозни прояви на агресия се наблюдават, когато детето тръгва на детска градина. Тогава то трябва да преодолее травмата, че се разделя с хората, които са го отглеждали до момента. В следствие на породения се вътрешен конфликт, детето може да се почувства дори излъгано и предадено от близките си. Тук е важна ролята на учителят, който трябва да му помогне да се привърже и да създаде стабилен емоционален контакт с човек, различен от този, който го е отглеждал до този момент. Учителят трябва да се отнася разбиращо към детето. Фактори, които биха улеснили процеса на

адаптация на детето са: чрез осигуряване на вътрешно преживяване на комфорт с физическа грижа, морална подкрепа, условия, наподобяващи модела на семейството. Успешното преживяване на агресивния инстинкт при постъпване в детската градина помага за „опитомяване“ на детския егоизъм. Счита се, че децата до 6-годишна възраст не разбират социалните норми и забрани и затова не е добре да им се налагат строги правила за това кое поведение е правилно и кое – не. Освен заради инстинкт за самосъхранение, детето може да прояви агресия и заради липсата на социален опит. То постъпва спрямо личностните си потребности. Ако нещо го привлича – участва, ако ли не – не взема участие. Ако оставим децата сами да преценяват дали да участват или не, те изграждат консуматорска нагласа към света и околните, т.е. първично и доминиращо в индивидуалното съзнание се формира представата „да имам“. Важна роля тук има опознаването от страна на детето на себепредставата за себе си (познавателната активност, черти на характера, ценностни ориентации, мотиви на поведение). До третата година на детето, е важно да откликваме безотказно на неговите базисни потребности, да позволяваме биологичните импулси да

Агресията при деца



доминират при междуличностното взаимодействие дете-родител. След третата година в детето вече се проявява самосъзнание – трябва да съдействаме на детето в прехода към преднамереното удовлетворяване на потребностите, т.е. обучение на ред и дисциплина. В този период се наблюдава появата на фрустрация в децата, която поддържа като фактор агресивното поведение (може да се появи под формата на инат и/или непослушание, детски негативизъм). Трябва да

помогнем на детето да разбере, че фрустрацията е неприемлив поведенчески акт. Това, което ще вдъхне сигурност на детето е, да имаме едни и същи изисквания спрямо поведението на детето, да поставяме еднозначни изисквания и забрани пред детето, когато то проявява агресия под някаква форма. Задължително е налагането на физически граници във външното пространство, за да сме ефективни при формирането на вътрешни психически задръжки. Не трябва да действаме мекушаво към фрустрацията – не бива да оставяме децата да се тръшкат, да ритат или да плачат и накрая да се удовлетворят желанията му, защото по този начин детето „изпробва“ авторитета на възрастния и следват негативни последици ако то постигне така желаното. То може да превърне

агресивното поведение в своя социална норма и няма да я приема за отклонение. Как да научим детето на правила? Детето трябва да бъде запознато добре с тях, да знае какво ще се случи, ако ги наруши – създава се рамката на приемливото поведение, постига се превенция за агресията. Не трябва да показваме на детето, че не бива да упражнява агресия чрез агресия – това не е ефективно и дава лош пример. Можем да определим време и място, в което детето да може да „изпусне парата“ – да изкрещи отвън, да „боксира“ възглавница, да стиска с ръка малка топка...

Следва...

Анелия Дудина

Помощна литература: “Как да работим с агресивни деца?”,
Д.Тасевска

Споделете

В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никоя друг не можете. Имате история, която не можете да споделите с никого, искате да изкрещите, че обичате някого или че той ви е наранил и какво ли още не – пишете ни на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com и ние ще ви дадем трибуна за това! :)

Интервю с Владислава Цолова



Здравей, Влади! Първо бих искала да те помоля да се представиш с няколко думи за читателите на сп. „Посока“.

Казвам се Владислава Цолова. Майка съм на 12-годишно момченце с аутистично разстройство от високия спектър - с аспергеров синдром.

Диагностицираха го, когато беше на 4, след като го дадохме на детска градина. Имаше силна фотографска и механична памет, знаеше почти всички държави, континентите, морета, океани, над 1000 английски думички и реших да го запиша в немска градина. Беше започнала отдавна учебната година, децата се познаваха, той се е почувствал сам, изоставен и предаден от мен. Имало е и преди това индикации, не играеше с децата, а отстрани им правеше забележки, точно както възрастните правят...

Така започна всичко.

След диагностиката минах през всички кръгове на ада и рая. През периодите на отричане, на неприемане, на отхвърляне, на колебание, на обвинения, на осъзнаване, на самопознание, на

осъзнаване, приемане, на борба и на разясняване.

Така постепенно стигнах до идеята, че на хората трябва да се поднася информация, и то много, особено на тези, които са в контакт с детето, но и на тези, които са на детската площадка, в магазина, на улицата...

Тогава родители от цялата страна се обединихме в организация „Стъпка за невидимите деца на България“ и започнахме да работим основно в посока: повишаване информираността на обществото ни и на неговите нагласи.

Въвлякохме със силата на ентузиазма и чистотата на идеите си много хора и продължаваме да го правим.

Наясно съм с това, че имаш много занимания (вероятно за част от тях дори не подозирам...) - кажи ми какво те мотивира да вършиш толкова много неща?

По професия съм финансист, имам и юридическо образование, което ми помага не само в професионалната, но и в обществената работа.

Моята любов към сина ми и

неговата специфичност, бяха вектора, който ориентира посоката и целта на моя живот – за времето, когато аз ще съм звездичка на небето и няма да мога да пазя моя Марти, обкръжаващия го свят трябва да е станал по-добронамерен и позитивен, да е стигнал по-високо ниво на функциониране и на изповядване на ценности, да е започнал като него да вижда само най- същественото, онова, което е невидимо за очите, а се вижда само със сърцето.

И това е моята мисия: да променя света около детето ми и постепенно с помощта на все повече въввлечени личности, да променяме заедно света и ценностите.

...Цялото интервю с Владислава можете да намерите в специалното ни тематично приложение към брой 23 на списание „Посока“.

Връзка към него ->

http://slance20.ovo.bg/Prilojenie_kum_broi_23-Posoka.pdf

Ернст Кречмер



Ернст Кречмер

Ернст Кречмер (Ernst Kretschmer) е немски психиатър и психолог, професор в университета в Тюбинген, създател на типологията на темпераментите на основата на телосложението. Роден е през 08.10.1888г., във Вюстенрот, близо до Хайлброн. През 1906 г. започва да изучава философия, световна история, литература и история на изкуството в Тюбинген, но след два семестъра си сменя специализацията и започва да изучава медицина, отначало в Мюнхен, където върху неговите възгледи особено силно влияние оказват психиатрическите занятия на Емил Крепелин, а после кара стаж в болницата "Eppendorf" в Хамбург и в Тюбинген, при Роберт Ойген, под ръководството на който Кречмер подготвя и защитава през 1914 г. докторската си дисертация на тема "Развитие на делириума и на маниакално-депресивния

симптомокомплекс". Кречмер работи и като професор по психиатрия и неврология. Открива собствена психологична лаборатория по конституционална и трудова психология, която ръководи до своята смърт през 09.02.1964 г.

Кречмер има над 150 публикации. Сред тях особено място заема разработената от него класификация на видовете темперамент, а също и изследванията му в областта на медицинската психология и психотерапията. През 1921 г. се издава неговият труд "Устройство на тялото и характера" ("Körperbau und Charakter"), в който на базата на изследване на изчисления на съотношенията на частите на тялото над 200 болни, Кречмер определя основните типове строеж на тялото и ги съотнася с описаните от Емил Крепелин психични заболявания. В своята работа "Гениалните хора" ("Geniale Menschen", В., 1929), за която събира материали и изследвания от 1919 г., Кречмер се стреми да обвърже своето учение за типове конституции с областта "наука за духа".

Ернст Кречмер провежда и

изследвания относно особеностите на престъпниците, на основата на които дава рекомендации за реабилитационна работа с тях.

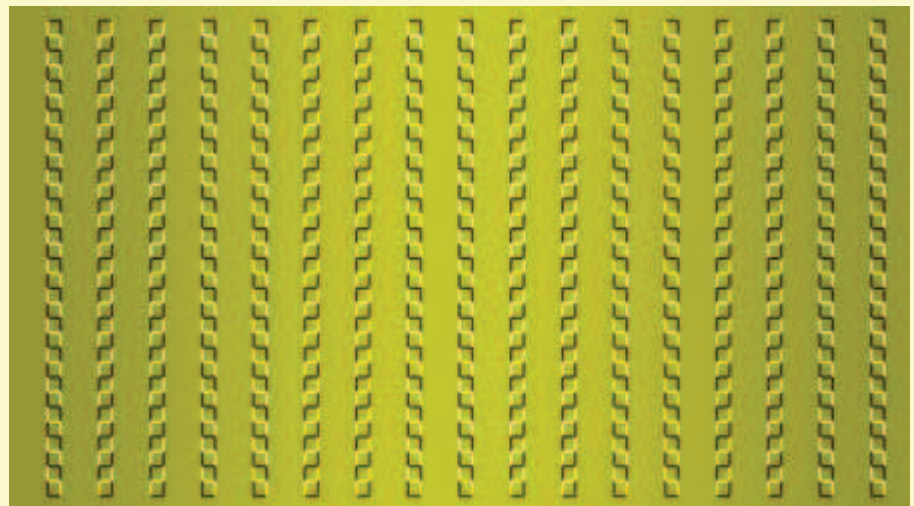
Започвайки през 1946 г., Кречмер прави също и обширни изследвания на морфологията и физиологията на развитието на детската и юношеската психопатология. Голяма известност носи на Кречмер и разработаната от него през 1923 г. психотерапевтическа методика, "хипноза в активна фаза", базирана на разработване от пациента на въображаеми образи.

Кречмер въвежда понятието "ключова психическа травма", като обозначаваща най-уязвимата сфера на преживяване. Въпреки голямата популярност на теоретичните изводи на Кречмер, то цялата негова концепция е антинаучна, построена на идеалистична основа и е политически реакционна. Идеалистическата концепция на Кречмер е използвана като част от фашистката идеология.

Автор: Людмила Боянова

Занимавки

Мъж отива при психиатър с палачинка на главата, по едно пържено яйце на всяко рамо и парче бекон във всяко ухо.
 – Какъв е проблемът?
 – озадачава се психиатърът.
 Пациентът отвръща:
 – Безпокоя се за брат си.



Един хипохондрик починал на 99-годишна възраст. Но завещал на надгробната му плоча да бъде написано: „Нали ви казвах, че съм болен!“



(C) 2001: RICK LONDON / JOEL COUGHLIN



Страницата подготви
 Анелия Дудина

Безплатно е-издание на списание за психология "Посока"

Ψ
"Посока"

Лични сайтове на създателите на списанието:

Ангелия Дудина—
<http://slance20.ovo.bg/>

Людмила Боянова—
<http://psychology-bg.ucoz.com/>

Манол Манолов—
<http://www.e-terapevt.com/>

Е-СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ
"ПОСОКА"

Пишете ни :

spisanie.posoka@gmail.com

Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

<http://spisanie-posoka.hit.bg/>

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/>

Щастието е посока, а не мисъл.

