

ПСОСОКА



е-списание за психология

СЪДЪРЖАНИЕ:

Авторитет ли са учителите за учениците днес?	2
Когнитивно-поведенческа терапия	3
Вредата на генерализираното мислене	4
Теория за психосоциалното развитие на Ерик Ериксон	6
Опасности, които застрашават подрастващите в интернет	9
Психологът извън неговия кабинет	11
Teenager World - Запознай се с нашите	15
В търсене на себе си...	17
Кой кой е в света на психологията - Вилхелм Вундт	20

Брой 25

м. септември 2012г.



Гореща тема



СТР. 2

Авторитет ли са учителите за учениците днес?

Ето, че отново дойде 15 септември! :) Някои момичета и момчета ще посещават съвсем нови училища, с нови съученици, а други ще се видят отново с познатите дружки. Сигурно ще има и нови учители. А като заговорихме за учители, ми се иска съвсем накратичко да хвърля поглед върху отношенията между тях и учениците днес. Няма какво да се лъжем, ясно е, че в днешно време преподавателският авторитет не е толкова застъпен, както е бил преди. Вижте само с какво ни „заливат“ новините – ученици посягат на учителите си, подиграват им се, тормозят ги. На какво ви прилича това? По-скоро трябва да си зададем въпроса дали днешните ученици имат респект към институция, която няма респект към тях самите; към учители, на които месечната им заплата е по-малко от една сервитьорка например? Истина е, че училището е система, която няма много допир до реалността, която ни заобикаля (колкото и да се опитваме да учим по американските стандарти – с мултимедия, лаптопи и т.н.). Това е така, защото днешните момичета и

момчета опознават света по различен начин – за тях той е повече виртуален, но и не по-малко реален. Ще трябва да мине време, докато тази институция (и учителите) реанимира авторитета си. В ученическите ми години се срещам с учители от най-различна възраст – от току-що станали от студентската скамейка до натрупали богат преподавателски опит. Честно да си призная, първите бяха много похаресвани от учениците. Нормално е, защото разликата във възрастта им е по-малка. В часовете им се влизаше с повече желание и, учудващо за мен, повечето ми съученици си пишеха редовно домашните точно при тези по-млади преподаватели. А какво се случваше с по-възрастните? Лигавене, смях в часовете, недисциплинираност, бунтарско поведение дори. И според мен си имаше причина – отдавна мина времето, в което усърдно се четеше конско, за да може ученикът с всички сили да влезе в „правия път“. Мина и времето, когато единицата беше „стимул“ за научен урок. Кой в днешно време си позволява да поучава днешните тийнейджъри? Кой си позволява да пише

единици? Познахте – никой. Просто защото поучаването не води до нищо добро (момичетата и момчетата застават с позиция „Забраненият плод ми е най-сладък!“), а остарелите разбиращения за ефективно учене отдавна не са в сила. Днес почти половината ни ежедневие преминава в интернет. Само като кликнем в Google, можем да намерим информация за това, което търсим. Вярно е, че и вече не се четат много книги, а възшебството на една прекрасна книга не може да бъде намерено никъде другаде!

И все пак – апелирам към днешните тийнейджъри да съхранят и останалия авторитет, който притежават все още учителите. Не го заклеимявайте!

На всички, които ще прекратат прага на училището и на този 15 септември, пожелавам успешна учебна година, много весели моменти с вашите приятели и залягайте над уроците, защото образованието отваря врати, колкото и невъзможно да ви се струва в този момент. :)

Автор: **Мария Косва**



Когнитивно-поведенческа терапия /cognitive behavior therapy/

Когнитивно – поведенческата терапия е общо понятие, описващо психотерапите, в основата на които е принципът, че причината за психичните разстройства (тревожност, фобии, депресии и др.) са дисфункционалните убеждения и установки, а поведението и емоциите, базирани на такива когнитивни процеси човек може да се научи как да променя. Психотерапевтът помага да се установи и идентифицира кои са настоящите начини на мислене и най-вече някои вредни идеи. След това се цели промяна в начина на мислене, която да доведе до изграждане на нови убеждения и установки, които са по-реалистични и полезни. Когнитивно – поведенческата терапия се отличава от инсайт-ориентираните подходи по това, че акцентира единствено на „тук и сега“ и работата с когнициите се извършва много по-систематично. Основните теоретични положения са следните: Начинът, по който човек структурира ситуацията

определя неговите поведение и чувства. В центъра стоят външни събития, които се реализират по следната схема: „външни събития (стимули) → когнитивна система → интерпретация (мисли) → афект (или поведение). Ако интерпретацията и външните събития силно се разминават, това води до психична патология. Афективната патология е силно преувеличаване на нормалните емоции, възникваща в следствие на неправилна интерпретация под действието на различни фактори. Индивидуални различия. Те зависят от минал травматически опит (например продължително пребиваване в затворено пространство) и биологичната предразположеност (конституционален фактор). Нормалната когнитивна дейност се спира под влиянието на стрес. Възникват екстремистски съждения, проблемно мислене, нарушава се концентрацията на вниманието и прочие. Психопатологическите синдроми (депресия, тревожни разстройства и др.) се състоят от хиперактивни

схеми с уникално съдържание, характеризиращо този или онзи синдром. Пример: депресия — загуба, тревожно разстройство — заплахата или опасност и т. н. Напрегнатото взаимодействие с други хора поражда затворен кръг от неадаптивни когниции. Примерно страдащата от депресия жена, тълкувайки мислите на мъжа си като «Все ми е тая, тя не ми е нужна...» вместо реалното «Бих искал да помогна, но не зная как», я въвлича в още негативни мисли за себе си и за своите отношения със съпруга си и като следствие нейните негативни когниции се усилват. Когнитивно – поведенческата терапия се стреми да достигне до структурни изменения в личността, за да може в крайна сметка човек да се намира в по-голяма хармония със себе си, със собствените си потребности и потребностите на околните. Основното преструктуриране се осъществява като неадаптивните когниции се заменят с използването на изводи от съзнателния житейски опит.
За вас подготви: **Л. Боянова**



Вредата на генерализираното мислене

Психологът избягва оценъчното мислене. Не защото така пише в учебниците, а защото да оцени, означава да разграничи и избере. И понеже психологът избягва оценъчното мислене, той поема голяма отговорност. Нагърбва се с това да мисли в най-широк херменевтичен кръг, без да се координира от предпоставки. Ако пътят е обратен и частното се сбърка с общото, автоматично се привнеса претенция за абсолютност и необходимост. Последното би могло да доведе до неприятни преживявания. Точно за тази претенция смятам да пиша.

Повторението на сходни феномени опосредства индуктивно извеждане на тенденция. Когато послание "това е самата истина" се употреби, за да определи и разграничи контрастни твърдения, логично се откроява имплицитно основание. Следователно "това е самата истина" представлява модел за

класификация на постъпваща информация, съобразно образаца "ако това е", то "самата истина". Тъй като горното е заложено от субект и е свързано с интериоризация на обектния свят, критерият е субективен. Този пункт ще се окаже важен на по-късен етап, защото тук откривам склонността да се генерализира. Последното е типична черта на личност, която в стремежа си да обясни света, е изградила система от координати, които да я ориентират. Погледнато в ежедневен дискурс, това означава да се идентифицира с политически виждания, спортни пристрастия или музикален вкус. Практически разгърнато, всичко това е естествен процес. Но същият този процес е продуциран от личността и като такъв, той е избран и проконтролиран (субективно). Съгласно когнитивните механизми обаче, процесът подлежи на изтласкване от декларативно-процедурната памет в автоматичната(имплицитна) памет. Става типичният начин да се мисли "чрез" даден инструментариум. Там възможността

средствата да се трансцендират от прекия личностен контрол, е голяма. Това означава да се отдели и превърне във външна, екстериоризирана реалност за личността. Тогава генерализираното в опита поведение, би могло да привнесе вреда в психичната реалност. Просто казано, личността би могла да избере линия на мислене, която да му донесе неочаквано и нежелано неприятни последствия, които да възприеме като външни и независещи от нейния избор. В този момент, мисленето в генерални мащаби, на базата на частни предпоставки, би могло да осмисли личността като предварително детерминирана да преживява събития с код "отрицателен". Всичко това изгражда механизъм на себевреда, който в много случаи дори се защитава от страдащия, защото се счита за основна характеристика за идентификация на Аз-а. Лозунги, които принадлежат на такива хора, са: "никога няма да се оправя", "аз ще продължавам да страдам", "обречен съм".



Вредата на генерализираното мислене

Този прочит е един от възможните. Този прочит, е моят прочит. Подобни причинно-следствени връзки виждам дори на чисто лингвистично ниво – в изпуснати думи на автобусната спирка, или някое кафене. В мен. Във Вас? Важно е осъмняването.

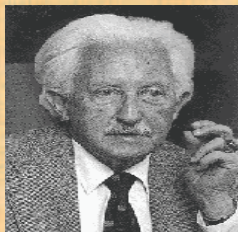
То е ключът към алтернативите. Когато нещо изглежда самоочевидно, нека имаме предвид, че всъщност то е дадено дължимо на нещо съществуващо. Че "не говори така!" е дължимо, на едно "лошо говорене". А лошо ли е "лошото говорене"? Или

всъщност там някъде започва механизмът на генерализираното мислене. Понякога то вреди!

Автор: **Владимир Маринов**

Рубрика - Споделете

В тази рубрика можете да (раз)кажете на нас и всички останали онова, което никъде другаде и на никоѝ 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! :)



Теория за психосоциалното развитие на Ерик Ериксон (1902-1994)

Ерик Ериксон е известен немски психолог и психоаналитик, който има значителни заслуги към психологията със своята Теория за психосоциалното развитие. Той обособява основните и важни етапи в жизнения цикъл на човека като изграждайки периодичността, той акцентира върху „кризите“, през които преминава индивида на всеки един от тези периоди.

Ериксон описва жизнения цикъл на личността като съвкупност от стадии на развитие. Четири от тях напълно съвпадат с фазите на детската сексуалност, описани от Фройд. Обаче за разлика от Фройд, който разделя психичното развитие на пет етапа, то Ериксон разделя своята схема на осем етапа. Той преименува т.нар. „гениталиен стадий“ в „юношество“ и добавя още няколко стадия във възрастното състояние. Акцентира се върху това, че развитието на личността е постепенно и свързано с

преодоляване на кризите на личността.

Всеки един от стадиите, които обособява Ерик Ериксон се появява в определено време и се съпътства от криза – това са повратните моменти, които индивидът достига в резултата на своята зрялост и изискванията, отправени към него от другите. Кризата, в разсъжденията на Ериксон, не е заплаха, а апел за изменение. Всяка криза съдържа положителен и отрицателен момент. Жизнената задача през индивида е да разреши всеки кризис, за да премине към следващия стадий, характеризиращ се с по-голяма зрялост. Психологът показва, че всеки стадий се основава на разрешаването и интергрирането на психосоциалните конфликти.

Младенчество (базално доверие срещу базално недоверие) – Развитието на детето започва с изграждането на „чувство за доверие“, което зависи от качеството на грижата на майката към детето. Ериксон вярва, че чувството на доверие зависи от способността на майката да вдъхне на своето дете

чувство за тъждественост и устойчивост на преживяванията. При срещата със света детето е „отворено“, но то може да бъде и уязвено. Детето се нуждае от грижи и обич, за да реализира своята жизненост и да преодолее възможната скръб, която би се появила от недоверието и страха от раздялата с майката. Изграденото доверие включва не само доверие към другите, че може да се разчита на тях, но и доверие в себе си, че може да се справя с възникналите нужди, да не преживява страх, и да не се изпълва с безнадеждност, когато тези, които се грижат за него, временно се отдалечат.

Доверието е основа на развитието, но в този период може да се появи и чувство на недоверие. Преобладаването на това чувство ще се изрази в отчуждение от другите и отдръпване в себе си. Появата на недоверие е непосредствено свързано с кризата през този първи етап от периодизацията на Ериксон. Той свързва появата на тази криза с качеството на



Теория за психосоциалното развитие на Ерик Ериксон (1902-1994)

майчиното отношение към детето.

Ранно детство и волята да бъдеш себе си (автономия срещу срам и съмнение) – този период обхваща втората – третата година от живота на детето. Това е стадият на борба за утвърждаване на самостоятелността. Светът се разделя на „мой“ и „немой“ на „Аз и Ти“. Ериксон вярва, че развитието на самостоятелността зависи от поведението на родителите и тяхната готовност да предоставят свободата на детето само да вземе контрол върху своите действия, освен когато това не застрашава живота му. Даването на самостоятелност е по-скоро даване на възможност за избор в определени предели на свободата. Основното събитие тук е научаването на самоконтрол и регулация на телесните нужди (ползване на тоалетна). Други важни събития през този етап на развитието са изборът на дрехи, избирането на играчки и храна. Децата, които успешно преминават през този етап развиват самочувствие и вяра в себе си, докато неуспешното завършване на този етап оставя чувство за

несигурност и съмнение към собствените си способности.

Детството и играта (инициатива срещу вина) е третия период, който Ериксон обособява. Той обхваща периода от 4 до 6 години. Наричат го още доучилищен и се обогатява с още едно образование – инициативата. Детето разширява формите на взаимодействие с другите, започва да ивършва нови и различни дейности, да се сблъсква с разнообразни и по-интересни ситуации. Сложността на движенията и езикът също се обогатяват. Това е възрастта, в която детето започва да осъзнава своята идентичност и позиция сред другите, да определя значимите за него лица. Поведението му започва да става все повече целево ориентирано. Според Ериксон чувството за вина надделява тогава, когато родителите ограничават самостоятелността на децата си. То започва да изпитва чувство на вина, чувства се ненужно и губи своята решителност.

Училищна възраст и идентификацията на задачите (трудолюбие срещу непълноценност) – обхваща периода от 6 до 12

години. Според Ериксон този етап е най-важен за развитието на самочувствие и вяра в собствените си способности. Децата тръгват на училище и им предстоят не леки задачи за преодоляване. Успешното преминаване на този етап от развитието води до вяра в себе си и трудолюбие, докато обратният изход оставя чувство за малоценност и съмнение към своите способности. Ако детето се усъмни в своите способности или в мястото, което заема сред връстниците си, то може да се отчае и да загуби желание за учене. Чувството за малоценност може да се породни и от осъзнаването на различните видове принадлежност: полава, религиозна, социална...

Периодът на **пубертета и юношеството** е следващия в периодизацията на Ерик Ериксон и обхваща възрастта от 12-13 до 19-20 години. Това е възрастта на развиване на своята самостоятелност и независимост, както и на



Теория за психосоциалното развитие на Ерик Ериксон (1902-1994)

намиране на себе си. Децата, или юношите, опитват и участват в различни занимания, имат повече приятели и сами определят своята среда и мястото си в нея. По пътя към намиране на себе си, те опитват различни стратегии и поведения и тяхната неопитност може да доведе до объркване и несигурност. Тук Ериксон въвежда и термина „вярност“, с който обозначава способността на детето да поддържа своите ценности, независимо от неизбежните противоречия. Това е способността да се поддържат и приемат моралните стойности и идеологии в дадената общност.

Ранна зрялост (интимност срещу изолация) – Периодът обхваща късната юношеска възраст и достига до ранна зрелост (от 20 до 25 години). Индивидът вече е достигнал до своята професионална самоопределеност. Основният конфликт е: интимност срещу изолация. Привързването и създаването на интимни и близки отношения е една нелека задача. Преди да успеем да създадем такива отношения с околните ние трябва да вярваме в себе си,

да имаме опит в социалните отношения и да успяваме да ги запазим. Връзките между хората се създават по-лесно, отколкото се запазват. П о л о ж и т е л н о т о разрешаване на дилемата интимност – изолация е дело на любовта – способността да се вярва на себе си и другия, да се съхрани верността.

Средна зрялост (продуктивност срещу инертност) – Това е периодът, който обхваща годините между 26 и 65. Ние можем да се развием в работата си, да сме успешни в семейството си (със своите грижи и внимание), да сме добри приятели или дори да се опитаме да сме активни на всички фронтове. Това ни носи удовлетворение и самочувствие. Стагнацията, от друга страна, представлява липсата на поле за действие и възможност да изявим себе си. Такъв завършек на кризата на тази възраст несъмнено оставя чувство за непродуктивност и липса на удовлетворение от себе си и собствените възможности.

Късна зрялост е стадият, с който се завършва жизненият цикъл на индивида. Това е времето,

когато той се обръща назад, за да преосмисли своя изживян живот – постигнато и непостигнато. Това е период, в който се променя времевата перспектива. Това е време също и на загуба на близки, на сили ... Краят на този период е време на оценка на изминатото. Ериксон вярва, че само в старостта се постига истинската зрялост, съпътстваща се от чувството на мъдрост от преживяното, от създаденото, от спокойното приемане на неизбежността от смъртта.

Ерик Ериксон обхваща и описва целия жизнен цикъл на човека през призмата на нашето общество и важните за него „кризи“ за преодоляване. Всеки един етап е тясно свързан с изхода от предишния.

За вас подготви:

Веселина Найденова

Използвана литература:

www.detskorazvitiie.bg;

www.psihology-bg.ucoz.com;

„Детска психология“,
Румен Стаматов, 1998год.



Тема с продължение...



СТР.9



Опасности, които застрашават подрастващите в интернет

Опасностите и проблемите, които могат да се предизвикат от общуването в интернет, на които са изложени непълнолетните във възраст 15-17 години, са много. Ето тези от тях, с които е редно да се запознаят непълнолетните:

Злоупотреба с лични информация и данни – при предоставяне от страна на непълнолетни на лична тяхна информация или на данни на техни близки, може човекът, с когото я споделят да злоупотреби по много начини.

При безконтролна публикация на снимки в различни сайтове или изпращането им на непознати, може те да използват този материал, като разпространят или ползват снимките за лична злоупотреба.

Понякога комуникацията в интернет води след себе си до реална среща. Това може да бъде опасно, когато не са взети необходимите мерки (физическо нараняване, психически тормоз, блудство или изнасилване, грабеж...).

Безотговорното „сърфиране“ в мрежата може да доведе до заразяване на компютъра с вирус и да му нанесе вреди. Това става чрез спам, безразборно отваряне на различни линкове и т.н.

Някои обяви в интернет крият опасности – понякога това е начинът да се намират момичета за износ, които се принуждават да проституират и нямат възможност да се върнат в страната си или да престанат доброволно да го правят. Много хора в интернет търсят само обект за осъществяване на сексуален контакт или въвличат непълнолетни в сексуалната индустрия.

Порното не е подходящ начин за това, подрастващите да се запознаят с интимността, която се реализира между двама партньори. То изгражда погрешна представа за секса.

Понякога човекът от другата страна не е искрен и не казва истината за себе си. Много лесно е да накараш човека отстреща да се влюби (макар виртуално) в теб. Вместо реалната личност започваш

да си представяш нещо съвършено и прекрасно. А в същото това време повечето хора в интернет се опитват да се представят от най-добрата си страна и с това още повече объркват чувствата на събеседника си. Фишинг – организирани групи, понякога и индивидуални извършители, създават сайтове, които са двойници на сайтове на банки, на други финансови институции, или пък на системи за онлайн разплащания. Тогава потребителят, обикновено се приканва отново с някакъв спам, съобщение, което примерно му казва, че има някакъв проблем с банковата му сметка, да отиде да провери на даден адрес, а този адрес е сайтът фантом, чиято цел единствено е да събере лични данни. Няма реална финансова институция по света, която да иска да се даде пин-код за определена операция.

Друг тип измами са търговските, когато под вид на онлайн покупка, човек превежда пари на някакъв сайт и очаква да получи



Тема с продължение...



СТР.10

Опасности, които застрашават подрастващите в интернет

срещу тях някакъв продукт. Не са редки случаите, в които непълнолетни ползват карти за разплащане на своите родители.

Понякога от сайт за запознанства са взети данни на момиче и през друг комуникационен канал, най-вече през Скайп, започва изнудване. Обикновено това касае непълнолетни момичета. Чрез заплахи и шантаж биват принуждавани да инсталират уебкамера на компютъра, ако нямат такава. Или да използват уебкамерата, за да се снимат и да изпращат детска порнография на престъпника, който е отсреща.

Виртуален секс – виртуалният секс е съвременното превъплъщение на телефонния секс; обикновено не само се разговаря с виртуалния „партньор“, ами се стига и до физическа стимулация.

Понякога в игри (т.нар. мултиплейър игри) се създават големи групи от хора. Това често води до зависимост и пристрастяване.

Кибертормоз – извършва се

чрез интернет и други комуникационни технологии. Например, могат да се използват SMS-и, обаждания, имейли, чат съобщения, друг вид комуникация и/или клипове. Социалното инженерство – начин да убедиш един човек, че си друга личност и по този начин той да ти се довери и да даде информация, която обикновено не би споделил с непознат човек. Социалните инженери са измамници. Те владеят изкуството на лъжата много добре. Способни са да проникнат в базите данни на големи компании, да откраднат секретна информация и да я използват, както намерят за добре.

Прекомерното общуване в интернет води до липса на умения у непълнолетните да комуникират наживо. Част от тях не осъзнават, че освен предимства, контактът в интернет има и недостатъци (липсата на невербална комуникация, а от там и по-оскъдна информация за човека, с когото пишем).

Голяма част от непълнолетните имат дефицити в уменията за общуване и се страхуват от реален контакт. Притеснява

ги това, че могат да сгрешат, не знаят как да подхождат, когато пред тях изникне проблем и имат ниско самочувствие.

Много ученици не са запознати със законите в страната ни и със своите лични права, а това ги прави безсилни и уязвими в борбата с опасностите.

За вас подготвиха:

**Анелия Дудина и
Кристина Щиплиева**



Полезно



СТР.11



Какви хора са психолозите извън своята работа? Задавали ли сте си този въпрос някога? Ами аз всъщност отговорих още с първото си изречение – те са хора. Няма и не би могло да се направи обобщение за това какъв трябва да бъде или за това какъв е психологът в своя личен живот. Понякога ние психолозите се увличаме в това да анализираме и да тълкуваме нещата, които са около и вътре в нас, друг път се изкушаваме да консултираме извън своя кабинет близки и приятели, понякога допускаме грешки, избухваме, отпускате се и се забавляваме в шумна компания... Стремим се да спазваме своите граници за тези неща, както всеки друг човек, упражняващ различна от нашата професия.

Митове за психолога извън кабинета:

Психологът е човекът, който има отговор за всеки въпрос и контролира своя живот изцяло – Психолозите не са хора, които имат свръхестествени способности. Те също имат

Психологът извън неговия кабинет

своите тревоги, притеснения, проблеми. Те нямат готова формула за всяка ситуация и понякога се колебаят как да постъпят.

Психологът владее различни техники, с които е спокоен по всяко време и е винаги емоционално стабилен – Да, ние психолозите знаем как биха могли да се намалят тревожността и напрежението, но това не означава, че ние никога не избухваме и оставаме спокойни във всяка една ситуация.

Психологът е длъжен винаги да ме разбира и да ме изслушва – Психолозите, извън своето работно място, също имат право на почивка, на лично пространство и време за себе си. Професията ни, освен такава, е до голяма степен и призвание. Има моменти, в които психологът не е на работа, но трябва да изслуша или поговори със свой познат, приятел или клиент. Това е нещо, което се случва и е приемливо. Но при всички положения психологът не е човек, който трябва да бъде на разположение 24 часа в денонощието.

Психологът задължително трябва да бъде контактен

и много общителен – Има колеги, чиято работа не е свързана с контакти с клиенти. Много психолози обработват тестови методики, работят в научната сфера или друго, което не предполага задължително висока комуникативност от тяхна страна и не ги прави по-малко специалисти.

Психологът е човек, който винаги анализира и преценява критично хората около себе си – Това не е задължително условие. Има критични хора, които не са психолози по професия, има и специалисти психолози, които умеят да поставят граници на самите себе си и контролират успешно процесите на анализиране извън работата си.

Психологът постоянно манипулира хората около себе си – Не мога да твърдя, че психолозите са хора, които никога не манипулират. Едно е сигурно обаче – професията ни учи на коректност и много работа върху себе си. Тези две неща от своя страна изключват манипулация с цел лична изгода и вреда на околните.

Психологът е лекар, който помага на луди хора и това го прави странен човек –



Полезно



СТР.12

Психологът извън неговия кабинет

го прави странен човек – Обсъждали сме неведнъж, че всъщност не е задължително психологът да работи с хора, които имат психиатрични проблеми. Дори и да се занимава с такива случаи, това не влияе по такъв начин, че той да бъде „по-странен човек” от хора с професии, различни от неговата.

Вероятно има и други митове за психолозите и

тяхната личност извън професионалната сфера, в която се изявяват. Освен в своята професия, на психолозите в България, все още се гледа често с недоумение и извън техния кабинет. При всички положения психологията влияе и на нашата личност и ние не можем да бъдем крайно различни хора в своята професия и извън нея, но част от очакванията,

коментарите и мненията на околните хора по темата са нереални и дори неверни.

Автор: **Анелия Дудина**

Рубрика - 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!



Teenager World



СТР.13



Запознай се с нашите

когато чуем думите:
"Забранявам ти да бъдеш с
него!"?

ВРЪЗКА С ПО-ГОЛЯМО МОМЧЕ

Момичетата, които са имали връзка с момче, което е по-голямо от тях, казват, че са изпитали смесени чувства - усещане за вина и наличие на силна забрана (субективна и обективна). Все още живеем в общество, което не възприема много добре такъв тип връзки. Родителите пък се чувстват притеснени, защото "баткото" може да научи невръстната им дъщеря на какво ли не. А за всеки родител детето му остава малко за цял живот, което е нормално. Но тук трябва да отворим една скоба и да подчертаем нещо много важно. Съгласете се, че е различно да бъдеш на 25 години например и да имаш връзка с човек на 35, отколкото да бъдеш на 15 и да тръгнеш с момче, което е на 25. В първия случай има натрупан близък житейски опит. А във втория случай тези 10 години могат да бъдат цяла пропаст между

хората. Много неща се случват - завършва се училище/университет, започва се работа, развиват се кариери, реализират се някои от най-големите мечти. Някои даже създават семейство и деца. Така че с това малко отклонение, което направих, искам да ви обясня по някакъв начин позицията на родителите ви. Тя невинаги е контрапункт на вашата. Но се замислете дали от ваша страна няма опълчване само за да им противоречите. Забранените неща са най-притегателни. "Забранените връзки" също. Нормално е да отстоявате позицията си и аз съветвам тези момичета, които в момента са в такава ситуация, да оставят настрана за миг тийнейджърското си желание да правят напук и да бъдат искрени със себе си. Дайте си честен отговор: **чувствате ли се щастливи с гаджето си? Когато се видяхте за първи път, кое беше нещото, което ви хареса у него? Можете ли да му имате доверие? Ако вие**

"Никой не е достатъчно добър за твоята Пам. Може би е време да се замислиш какво иска тя, а не какво искаш ти..."
/Из "Запознай се с нашите"/

Ситуацията "Родителите ми не харесват гаджето ми" винаги е била неприятна. Истина е - малко или много ние, хората, търсим чуждото одобрение. Търсим го дори и сред най-бегли познати, а какво остава да искаме да го намерим сред хората, които са част от семейството ни! Любовта по принцип трябва да ни кара да се чувстваме щастливи, пълноценни и изпълнени с хармония личности. Но когато връзката ни е застрашена от нещо (както в този случай - от неodobрието на родителите ни), не можем да се отпуснем и да се отдадем максимално на положителната емоция. Сякаш се подготвяме за "малък бунт" срещу тези, които така силно желаят да "изстискат" хубавите емоции от нас. **Как да постъпим,**



Teenager World



СТР.14

Запознай се с нашите

не сте готови за секс например, а знаете, че той го иска, можете ли да му кажете без притеснение за това? А как би реагирал на едно "НЕ" от ваша страна в този случай? Имате ли едни и същи планове за живота? Радвате ли се на едни и същи неща? И най-важният въпрос: **ВИЖДАТЕ ЛИ БЪДЕЩЕ С ТОЗИ ЧОВЕК? ГАДЖЕТО МИ Е НЕГЪР**

О, не! Не си мислете „На мен няма да се случи!“. За съжаление една голяма част от хората в България смятат чернокожите (ако употребите думата „негър“, може да влезете в затвора в някои страни) както за нещо екзотично, така и за нещо, което със сигурност не трябва да се вижда в нашата държава. Доста от българите смятат афроамериканците за нещо "негодно" и аз мисля, че това е по-скоро изоставане в социално-културно отношение на нашите географски ширини. Сигурна съм, че момичетата, които имат подобен тип връзка, обичат момчето си и се чувстват добре с него. Малко по малко и цветът на кожата започва да не им

прави кой знае какво впечатление, когато са заедно. Това е нормално. Имала съм възможността да уча и да общувам с чернокожи и с ръка на сърцето мога да кажа, че не съм почувствала никаква разлика, когато съм била в едно обкръжение с тях. Просто те имат по-тъмна кожа от нас! Съветът, който ще си позволя да дам, е от гледната точка на човек, който не е расист. Просто защото през живота си съм имала контакти с афроамериканци и за мен те не са "чуждоземни". Момичета, вие самите си знаете, че момчето, с което сте в момента, има както хубави качества, така и е интересно и екзотично до някаква степен. Нали така? И нали това (последното) НЕ е единствената причина, която ви е привлекла към него? Чернокожите момчета наистина изглеждат доста секси. Но съгласете се, че това не е основателна причина, за да бъдете с някое от тях. Ако имате конфликти с родителите си,

защото те са против вашата връзка, имате няколко варианта пред себе си и трябва да изберете най-добрия за вас. Прекратявате връзката си с това момче и вашите са доволни. След това пък започвате да се самообвинявате защо сте допуснали да угаждате на нечии други нужди и потребности. Чувствате се като губещи и като момиче, което е "изгубило" момчето, което обича. Другият вариант пък е обратният, който може би ще ви създаде два пъти повече главоболия и страхове, но сами преценете дали си струва да поемете по този път. Продължавате връзката си с това момче, сбогувате се с привилегиите, които сте имали досега, и се ръкостискате с всички негативи, които ще дойдат, когато родителите ви разберат, че не сте разделени с него. Има вероятност цялото това напрежение да се отрази на връзката ви. И третият вариант е да играете на криеница, но мисля, че



Запознай се с нашите

бързо ще ви писне. Не можете да криете връзката си с някого вечно. Като цяло ситуацията ви е много сложна, но мисля, че трябва да послушате сърцето си и ако наистина се обичате, да продължите да бъдете заедно. Зная, че ще има моменти, в които хорското мнение ще ви наранява и индиректно ще ви критикува, но пък след време, ако все още сте заедно, може да се преместите да живеете в друга по-либерална държава. И въпреки всичко родителите ви ще трябва да разберат, че понякога сте

достатъчно големи, за да направите правилен избор (или поне така би трябвало да бъде) и че в крайна сметка никой не знае какво му е отредила съдбата и с кого ще го срещне животът. Може би пък това е вашата сродна чернокожа душа?

БЯХТЕ ПРАВИ!

Е, има и много случаи, в които тийнейджърите все пак се вслушат в мнението на родителите си и разбират, че те (вторите) са имали правилна преценка за тяхното момче. Все пак не забравяйте, че са по-големи и със сигурност са преживели повече неща, отколкото вие. Понякога е хубаво да чуете и да приемете чуждото мнение,

но това не означава, че трябва да го правите постоянно. **Разбира се, че има аспекти от живота на всеки човек, за които действително позицията трябва да се отстоява и да има безопасна борба за собствените идеи и мечти! Но родителите ви не мислят вашето зло.** Те са хората, които винаги ще ви напътстват и ще бъдат ваша подкрепа, ако им позволите!

Автор: **Мария Коева**

В търсене на себе си ...

Ще поразсъждаваме на темата за готовността на човек да прави крачки. Какво всъщност кара човек да каже в някакъв момент от своя генезис "готов съм за..." Определено всички знаем, че има моменти, в които ние съзнаваме или не започваме да се чувстваме сякаш сме

"стъпили на краката си", чувстваме се готови да се сблъскаме с нови предизвикателства, а може да се изразим и за "за нови стъпки", които са фундаментални за човешкото развитие. На първо място ще обобщя, че развитието в своята зряла

цялост преминава през две измерения - семейство и кариера.

В различните възрасти това разбира се, има различни измерения. Да кажем, за ученическите години кариерното развитие е еквивалентно на образованието, т.е. учейки,



детето се труди, то дава на "своя свят" този тип труд, който следва да бъде възнаграден, очакват се резултати... Естествено е, че тези резултати не могат да бъдат получени в момента, в който те се получават - трябва да има база, която в някакъв момент бива възнаградена от семейството (възприятието за семейство в тази възраст има измеренията на родителите). В по-късна възраст тези възнаграждавани знания се превръщат в кариера, в това, което след себе си носи външно удовлетворение. Тогава е моментът, в който символично човек се отделя от "задоволяващото" семейство и получава своите поощрения отвън. Тогава е и мигът, в който налице е осъзнаването, че вътрешното удовлетворение има външни условия, които трябва да бъдат "изпълнени", за да дойде

В търсене на себе си ...

положителното следствие. Тогава идва и времето, в което се буди желанието за независимост, самостоятелност в смисъла на осъзнаването, че ние бихме могли да бъдем зависими от себе си, но бихме искали да споделим същото това с някой друг... Да се върнем на двете оси - кариера и семейство. Всички ние се идентифицираме със семейството или с професията си. Тъй като образованието е първото, което получаваме, то на първо място обикновено е поставено намирането на "Аз"-а в работата. Въпросът обаче, е дълбоко... Началото на професионалната идентификация трябва да бъде поставена по-рано в развитието на човека - търсенето започва от училищните години, когато трябва да изкристализира идеята за това "къде е най-голямото поощрение", "къде човекът се справя най-добре", за да може това нещо да бъде

продължено. Трудността идва, когато съответното начало не е поставено в тези моменти. Обикновено тогава налице е "лутане" придружено с редица опити, а в следствие ненамирането на доставящата удовлетворение работа е възможно да не бъде направена връзката със семейството (в ученическите години), от което пък би дошло следствието на нежеланието да бъде изградено ново такава...

Всъщност в най-общи щрихи края на пубертета и началото на младенчеството е период, в който трябва да бъде изграден собственият "Аз" образ по отношение на двете оси. Дефицитите на "ориентацията" в пубертета обаче, могат да внесат трудности в съответното развитие. Постоянното "търсене на себе си" с различни занимания и "хобита", търсещи прекрочването на различни граници,



поставянето на личността отвъд приетото и познатото е т.нар. "лутане", целящо позициониране на личността в плоскост, която ще доставя удовлетворение... Не винаги обаче, същото удовлетворение е в релация в гравивното... По-често всичко това е в рамките на деградацията и деструкцията на "Аз"-а, точно поради гореспоменатото "пробване" на различни неща в търсене на "удовлетворението". Същото може да продължи в

В търсене на себе си ...

много дълъг период от време... А ненамирането на смисъл придружава всяка е д н а с т ъ п к а . . .

Хипотеза за задоволяването може да поставим като предположим, че подходящото идва тогава, когато заниманието ни носи освен хедонистичните преживявания, то и личните такива... Удоволствията в повечето случаи са обвърза с "Аз"-ови мотиви, които трябва да намерим, за да насочим енергията си в съответната посока. Намирането на

отговора "С какво искаме да сме полезни", както и "На кой искаме да сме полезни" би ни дало посоката на нашето развитие, а непосредствено след това и желанието да споделим това с някой, на който можем да доверим всичко това и изградим другата ос - на семейството, в която да поставим началото на действителното ни "лично" развитие и продължим да градим намереното преди това.

Автор: **Манол Манолов**

Екипът - изготвил броя на списанието:

- **Анелия Дугина** – дизайн, организация, материали
- **Людмила Боянова** – дизайн, организация, материали
 - **Манол Манолов** – организация, материали
- **Мария Коева** – материали, рубрика *Teenager World*
 - **Владимир Маринов** – материали
 - **Веселина Найденова** – материали
 - **Даниела Йосифова** – материали



Кой кой е в света на психологията



СТР.18



Вилхелм Максимилиан Вундт (нем. Wilhelm Maximilian Wundt) е роден в Германия на 16 август 1832г., в семейство на лютерански пастор. Следва медицина в Гейделберг, но се отказва от лекарска практика. Увлича се по идеалистическа философия. В изследванията си открива влиянието на специфични фактори, при което започва да преобладава интересът му към психологията.

През 1875 г. Вилхелм Вундт започва работа в Лайпцигския университет като преподавател по физиология и философия,

Вилхелм Максимилиан Вундт

като уговорката му с университета е да има възможност да създаде лаборатория по експериментална психология. Такава лаборатория е създадена през 1879 г. и тя е първата създадена в света, а две години по-късно лабораторията се трансформира в Институт по експериментална психология.


Вундт изучава човешкото съзнание и сложните химически вещества, които са негови съставни елементи. Така той представя психологичната наука - като допирателна с физиката и с химията, в която съзнанието е набор от опознаваеми части.

Освен че Вундт базира своите изследвания на научни и на физиологични методи, той често използва и метода на интроспекцията, който към днешна дата не се разглежда като научен,

понеже не дава възпроизводими резултати.

Вилхелм Вундт често е наричан баща на съвременната психология. Някои негови трудове, например "Принципите на физиологичната психология", са класически и фундаментални в областта на психологията. Независимо, че допуска неточност и противоречивост в теорията си, той остава с изключително значение за развитието на психологията.

Людмила Боянова

Брой 25, 2012 г. Е-списание "Посока"	БЕЗПЛАТНО ИЗДАНИЕ НА ОНЛАЙН СПИСАНИЕ ЗА ПСИХОЛОГИЯ
	<div style="text-align: center;">  <p>Пишете ни на e-mail: spisanie.posoka@gmail.com</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  "Посока" </div>

**Лични сайтове на създателите на
списание:**

Анелиа Дудина: www.slance20.ovo.bg

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

Манол Манолов:
www.e-terapevt.com

Мария Коева:
<http://mariyakoeva.weebly.com/index.html>

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
списание

Намерете ни в Google+

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

Реклама

PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

**Достоверен източник на информация при намиране на психолог или
психотерапевт**