

Посока

на 3 години



Когато ни е трудно да кажем: "Помогни ми!"



Всеки от нас е бил в момент на нужда и е имал необходимост от нечия помощ. За някои хора, това да поискат помощ не е притеснително, но за други – коства много емоции, вътрешни противоречия и терзания.

Какви са причините да не искаме помощ?

- *Имам усещането, че съм неспособен/а, след като се нуждая от нечия помощ* – това, че не сме компетентни в определена ситуация, не ни прави неспособни и несправящи се в генерален план
- *Ще изглеждам слаб/а ако помоля за помощ* – слабостта понякога сближава хората и кара околните да ни симпатизират – нашите слабости показват, че и ние сме хора, като всички останали
- *Ще откажат да ми помогнат* – ако молбата е отправена правилно, едва ли някой ще откаже да ви съдейства, а дори и това да се случи, в действителност вие реално не губите нищо
- *Ще ми се присмоят* – това едва ли ще се случи, но дори и да стане така, човекът, който се

присмива на отправена към него молба, би трябвало да се чувства неловко, а не вие

- *Няма да свършат услугата както аз искам* – ако молите за помощ, това означава, че сте готови да приемете съдействие от човека настреща и сте му се доверил/а
- *След това ще очакват нещо в замяна от мен* – би могло да се случи и няма нищо лошо, ако е по възможностите ви, да върнете жеста, но в случай, че това ви притеснява много, важно е как ще откажете съдействие, така че другият да не бъде засегнат, а и същевременно вие да не се чувствате неловко в ситуацията

Защо да поискаме помощ?

- *Защото не можем да се справим сами* – понякога не знаем как, нямаме физическата възможност да направим нещо или сме направили различни опити, които обаче са били безуспешни
- *Защото ще ни коства прекалено много, ако го направим сами* – това не означава, че ние не трябва да полагаме усилия, за да постигаме цели, но понякога бихме могли и да си позволим спестяване на излишна енергия и усилия от наша страна
- *Защото няма да се справим толкова добре, колкото би го направил друг* – някой не е компетентен по всички въпроси, понякога е по-добре да се доверим на хора, които разбират от това, вместо да вършим неща, от които не разбираме нищо, резултатът едва ли ще бъде удовлетворителен
- *Защото имаме необходимост да почувстваме, че някой ни съдейства* – когато не превръщаме това в навик, няма нищо лошо, защото усещането от това, че някой го е грижа за нас и ни е помогнал, понякога може да ни зареди с много положителна енергия и дори увереност в нас самите
- *Защото няма нищо лошо, страшно*

или срамно в това да признаем, че не съумяваме да се справим с дадена ситуация – всеки от нас е бил в такова положение, че не е имал достатъчно сили, умения, знания или енергия, че да се справи сам

Как да поискаме помощ?

- *Молбата ви трябва да бъде изказана точно, ясно и конкретно* – избягвайте изрази, като: „Помогни ми!“, добре е да уточните за какво точно очаквате помощ и по какъв начин/с какво човекът може да ви бъде полезен
- *Отправайте молбите си за помощ към конкретен човек или хора* – ако кажете само: „Трябва да ми се помогне.“, „Имам нужда от помощ“ и т.н. рискувате никоий да не обърне внимание на молбата ви
- *Искайте съдействие със спокоен и равен тон* – разбира се не бива да искаме помощ със заповеден тон, но не е необходимо и да прекаляваме с миловидните и предизвикващи съчувствие изразни средства
- *Ако имате възможност, пояснете защо ви е необходима помощ* – това, разбира се, не е задължително, но има по-голяма вероятност да убедите отсрещната страна, че действително сенуждаете от съдействието му/и
- *В случай, че сметнете за удачно, можете и да кажете на човека, от когото имате нужда, защо е необходима за вас именно неговата помощ* – това кара хората да се чувстват ценени, полезни и значими
- *Не забравяйте да благодарите!*

Автор: Анелия Дудина

/психолог/

Не обичам своето дете



...Продължение от миналия брой

Прекалено „правилното“ дете

Разбира се, всички родители желаят тяхното дете да расте умно, честно, да постъпва справедливо спрямо околните и да е послушно. Но понякога се оказва така, че именно такова дете започва да раздрава своята майка. Отстрани изглежда съвършено непонятно как именно идеалното дете може да предизвиква у своите родители и в частност у майка си, такива негативни емоции.

Психолозите обясняват този феномен с това, че често възрастните хора, виждайки безупречното поведение, а главно мисленето на детето, започват да изпитват определено чувство на вина – защото те самите не са такива! В същото време никога нито един възрастен човек няма да признае това даже на самия себе си, а да не говорим за околните му. Така подобно дете расте като своеобразно нямо напомняне на своите родители за техните собствени несъвършенства и недостатъци.

Дете в юношеска възраст

Именно детето, встъпващо в сложната юношеска възраст, най-често предизвиква у своите родители най-разнообразни и

противоречиви негативни емоции. И това не е учудващо – даже най-послушното дете може да стане абсолютно неуправляемо същество, което родителите му не са способни да разберат. Освен това често родителите са стигнали до състояние на застой в отношението с тяхното дете и не могат да измислят какво да направят насетне, изпитвайки същинско отчаяние и безсилие.

Именно от това безсилие и може да възникне толкова силен гняв по адрес на собственото дете, че майката може да достигне до мислите, че повече не обича своето дете. Често пъти детето и само налива масло в огъня, заявявайки на майката, че също повече не я обича. При това жената изпитва достатъчно силна обида, като слуша такива думи от собственото си дете, на което тя дълги години е отдавала цялата си любов, нежност, ласка и грижа.

Съгласете се, че постоянните конфликти от този род са способни да изкарат всеки от кожата му. А в състояние на стрес човек достатъчно трудно контролира своите емоции и още по-малко може да ги избира. Ето така жената може да реши, че повече не обича своето дете. Съответно и детето чувства измененото отношение на родителите си и също започва да реагира на това – започва да протестира. Като правило на

тази възраст протестът срещу нещо взема характер на негативно поведение. Но такова поведение още повече разгневява родителите и задълбочава и без това сложната ситуация.

Ако се допусне проблемът да се игнорира и ситуацията се остави на самотек, то се къса напълно разбирателството с детето и има реална опасност детето да възприеме развалените взаимоотношения с родителите и да ги възпроизвежда до края на живота си.

Очаквайте продължение...

Източник: www.jlady.ru
Превел на български език:
Л. Боянова /психолог/

Предмет на юридическата психология

правоохранителните органи и останалите правни служби

- задаване на въпроси с цел свидетелят да си спомни това, което е извършил
- взимане на решение от съдебните заседатели
- разследвания
- разпити

Юридическата психология осъществява научен синтез на психологическите и юридическите знания. **Едно от най-важните свойства, които притежава, е разкриване особеностите на психичната дейност на субектите в правоотношението, както и психичното им състояние в индивидуални житейски ситуации.** Важно е да се отбележи, че гарантира разбиране чрез вникване в дълбочина от юриста в обекта на дейността му. Също така разкрива правно-психологическата същност на основните правни категории и прави препоръки за усъвършенстване на законодателството.

Този раздел от психологията изучава и изследва правнозначими казуси и явления с помощта на общопсихологическата методология. **Методологията** е свързана, както с анализ на принципите, методите и правилата, които се прилагат в конкретната дисциплина, така и със систематичното изследване на методите, които са приложими в нея. **Тя включва методи на:**

- структурен и структурно-генетичен анализ
- функционален и статистически анализ
- естествен експеримент и метод на лабораторния експеримент
- беседа
- изследване на граждански и наказателни дела
- изследване на съдебни и следствени грешки

- биографичен метод
- обобщение на независими характеристики
- съдебно-психологическа експертиза
- анкета
- задълбочено интервю
- балообразуващо оценяване и класиране
- изследване на определения случай чрез индивидуален подход

Отраслите на правната психология биват:

- **юридическа психология** (свързана с процеса на правораздаване)
- **съдебна психология** (насочена към съдебния процес)
- **криминална психология** (изучава криминално поведение)
- **психология на социалните девиации** (поведение, което се отклонява от установените стандарти)
- **пенитенциарна психология** (психология на затворите)
- **полицейска психология** (разследващи органи)
- **психология на законотворчеството**
- **патопсихология** (изучава психопатологичните феномени, с различен инструментариум от този на психопатологията)
- **психология на агресията**
- **психолингвистика**

Често използвана е **съдебно-психологичната експертиза**. Тя служи за поставяне на диагноза. Чрез нея може да се установи наличие или липса на психична болест. Заключение се отнася директно към съответния юридически казус. Съдебно-психологичната експертиза служи и за анализиране от психологическа гледна точка на едни или други аспекти от поведението на субекта.



Често наименованието „юридическа психология“ се среща със синонимното му „**правна психология**“. Този раздел от психологията е емпирично психологично изследване на правните институции, правото и юристите, които се занимават професионално с нея.

Правоприлагането

трансформира правните предписания от нормативните актове в поведението на правните субекти. Реализацията на правото при него се изразява в съблюдаване, използване и изпълнение.

Психологическите характеристики и особености на дейностите, свързани с правоприлагането, са:

- осъществяване на правосъдието в наказателното производство и работата на служителите на

Предмет на юридическата психология

Психологът констатира интелектуални дефицити и граничен интелект. Предмет на този вид експертиза е психология на личността на извършителя. Използвайки се, **тя има доказателствена сила например за характера на обвиняемия и евентуалната му склонност към агресия**, но рядко има отношение към неговото клинично здраве. Когато чрез нея има съмнение за проблем, се назначава съдебно-психиатрична експертиза. **Съдебно-психологичната експертиза се състои от психологичен въпросник, който дава представа за**

параметрите на личността и помага за изготвянето на психологически профил. Методите за оценяване на поведението зависят от задачата и достъпът до инструментариума. Чрез **психодиагностичното интервю** се цели да се установят определени параметри за функционалността на личността, които са свързани с юридическия казус. Чрез интервюто специалистът следи за видовете реакции на субекта и ги анализира. Чрез **самооценъчните въпросници** субектите избират социално желателни отговори и чрез тях може да се прецени дали казват истината. **Тестът за интелигентност** е тест за измерване на способност, което е условно обективно. **Проективните тестове** са силно психологизирани тестове, които дават възможност за индивидуализация. Те изискват много добра практическа подготовка. **Контент анализът** е анализ на предметното съдържание и на материалите,

които са събрани в досъдебното производство. Установяването на съответствие между физическа и ментална възраст е един от основните видове експертизи. Чрез теста се отчитат аналитичните способности на индивида за извършване на логически операции. Изследва се паметната способност, обема и типа на паметта, езиковата култура и речниковия запас на личността, както и неговата способност да използва натрупания житейски и професионален опит и знания до момента.

Автор: Мария Коева

Помощни материали:

„Съдебна и правна психология”, Американска психологическа асоциация



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!

Неудачник

За да говорим за неудачниците на първо място трябва да се изясни какво значи думата "Неудача" - несполука, липса на късмет, неуспех и прочие... Неудачниците са хора, които в ежедневно си поведение не съумяват да доведат до положително следствие нещата, които правят. Причини за неудачите често се приписват на липсата на късмет, което всъщност предвид абстракцията на думата късмет не се доближава до познатата и обяснима действителност. Всъщност неудачниците са хора, които имат дефицит в адекватното възприятие и възпроизвеждането на постъпилата информация, факти и действителност, която трябва да бъде структурирана и доведена до следствие, опосредствано от очаквания резултат. Ако дадем определение на думата късмет като нещо, което е част от

умението да се структурира действителността и да се доведе до положителен резултат, то неудачата е обратното на това. Има случаи обаче, в които неудачниците посредством своето поведение получават положителен резултат - това се дължи на съдействието, което получават от околните, които пък от своя страна имат потребността да помагат на тези хора, тъй като ги съжаляват заради "невинно" изглеждащите постоянни загуби и негативни резултати. В действителност неудачниците не носят вина за техните действия, това е основно във връзка с непридобито умение за структуриране на действителността в адекватна последователност и симетрия, именно с това, както и липсата на мотивация за увреждане на следствията и хората включени в тях е причината тези хора да бъдат съжалявани и подпомагани от другите, което прави понякога

дейността на неудачника по-успешна. Как да се предпазим от неудачите, защото никой от нас не е застрахован - придобиването на уменията за структуриране и симетризиране се придобиват в елементарните ситуации, които ВЕЧЕ са се случили УСПЕШНО, съответно те биват анализирани и се извеждат взаимодействията между обстоятелствата, последователността и прочие, съответно добрия анализ създава схеми, които е възможно да бъдат прилагани и в другите ситуации.

Автор: Манол Манолов

/психолог/

Невербалните методи на комуникация



Към невербалната комуникация се отнасят следните невербални сигнали: телесен контакт, отстояние, поява, ориентация, поза, движение на главата, фациална експресия, жест на ръцете, главата и тялото, поглед, невербални елементи на говора. Невербалните сигнали могат да изпълняват няколко функции - социативна / контактоустановяваща /, емотивна, комуникативна и др. Основните невербални сигнали могат да се използват за поддържане и допълване на вербалната комуникация, като по този начин тя става част от общата комуникативна система. Областите на разпространение на елементите на невербалната комуникация се свеждат до следните кръгове на действие: интеракция в различни групи, в семейството, в работните групи /сигнали по време на работа, сигнали на координация на общи движения, за помощ, жестов

език при големи разстояния или при работа на силен шум, невербални коментари - намигване, други жестове и телесни движения/. Телесният контакт се оказва най-първото значение, което осъзнаваме, когато става въпрос за комуникация между хората. Хората се много склонни да установяват телесен контакт, когато споделят някаква информация, правят поръчка, водят задълбочен разговор, споделят вълнението си или получават послание за тревога или загриженост. Едуард Хол класифицира контакта при комуникация и отделя четири отчетливи зони: интимно, лично, социално и публично разстояние.

- интимно разстояние - то е контакт, който започва от физическото докосване и стига до 75 см. То определя приблизително и размера на околното пространство. Една съпруга може да се чувства съвсем удобно в околното пространство на своя съпруг, но тя би могла да се почувства неловко, ако някоя друга жена се опита да направи същото.

- лично разстояние - това е втората зона на териториалността и тя се простира от 45 см. до 1,20 м. Нарича се граница на физическото доминиране. Когато двама души се срещнат на улицата, обикновено разговарят на такова разстояние един от друг.

- социално разстояние - разстоянието от 1.20 м до 3.60. Това е разстоянието, на което осъществяваме служебните си контакти.

- публично разстояние - от 3.60 м и нагоре е разстояние, при

което се осъществяват публични комуникации - събрания, митинги, конгреси и т.н.

През първите няколко минути съществува най-голяма възможност в процеса на комуникация да задържим вниманието на другите върху себе си. Тогава те изцяло са съсредоточени върху нас. Доказано е, че думите, които използваме при първа среща с даден комуникативен партньор, носят само 7 % от общото впечатление за нас. Останалите проценти се разпределят върху изражението на лицето и езика на тялото. Появата включва няколко елемента: пол, възраст, лице, облекло. Изражението на лицето най-често ни помага да разбирате другите, когато общуваме с тях. Лицето и очите са, може би, най-добре забележимите части на тялото, но и по ред причини и най-трудни за разчитане. Освен това изражението на лицето се променя много бързо - понякога по време на разговор забелязваме, че изражението на лицето на нашия събеседник се променя почти мигновено. Езикът на жестовете е общочовешки. С негова помощ бихме могли да комуникираме ефективно в различни краища на света. Доказана е взаимовръзката между характера на народа и начините на изразяване чрез жестове и мимики /южните народи са по-темпераменти и тяхната жестомимична система е с по-голяма интензивност, а у арабските народи жестовете и мимиките са като препинателни знаци/. Използването на жестове се влияе от социалното положение на говорещия, тъй

Невербалните методи на комуникация

като има жестове, които се използват от определена социална група. Осъществява се и процес на взаимстване на жестове от различни народи /например чрез телевизията/. Жестовите и мимиките могат да бъдат класифицирани по следния начин:

1. Според количеството членове на езиковите съобщества
 - жестове, които се употребяват в по-голям културен ареал;
 - общонационални, социални, професионални, диалектни;
2. Според сферата на приложение
 - жестове за ежедневно общуване
 - жестове за театралното изкуство и публичната реч
 - жестове на ритуалите и церемониите;
3. Според преобладаващото емоционално или разсъдъчно начало
 - интелектуални
 - емоционални

За вас подговя: Славомир Славов

/студент по психология /



Любов между най-добри приятели



- Ти си най-добрият ми приятел,
Ед – казва тя след малко.
- Знам.

Тези думи могат да убият един мъж.
Без пистолет. Без куршуми.
Достатъчни са думите и едно
момиче.

**Из „Аз съм пратеникът“ от
Маркърс Зюсак**

Приятелството е неизменна част от нашия живот. Всеки се нуждае от приятели. Те са една от упорите, които ни крепят в трудни и/или болезнени моменти, и рамото, на което можем да поплачем, да споделим болката си и да бъдем с усещането, че срещу нас наистина стои човек, който ни разбира и ни помага.

Какво всъщност са приятелите? Някои от вас ще кажат, че това са хората, с които се забавляват и прекарват добре времето си навън и/или в училище. Други ще отговорят, че това са хората, с които се познават най-добре и нямат тайни един от друг. Трети пък ще кажат, че това са техните братя и сестри (образно казано)! Изобщо приятелският кръг е нещо, с което трябва да се гордеем. **За приятелствата ни следва да се грижим и най-вече чрез тях да учим тънкостите в човешките взаимоотношения. Чрез умението да**

комуникираш можеш да "разгадаваш" настроенията на приятелите си, а по този начин разбираш техниката и подхода да прилагаш адаптивност към тях. Кое, как, кога и къде е уместно да кажеш. Научаваш се да "изучаваш" хората, като тук има едно златно правило (макар че не е задължително да се прояви) - винаги идва моментът, в който разбираш кой кой е в трудни моменти. Тогава се изправяш пред реалността с ясното съзнание, че приятелството не е само веселба, закачки и доверие, а може да бъде и нож с две остриета. И, разбира се, имаш шанса да попаднеш и в една такава ситуация, в която да си зададеш въпроса:

КАКВО ЧУВСТВАМ КЪМ НАЙ-ДОБРИЯ/ДОБРАТА СИ ПРИЯТЕЛ/КА?

Да, ти сигурно си един/една от многото тийнейджъри, които не могат да заспят нощем, въртейки се в леглото и мислейки какво точно се случва с теб. Или още по-зле - осъзнал/а си, че си влюбен/а във въпросното момче/момиче, но не знаеш как и дали изобщо да му/й кажеш за любовта си. Ще напиша няколко акцента, от които се надявам да научиш нещо повече за себе си

(а защо не и за "потенциалното" си гадже) и за ситуацията, в която се намираш.

Излизаш с най-добрия/добрата си приятел/ка, прекарвате си много добре, отношенията ви се развиват чудесно. И сигурно вече са ви питали: "Не сте ли гаджета? А не искате ли да бъдете?", а ти отвърщаш с категоричен отговор: "Не. В никакъв случай!" Дори не можеш да си представиш, че може точно с този човек, с когото споделяш всичко, на когото се обаждаш с надеждата да те успокои и/или да те развесели, да имаш интимна връзка. Но животът и всички обстоятелства в него са променливи и никога не можеш да бъдеш сигурен какво те очаква в утрешния ден. И наистина - в едно хубаво слънчево утро се събуждаш и разбираш, че нещата междувременно са се "объркали". Осъзнаваш, че към тази твоя дружка изпитваш сексуално желание и потребност да говориш с него/нея нонстоп, да сте заедно навсякъде и по всяко време!

ИЗБЕРИ ПРИЯТЕЛСТВОТО ИЛИ РИСКУВАЙ ЗАРАДИ ЛЮБОВТА

Започваш да се питаш: "Редно ли е да изпитвам такива чувства? Как ще реагира той/тя, ако разбере? Дали ще се развали приятелството ни?" Последният въпрос е много важен. Но по-скоро се запитай – приятелството между вас или той/тя ти е от значимост за теб? Това всъщност е разковничето, което ще ти помогне да бъдеш по-наясно със собствените си мисли, чувства, желания, емоции. Всички тези емоционални състояния са навързани и колкото по-скоро намериш отговор на въпросите си, толкова по-добре ще се

Любов между най-добри приятели



почувстваш. Ако стигнеш до извода, че той/тя ти е позначим/а и искаш да изживееш една авантюра с него/нея, не се страхувай. Важно е да дадеш "свобода" на чувствата и емоциите си, а не да ги таиш в себе си. Не притъпявай истинските си чувства.

Стигнахме до момента, който определено е най-трудният за теб. Вероятно е да почувстваш и болка, ако чувствата ви се окажат несполделени. На прага си да признаеш любовта си на него/нея. Насърчавам те да го направиш! Ще продължавам да твърдя, че е по-добре да извадиш картите си на масата и да направиш всичко, което е зависело от теб, отколкото да се затвориш в себе си, безопасен донякъде, но терзаещ се постоянно "какво щеше да бъде, ако еди-какво си". И в най-добрия случай да НЕ преживееш незабравими емоции. Дори и след известен период от време те да бъдат част от твоето минало, от твоята лична история. Не се плаши.

Ще те посъветвам да поговорим с него/нея на спокойно и тихо място, където няма да имаш шанса някой да те "прекъсне" в най-неочаквания момент и всичко да се провали. Направи така, че да бъдете само двамата. Сега прочети внимателно - говори с него/нея само тогава, когато усещаш, че моментът е подходящ! Сърдити погледи,

проблеми в училище, незаинтересуваност от разговора точно в този момент не помагат и надали всичко ще протече нормално. Бъди нащрек и не прибързвай със словоизлияния, ако виждаш, че приятелят/приятелката ти не е в настроение, имал/а е лош ден и т.н. По-добре изчакай негативните емоции да отшумят и тогава пристъпи към действие. Не бързаш заникъде, нали?

МОЖЕ ДА БЪДЕШ ОТБЪСНАТ/А. НИЩО, ТОВА НЕ Е ТОЛКОВА ВАЖНО

Анонимна (18 г.): „Преди време признах на най-добрия ми приятел, че го обичам. Той каза, че не може да отвърне на чувствата ми. Спрях да го виждам, защото това ми причиняваше болка. В същото време обаче изпитвах странна и дълбока гордост, че съм била смела, по-смела от повечето момчета дори, които познавам. Почувствах се голяма някак и това ми донесе страхотни емоции. Той ме виждаше в училище и знаеше по начина, по който изглеждах, че отказът му не е голяма работа, че се справям чудесно. После каза, че в този момент ме е гледал и ми се е възхищавал, че съм толкова силна и пряма. И се влюбва в мен. Той ме потърси първи. И имаме страхотна връзка...”

Трябва да бъдеш наясно с няколко неща - той/тя може да не отвърне на чувствата ти. Това

не е повод да се самобичуваш или самосъжаляваш. Не се питай къде си сгрешил/а, какво си или какво не си направил/а, имаш ли изобщо грешка в тази ситуация! Знай, че всяко зло е за добро. Ще видиш, че ще дойде ден, в който ще разбереш защо се е случило така. Съветвам те да не действаш и ли мислиш първосигнално, а да бъдеш креативен/а във всяка ситуация. Особено в трудна. Обичам да казвам една много хубава фраза, свързана с любовта, която мисля, че има пълното основание да въздейства положително не само на тийнейджърите, но и на по-големите: **Има кандидати за сърцето ти!** Кolkото и да не ти се вярва в това.

ДА ЗАПОВЯДА ЛЮБОВТА!

А ако ти си признал/а чувствата си на най-добрия/добрата си приятел/ка и той/тя е отвърнал/а на тях - ами радвай се на любовта ви и на всички хубави неща, които идват с нея! Признанието не беше толкова страшно, нали? Е, сега повече тийнейджъри могат да се поучат от смелостта и търпението ти и да намерят сили да се изправят срещу "голямото събитие".

Нужно е обаче да отворя една скоба. **Все повече случаи има, в които момичето и момчето създават интимна връзка, но единият (или понякога и двамата) от тях не може да се отпусне в тези нови отношения.** Приятелството е едно, а интимността - съвсем друго. Трябва да се разграничават. Някои момичета споделят, че им е неудобно да правят по-пикантни неща с гаджето си просто защото не могат да приемат него/нея за интимен партньор! И всъщност това съвсем не е странно. Напълно

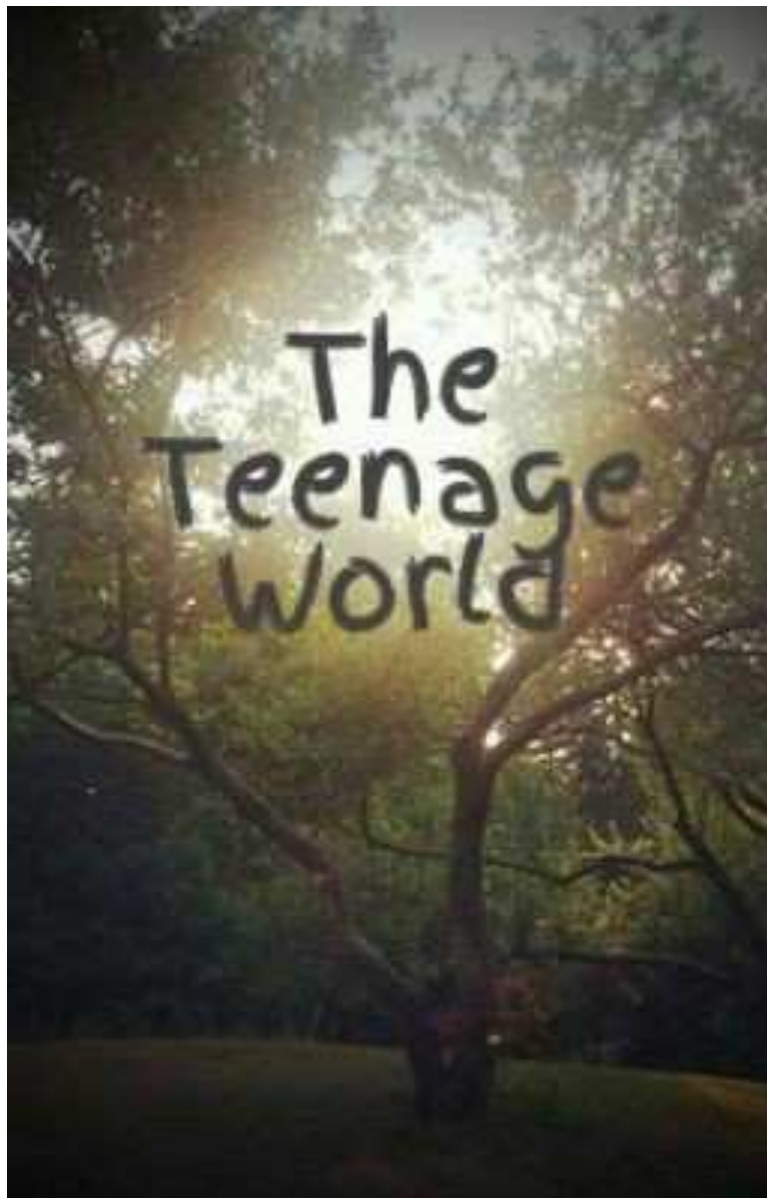
Любов между най-добри приятели

естествено е, защото само преди един ден си имал/а само приятелски чувства към този човек, а на следващия ден вече го ревнуваш (например).

Много хора не вярват, че може да съществува приятелство между момиче и момче. Смятам, че тези думи не бива да се отстояват или опровергават, защото всеки случай е индивидуален. Не можеш да бъдеш сигурен в нищо. Има безброй примери, които показват обратното - момиче и момче са близки приятели, но същевременно всеки от тях има своя интимна половинка.

Остави се по течението, но внимавай да не те отведе там, откъдето трудно би могъл/а да се върнеш обратно! Бъди реалист и знай, че все пак любовта идва във всякакви видове и форми, а ти просто трябва да уловиш правилния миг, да я усетиш и да ѝ се отдадеш!

Автор:
Мария Коева
/студентка по психология/



Аз-ът на бъдещите психолози

Проект “Студентски практики” се изпълнява в партньорство с всичките **51 висши училища** в България, създадени в съответствие със Закона за висшето образование. Практическо обучение трябва да проведат **над 60 000 студенти**. За участие в предвидената практика могат да кандидатстват всички редовни и задочни студенти, вписани в Регистъра на действащите и прекъснали студенти и докторанти, поддържан от МОН. За успешно приключило се счита практическото обучение, проведено в реална работна среда в рамките на **240 часа**. След приключването и отчитането на практиката на студента се изплаща стипендия в размер от **480 лв.**

Всеки студент има право да бъде включен в практическо обучение по проекта веднъж в рамките на своето обучение за придобиване на всяка една образователно-квалификационна степен (веднъж като „бакалавър“ и веднъж като „магистър“). В бюджета на проекта са предвидени и средства за възнаграждение на академични наставници от висшите училища и ментори от страна на работодателя. Бюджетът на проект “Студентски практики” е **56 000 000 лева**.

Изисквания:

Практическо обучение е провеждане на практика, която съответства на изучаваната от студента специалност или професионално направление (професионални направления или област на висше образование), в рамките на 240 (астрономически) часа в реална работна среда в изпълнение на задачи, възложени от организацията работодател съгласно нарочно изготвена програма.

Практическото обучение по проекта е различно от предвидената по учебен план за съответната специалност и образователно-квалификационна степен практика.

Практическото обучение се провежда индивидуално или в групи с помощта и под контрола на служител на организацията работодател - ментор, и при наставничеството на преподавател от висшето училище - академичен наставник.

Студентът се регистрира и попълва профила си в изградения в уеб базираната система модул, след което може да кандидатства за обяви публикувани от организация-работодател.

УЧАСТНИЦИ:

„Обучаваща организация” – организация - работодател, в която се провежда студентска практика, и работодател на ментора;

„Практикант” – студент, избран от организация - работодател и потвърдил участието си в практическо обучение в обучаваща организация;

„Ментор“ – лице, което е в трудови или други допустими от законодателството правоотношения с организация – работодател, в която се провеждат студентски практики;

„Академичен наставник” – преподавател от висшето училище, в което се обучават студентите, които ще участват в практическо обучение;

„Функционален експерт“ – представител от висшето училище, който подпомага, организира и следи за реализацията на дейностите по проекта в съответното висше училище – партньор по проекта;

„Водещ функционален експерт” – представител от висшето училище, който носи отговорност пред ръководството на висшето училище за организацията и контрола на реализацията на дейности по проекта и е контактното лице с екипа за управление на проекта в МОН.

За повече информация : praktiki.mon.bg

За вас подготви: **Славомир Славов**

/студент по психология /

Безплатно издание на онлайн списание за психология

Ψ
“Посока”

*Лични сайтове
за връзка с
членовете на
Екипа*

Людмила Боянова:

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

Анелия Дудина:

www.slance20.ovo.bg

Мария Коева:

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

Свиден Иванов:

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

ПИШЕТЕ НИ НА E-MAIL:

SPISANIE.POSOKA@GMAIL.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/>



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране
на психолог или психотерапевт