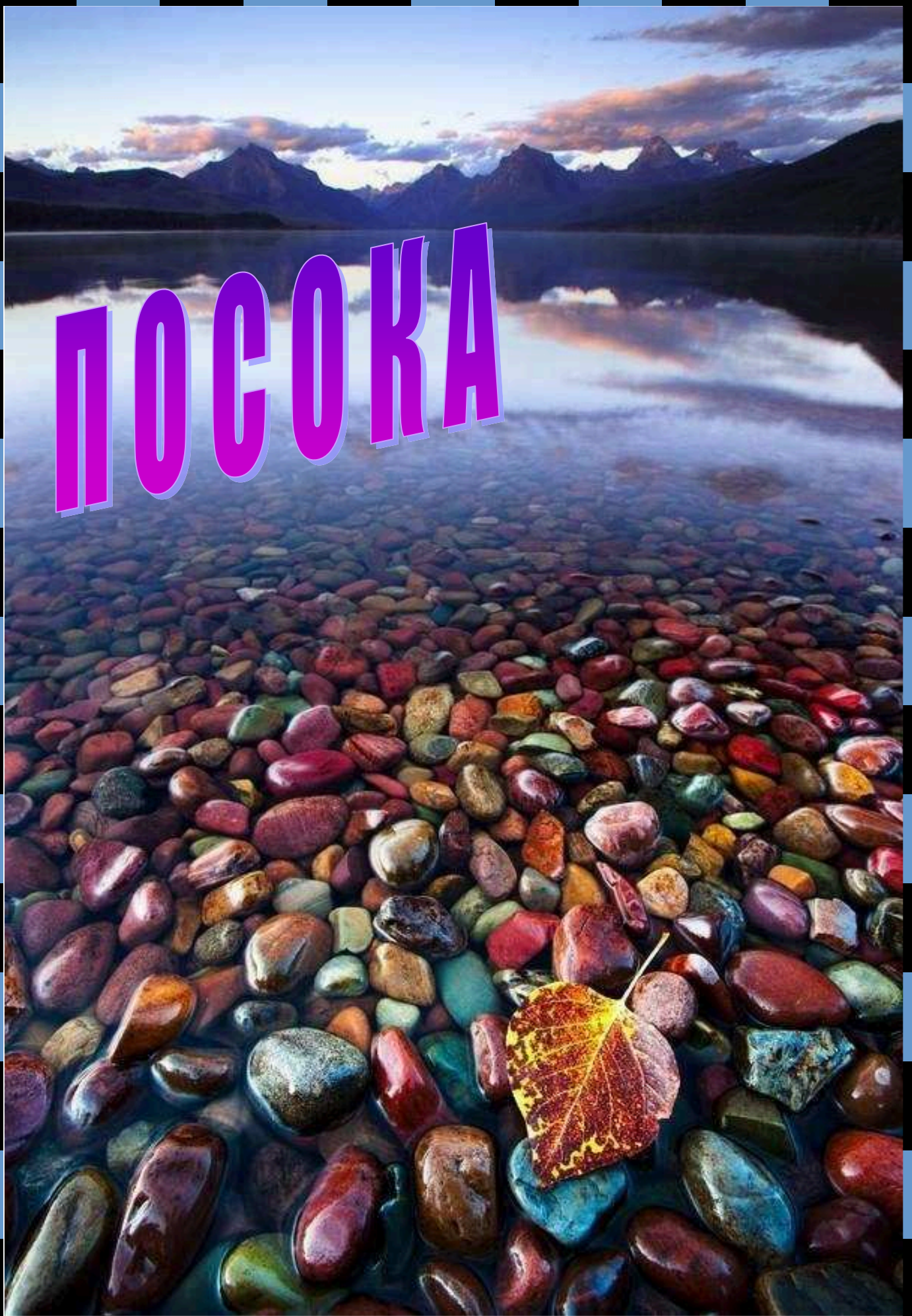


ПОСОКА





Работа и подход към деца и ученици от аутистичния спектър



Бих искала да пиша за синдрома на Аспергер, защото пряко ме засяга, а е доста по-рядко срещан в Аутистичния спектър от всички видове аутизъм. Също така, по-късно се открива, заради добрия и правилен говор на децата... По някое време родителите откриват, че детето възприема нещата буквално, не разбира иронията, простите неща в социално отношения са му сложни, така както на "нормалните деца", са сложни интегралите например. Родителите откриват склонност у децата си към вменяване на определени теми, които представляват изключителен интерес у детето им, а за "нормалните деца", този интерес обикновено е странен. За моят Марти особен интерес е движението на луната около земята и нейните фази, с един кратък поглед открива луната в коя фаза е, с което "впечатлява" възрастните по трамваите от 3-4 годишна възраст. Планетите, слънцето, въртенето на планетите около слънцето, астероидите и въобще цялата слънчева система и галактика, са нашата тема. На следващо място е падането и пречупването на светлината,

отражението и перспективата в дълбочина. Проблемите на тези деца в детските заведения и училищна възраст са чудовищни, неразбирането от страна на учителите и децата, а дори и родителите... обхваща гигантски размери за наивните мозъчета на децата-аспергери.

Децата със синдром на Аспергер са достатъчно интелигентни, за да се справят с масовото образование, но те често нямат достатъчно емоционални ресурси да посрещнат изискванията в клас. Тези деца лесно изпадат в стрес, което се дължи на тяхната трудна приспособимост. Те имат ниско самочувствие, често са силно самокритични и не могат да търпят да се правят грешки. Аутистите със синдром на Аспергер, особено възрастните, могат да са склонни към депресии (голям процент от депресиите на възрастни аутисти са документирани). В отговор на стреса и безсилието да се справят с него често се срещат бурни избухвания. Децата със синдром на Аспергер рядко изглеждат отпочинали и лесно се претоварват, когато нещата не са такива, каквито се диктуват от техните строги възгледи. Да общуват с хората и да се съобразяват с обикновените изисквания на ежедневието изискват от тях херкулесовски усилия.

Прогнозите за децата със Синдром на Аспергер изглеждат оптимистични. Пише, че в последващото си развитие, децата с Аспергер синдром, могат да изглеждат прекалено наивни и

срамежливи в общуването си с другите, както и да изглеждат незрели, в сравнение с връстниците си. Всичко това може да причини на детето депресия и тревожно разстройство, защото те усещат различността си, особено в ученическа и тинейджърска възраст. Тинейджърите с Аспергер синдром може да не проявяват интерес в творческите дейности, а да се интересуват от заниманията, които са свързани с определен ред и закономерност. Някои черти, характерни за хората с Аспергер синдрома, като концентрация и хващане на детайла, могат да им помогнат в университетското обучение и професионалните дейности. Аспергер синдром е доживотно страдание, въпреки че хората с това заболяване, могат да се научат да се справят добре в живота. Хората с това заболяване, се увеличават от инженерни специалности и наука. Има много известни личности, страдали от симптоми на Аспергер, това са Алберт Анщайн, Мария Кюри, Волфганг Амадеус Моцарт, Томас Джеферсън...

Аутистичния спектър е изключително широк и включва и невербални деца. Децата с аспергер синдром се намират в така наречената горна част на спектъра и говорят правилно и имат много добра механична памет, което води до ситуации на



Работа и подход към деца и ученици от аутистичния спектър



изразяване с доста сложни изрази дори, посочено е, че в голяма част от случаите, правилно систематизираната им реч е причина за заблуждения и късно разпознаване, а с течение на времето, нещата се размиват и при възрастните аспергери, става още по-трудно диагностицирането. Децата с вербални и по-големи затруднения "живеят в своя собствен свят", докато тези с по-малки затруднения "живеят в нашия свят, но по свой начин", по техни си правила, което им създава огромни проблеми и неразбиране.

Съвети към учителите, които работят с деца с Аспергер синдром:

1. Децата с такъв проблем трудно се организират, независимо от нивото на техния интелект и/или възраст. Дори пълният отличник, който притежава фотографираща памет, може да не бъде в състояние да си спомни да донесе в училище молив за писане или заданията за домашна работа. При такива случаи трябва да се дава помощ по възможно най-ограничен

начин. Стратегиите за справяне с този проблем могат да включват действия, като това да се накара ученикът да залепи на корицата на тетрадката си рисунка на молив, да си води списък от домашните задания и др. Винаги поощрявайте ученика, когато си спомни нещо, което преди това е забравял. Никога не го мързете или не му "опявайте", когато не успее да се справи. Да му четете лекции по въпроса не само НЯМА да помогне, но дори може да влоши нещата. Възможно е ученикът в този случай да започне да си мисли, че не може да запомни какво трябва да свърши или да донесе. Такива ученици имат като че ли най-разхвърляния или най-мръсния чин в цялото училище. Тези от тях с най-мръсните чинове трябва да се подпомагат при честото почистване на чина, за да могат лесно да си намират нещата. Просто запомнете, че по всяка вероятност ученикът не по свое желание е мърляв. Много по-възможно е той да не може да се справи с организационните си задачи без специални тренировки. Опитайте се да го приучите към подреденост, като използвате малки обособени стъпки.

2. Децата с такъв проблем имат проблеми с абстрактното и концептуалното мислене.

Някои от тях по всяка вероятност достигат известна степен на абстрактно мислене, но повечето не успяват никога. Когато е наложително да използвате абстрактни понятия, използвайте визуални знаци за подсещане, като рисунки или написани думи, за да подсилите по този начин абстрактната идея. Избягвайте да задавате неясни въпроси, като "Защо направи това?". Вместо това кажете: "Не ми харесва, че ти тръсна учебника си, когато ти казах, че е време за физика. Другия път сложи учебника внимателно и ми кажи, че си ядосан. Как иначе ще ми покажеш, че не искаш физика или че не искаш да спреш да четеш?". Избягвайте да задавате дълги и отвлечени въпроси. Бъдете възможно най-конкретни при всичките си разговори с такива ученици.

3. Учениците необичайни действия или лошо поведение показват повишен стрес. Понякога този стрес е предизвикан от загуба на самоконтрол. В повечето случаи стресът може да се намали само когато ученикът се изведе от стресовата ситуация. В такива случаи трябва да се разработи специална



Работа и подход към деца и ученици от аутистичния спектър



програма за подпомагане на ученика да влиза и/или да остава в стресовата за него ситуация. Много удачни при това могат да бъдат "безопасно място" или "безопасен човек".

4. Не възприемайте лично лошото поведение. Детето с такъв проблем не е манипулативен схематичен човек, който се опитва да ви усложни живота. То рядко, дори никога, не е манипулативно. Обикновено лошото поведение се дължи на опитите на тези деца да изживеят минали събития, които са конфузни, объркващи или плашещи за тях. Вследствие на тяхното разстройство децата с такъв проблем са егоцентрични. Повечето от тях изключително трудно разчитат реакциите на другите.

5. Използвайте и обяснявайте речта буквално. Докато не узнаете възможностите на детето, избягвайте:

- Идиоми (фразеологични словосъчетания), като

"секна ми дъха", "ще се гръмна", "крайъгълен камък";

- Двусмислици (повечето вицове са двусмислени);

- Сарказъм – например, да кажете "Чудесно!", когато детето е разляло бутилка кетчуп на масата;
- Умалителни имена;

- Псевдоними.

6. Запомнете, че тези деца не могат да използват различни изражения на лицето или други знаци на общуване. Повечето с такъв проблем също трудно разбират изражението на лицето или езика на тялото.

7. Ако усетите, че ученикът не е усвоил урока, разделете го на по-малки порции или го представете по друг начин, например образно, устно или физически.

8. Избягвайте да го претоварвате с вербална информация. Бъдете ясни. Използвайте къси изречения, когато усетите, че ученикът не ви разбира добре. Въпреки, че той вероятно е чул задачата и е внимавал, може би не е разбрал вашата основна идея или не може да извлече важната информация.

9. Подгответе предварително ученика, когато ще се правят промени в обстановката и/или дневния режим, като

събрания, идване на нов учител или изменения в учебната програма. За да го подгответе за промяната, използвайте написано или нарисувано разписание.

10. Учителят може да се опита да ръководи поведението на такъв ученик, но ако този подход се използва неправилно, детето може да започне да има поведение на робот, да промени поведението си само за кратко време или да реагира с някаква форма на агресия. Използвайте подходящи за възрастта положителни поведенчески процедури.

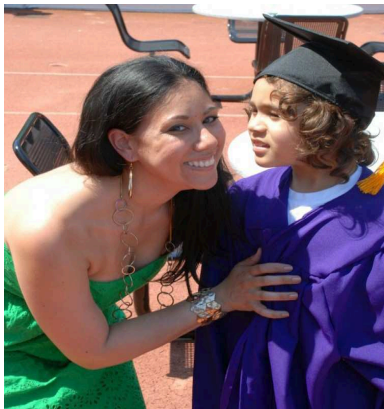
11. Изключително съществено е постоянното третиране и съдействието от всички околни.

12. Знайте, че нормалните за нас нива на слухово и зрително възприятие могат да се възприемат от ученик с такъв проблем като твърде високи или твърде ниски. Например, тихото бръмчене на луминисцентното осветление може да е изключително смущаващо за някои от тях.

13. Ако вашият ученик говори непрекъснато на една и съща тема, спори постоянно с едни и същи изрази или задава едни и същи въпроси, вие чувствате нужда да го прекъснете. Това може да



Работа и подход към деца и ученици от аутистичния спектър



доведе до безкрайни молебствия от страна на детето. Тези прояви могат да се спрат, като се продължи разговора чрез логично издържани аргументи. Предметът, за който говори детето, не винаги е предметът, който го безпокои. По-често това е начин детето да изрази чувството, че е изгубило контрол или че се смущава от някого или нещо в обстановката.

15. Ако вашият клас иска да играе на игри, в които се участва по двойки или става избиране на партньори, помолете някой по-милослив ученик да избере за партньор съученик с такъв проблем, преди да е започнал изборът на партньори между останалите ученици. Обикновено при такива игри с детето такъв проблем остава само. Това е много лошо, защото детето би могло да напредне много, когато има партньор.

16. Когато оценявате уменията или знанията, не правете прибързани заключения. Например, той може да е "математическа фурия" по алгебра, но да не може да пресметне колко ресто трябва да получи в

магазина. Или може да има невероятна памет за книги, които е чел, за чужди езици, които е чул, или за спортни статистики, но все още да не може да си спомни да си донесе в училище молив. Нестандартно развитите умения са характерен белег този проблем.

Бъдете положително настроени!

Бъдете гравивни!

Бъдете гъвкави!

Децата с такъв проблем, представляват особено голямо предизвикателство сред учителската колегия. Най-често техните съученици ги считат за особено странни и ексцентрични личности. Неумелото им поведение в обществото често ги поставят в ролята на "жертвено агне" или "черна овца". Към техните нестандартни прояви се добавят несръчност и натрапчив интерес към определени неясни за околните неща. Децата със синдром на Аспергер не могат да разберат същността на човешките взаимоотношения и общоприетите правила на обществото, наивни са и очевидно не им достига здрав разум. Тяжната непреклонност и липсата на възможност да възприемат промените прави тези деца особено уязвими и склонни към стрес. В същото време те (повечето от тях момчета) имат средно или над средното ниво на интелигентност и силна механична памет. Те педантично и последователно следват собствените си интереси, което по-късно в живота

може да доведе до големи постижения.

Силни и слаби страни на ученика или студента със Синдром на Аспергер:

Характеристики, които оказват влияние върху обучението и преподаването.

Студентите и учениците с разстройства от аутистичния спектър имат определени предимства в сравнение с другите студенти или ученици в някои области на университетския или ученическият живот, например:

Повечето студенти и ученици считат, че натоварения социален живот пречи на обучението им. Този проблем не стои пред студентите и учениците с разстройства от аутистичния спектър. Някои хора с разстройства от аутистичния спектър имат необикновена памет и/или естествен афинитет към компютрите – и двете биха дали добър начален старт на ученика или студента.

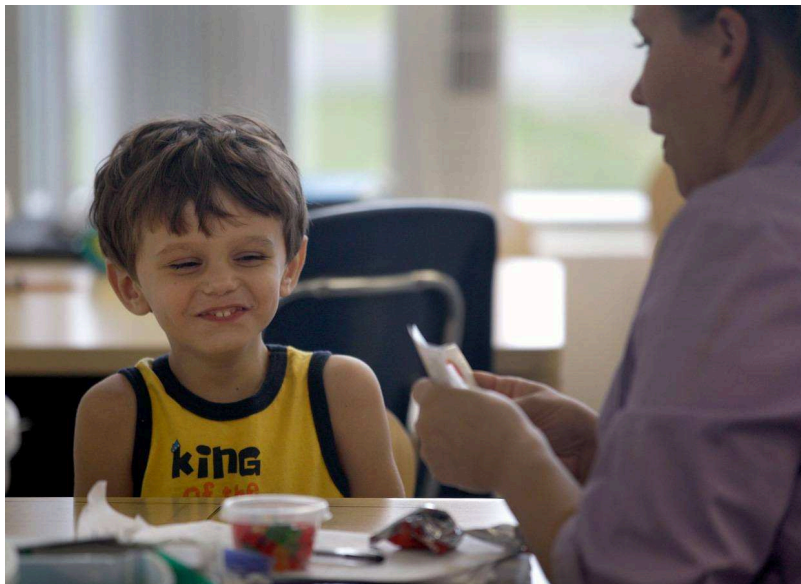
Формалният стил, който се изисква за писане на есе им се отдава много полесно от един обикновен разговор.

Те обикновено притежават свойството да изучат определена сфера в значителна дълбочина. Могат да бъдат много мотивирани и независими в обучението си.

Могат да мислят много целеустремено при поставяне на целите. Студентите и учениците често притежават оригиналност и творчество на мисълта и обръщат



Работа и подход към деца и ученици от аутистичния спектър



голямо внимание на детайлите и прецизността.

Все пак студентите и учениците с разстройства от аутистичния спектър могат да имат много отличителни черти, които да оказват отрицателно въздействие върху начина им на учене; това може да включва някое или всички от посочените: Трудности при общуването с другите студенти или ученици, и преподавателите. Неразбиране или наивност при социалните контакти.

Чувство на безпокойство при социалните контакти.

Разчитат на рутината и не харесват резките промени.

Слаби организационни умения.

Лесно се разсейват.

Объркване между необходимата и ненужната информация.

Концентрират се върху ненужни детайли.

Студентите и учениците с разстройства от аутистичния спектър могат да имат проблеми при ситуации за работа в група, като причината са техните затруднения в социалните взаимоотношения; специфичните затруднения от работата в група могат да включват: пропускане на неизречени послания, дадени чрез езика на тялото, изражение на лицето или тона на гласа, правене на коментари, които могат да се окажат неуместни в контекста на разговора, и затруднения при приспособяването към различни аудитории. Студентите и учениците с разстройства от аутистичния спектър е много вероятно да използват езика буквално, като се затрудняват да разберат метафори, шеги или абстрактни понятия. Техните проблеми с абстрактното и липсата на гъвкавост в мисленето могат

да се разпрострат и в други области, например усещането за сигурност, което намират в рутината или проявата на повтарящо се поведение, като желанието да седат на едно и също място, могат да изпаднат в стрес, когато тази рутинност се наруши.

Материала подготви:
Владислава Цолова

<http://www.autism-bg.org/>



Асертивност и асертивно поведение /Печелившата стратегия за ефективно общуване/



Асертивността е форма на поведение, при която човек демонстрира своето

самоуважение и уважението си към другите. Тя се основава на философията за личната отговорност и съзнанието за правата на другите хора. Асертивното поведение отразява разбирането за личната ценност на всеки - своята и на

другите хора като отделни индивиди.

ДА СИ АСЕРТИВЕН ОЗНАЧАВА:

1. Да осъзнаеш че имаш редица права, които можеш да използваш и защитаваш.

2. Да придобиеш ясна картина за това, как се чувстваш и да разглеждаш чувствата като нещо значимо.

3. Да се изразяваш ясно, просто, директно и по свой начин.

4. Да не доминираш над другите и да не се разпореждаш с тях.

5. Да разглеждаш като предизвикателство ситуацията, в които ти (или други хора) не участваш

равностойно.

6. Да си отворен и честен към себе си и към другите.

7. Да изслушваш гледната точка на другите и да проявяваш разбиране.

8. Да приемаш това, което чувстваш, мислиш и правиш. Да уважаваш чувствата

на другите и нещата, които правят.

За асертивност започва да се говори първо в Съединените Щати и появата на

теорията за нея се свързва с течение в психологията, наречено

„бихейвизъм“. Основателят на това течение е терапевтът по поведенческа

терапия Andrew Salter. Глаголът „to assert“ има своите корени в латинския език,

където „assere“ означава „претендирам за нещо, твърдя със сигурност,

подчертавам, наблягам на“. Думата „асертивност“ понякога се превежда като

„изкуството да вървиш по свой собствен път“, което може да доведе до

известни неудобства, тъй като много хора възприемат това да бъдеш себе си

негативно. Но да си асертивен със сигурност не означава да правиш нещата по

свой начин, на всяка цена и при каквито и да било обстоятелства. Асертивният подход към живота, към

другите хора е демонстрация на това, че човек е независим, че разпознава и уважава правата и мненията на

другите хора. В същото време знае своите собствени права и е способен да ги отстоява. По-прецизна дефиниция за асертивност би била – здравословна, подходяща самореклама.

Асертивното поведение

е против каквато и да било манипулация, пасивност, остра или застрашителна агресия. Човекът, чието поведение е асертивно ясно казва какво иска, как възприема ситуацията, какво мисли за нея, и как се чувства в нея. Нивото на самоувереност е достатъчно, не позволява на другите да се възползват от него, а той не се възползва от другите. Отнася се към партньора си с уважение; добър слушател е; взема предвид това, което другите казват; не се интересува от това да спечели, а от разширяването на възможностите. Готов е да си признае грешките, съгласен е да прави компромиси. Ако не е успял в нещо, не обвинява другите. Външно изглежда доста спокоен и уравновесен, говори ясно и разбираемо, поддържа очен контакт с човека, с когото разговаря.

Как се демонстрира асертивно поведение?



Асертивност и асертивно поведение /Печелившата стратегия за ефективно общуване/

Как се демонстрира асертивно поведение?

Изразяване	Виждам ситуацията така... Мисля това... Чувствам това... Искам това, и не искам онова...
Глас	Уверен, топъл или добре модулиран тон на гласа, постоянен ритъм, набляга върху същественото.
Очи	Директни, отворени, поддържа очен контакт с другите.
Тяло	Спокойно, балансирана стойка, стегнато и изправено тяло, отворени движения на ръцете, спокойни жестове.
Поведенчески характеристики	Казва каквото желае, изразява мисли и чувства директно и по подходящ начин. Намерение: да комуникира
Ефектът върху вас, ако се държите по този начин	Уверен сте, гледате на себе си позитивно, както в момента на действието, така и след това.
Ефектът върху другите, тези, с които се държите асертивно	Чувство на респект към личността, оценяват ви по достойнство.
Резултати	Поддържа и изгражда себеуважение. Може да постигне това, към което се стреми. Работи със същността на фактите, увеличава себеувереността си. Култивира ефективни взаимоотношения с другите.
Предимства	Добри чувства, уважение от страна на другите, повишена самоувереност, подобрени взаимоотношения.



Асертивност и асертивно поведение „Печелившата стратегия за ефективно общуване“



Асертивността трябва да подобри способността ни да приемаме нещата по-леко, но също така да действаме и да преговаряме, да бъдем себе си, без страх и гняв.

- Да бъдеш асертивен означава да насочваш вниманието си, накъдето е необходимо и където ти смяташ, че е необходимо.

- Конфликтите могат да бъдат разрешавани асертивно, без огорчение, а който е сгрешил – винаги може да му се даде шанс да поправи грешката си.

- С помощта на асертивността е възможно да задържаме и

намаляваме гнева си; можем да изразяваме себе си, без да бъдем агресивни; да не си слагаме спирачки, когато искаме да изкажем мнението си.

- Асертивно и без чувство за вина е възможно да съобщаваме неприятни решения, да внедряваме способности и процедури, които са правилни и законни, но не се възприемат от другите като особено „удобни“. По този начин можем да потърсим и да намерим компромисно решение – да го обсъдим по подходящ начин, но наравно с това асертивно да отстояваме гледната си точка, без да я преразглеждаме.

Можем да заключим, че асертивността е комбинация от правила за комуникация и в същото време, начин на живот. Това не е философско течение или инструкции за

това как да живеем 24 часа от денонощието. Винаги трябва да имаме пълното право да решаваме дали в даден момент и с кой човек бихме могли да се държим асертивно или не.

Повече по темата очаквайте в следващия брой!

По материали от Център за развитие на човешките ресурси!

Изготвил :

Славомир Славов

/студент по психология /



Пета Национална Конференция по психотерапия под надслов „Диалозите на психотерапията“



2634 6003 Психолог,
училищен
2 6 3 4 6 0 0 4
Психотерапевт

По-късно конференцията продължи с три уъркшопа, които протеккоха успоредно:

Акценти в позитивната психотерапия, воден от Константин Воденичаров и Боряна Чалъкова

Еволюция на терапевтичния разговор, воден от Боян Страхилов и Пламен Панайотов
Диалога между системната психотерапия и психодрамата при работа с психосоматози, воден от д-р Даниела Тодорова-Папанчева и Георги Антонов

Членовете на нашия екип посетиха първия уъркшоп, като в него бяха разгледани основите на позитивната терапия. Уточни се, че позитивна психотерапия не се препокрива с позитивно мислене.

Името на този тип терапия идва от "positum", което означава цялостен, даден. Основната идея на позитивната терапия е, че човек притежава определени ресурси, върху които се базира терапията. Акцентът не пада върху проблема и симптома, а върху печалбата, които те носят.

По време на уъркшопа бяха представени, освен теоретични постановки, така и основни техники от позитивната психотерапия. Презентацията беше построена върху идеята техниките да се почувстват от личен опит, както и да се тестват, докато участниците са в ролята на специалисти.

Уъркшопа беше интригуващ, ясен и информативен.

Успоредно с уъркшопите бяха прочетени доклади

На 11, 12 и 13.10.2013г се проведе Пета Национална Конференция по психотерапия под надслов „Диалозите на психотерапията“. Тя беше открита с презентирането на членовете на БАП и техните председатели.

След това продължи с обсъждане на актуалния закон за психотерапия в България, според който психотерапия се извършва само в болнична обстановка. Беше съобщено, че отскоро в класификацията на професиите има и професия психотерапевт.

Психолози
2634 6001 Психолог
2634 6002 Психолог,
клиничен



Пета Национална Конференция по психотерапия под надслов „Диалозите на психотерапията“

на различни теми.

След обедната почивка беше проведена кръгла маса с модератор Весела Банова на тема Психотерапия при работа с деца в риск.

След кратка кафе пауза отново имаше избор между различни уъркшопи и е д н а изследователска лаборатория :

1. Изследователска лаборатория - Приложна психоанализа и социална работа, воден от Весела Банова

2. Представяне и обсъждане на видеозапис на психотерапията на К. Роджърс- емпатично терапевтично интервю, водено от Росица Георгиева

3. Диалогични подходи в гещалттерапията-цикъл на контакта, воден от Ирина Кирякова и Елена Илиева

4.16те стъпки на методиката на Джей Хейли и Кло Маданес

при сексуална злоупотреба в семейството, воден от Жена Георгиева

5. Юнг и Морено, воден от д-р Светлана Николова и Катерина Илиева

Нашият екип посети Представяне и обсъждане на видеозапис на психотерапията на К. Роджърс. Уърк шопа с ъ д ъ р ж а ш е представяне на терапевтичните идеи на К.Роджърс, съпоставяне с идеите на З.Фройд, метафори и цитати, целящи да разяснят философията на роджериянството.

Видеозаписът, който беше пуснат, представяше 30-минутно интервю на К.Роджърс с Питър Ан-жена, която публично дискутира с Роджърс притесненията си от евентуалната си бременност и асоциацията, която прави с аборт, който е преживяла. Записът беше на английски, но беше издаден негов писмен превод.

Накрая беше направен коментар на интервюто от водещата, която лично се е срещала с Роджърс, както и от присъстващите на уърк шопа. За нас беше интересно да се сблъскаме с таланта на Роджърс и с умението му просто през емпатия да насочва хората към важните за тях теми.

Последните уъркшопи и дискусиионни форуми за деня бяха следните:

1. Дискусионен форум - От социалната към терапевтичната рамка, воден от Инна Бранева

2. Дискусионен форум - Психотерапията-между клиничната практика и политиката, воден от Цветелина Йосифова

3. Активна Музикотерапия в ежедневната психологическа работа, воден от Лилия Ахтарова



Пета Национална Конференция по психотерапия под надслов „Диалозите на психотерапията“

4. Системно съчетание на арттерапия с психодрама и други методи, воден от Румен Георгиев

Нашият екип посети последния уърк шоп. В него Румен Георгиев с енергия и чувство за хумор демонстрира много етапна психотерапевтична техника, включваща обмисляне и конкретизиране на даден проблем, асоциирането му с друга ситуация, рисуване, писане на сценарий, разделяне на малки групи и разиграване на сцена.

Макар че участниците в уъркшопа не се познаваха и никой не сподели своята проблемна ситуация, останалите в групата презентираха учудващо точно същността на проблемите на всеки един от участниците. Чрез представената техника може да се получи много повече информация, ако се използва в терапевтична среда, а също така е подходяща за извличане на заявка за работа. Клиентът би имал възможност да погледне от различен ъгъл на ситуацията си

и да я преосмисли, а от там-да намери и решение за нея.

С това съботния ден приключи. В неделя конференцията продължи с кръгла маса на тема Психотерапията в помощ на психичния, физичния и духовния климат в българското училище с модератори Надежда Захариева и Милена Жекова.

Конференцията продължи с възможност за три уъркшопа:

1.Схема на терапия на седемте движения, воден от Мадлен Алгафари

2.Свирачът на образи, воден от Надежда Витанова

3.Проективен „Тест на приказките“ - същност и употреба, воден от Елена Кръстева

Успоредно с уъркшопите течеше представяне на доклади.

Нашият екип посети уъркшопа на Мадлен Алгафари. Чрез визуална схема и представяне на доклад тя обясни същността на 5те движения, за които говори Валдо Бернаскони, след това допълни теорията му с

още две движения. В края на доклада Мадлен Алгафари получи много похвали и нейни колеги от Неорайхийанската школа допълниха доклада й с допълнителни разяснения. Представители на други школи коментираха, че подобни теории съществуват и от преди, но все пак бяха впечатлени от доклада. Той беше стегнат, ясен и конкретен, съдържаше теория, подкрепена и разяснена с примери. Макар да се отличаваше с голяма продължителност, успя да задържи вниманието на участниците в уъркшопа.

В края му беше направено кратко упражнение, в което се включи всеки един от участниците.

Закриването приключи с кръгла маса с участието на груповите председатели на БАП.

Събитието отрази:

Марина Стойчовска

<http://www.amarna-bg.com/>



Разлика между лидер и шеф

Няма да обхващаме теоретични анализи или определения, които да определят проблематиката по отношение на лидерството и управлението на даден обем от човешки ресурси. Това, към което се стремим в момента е да представим каква е нашата обща представа по отношение на управлението в най-общ и широк план, както и да изясним кои са нужните качества, за да се почувства средностатистическият човек комфортно на работното си място, респективно кое в управленски план опосредства този "комфорт"... В народопсихологически план, имаме възможността да погледнем от високо цялостното отношение на българина към

" в л а с т т а " , началството... От турското робство /а и преди това/ властта в България постоянно се е сменяла, като е имало един ужасно дълъг период / турското робство/, в който тя "не е била от нашите дори"... След този период на недоверие към властващите се получава социалният, управленски парадокс, в който се наблюдава не само честа смяна на правителства и личности на "върховете", но и непосредствено следващо оплюване от настоящите към миналите и евентуалните бъдещи... Та поглеждайки към тези факти, можем да изходим за базисното недоверие, което на нашата ширина "подхранваме" към онези, които ни

ръководят... Това от една страна е наша черта, но от друга стои и чертата на в з е л и я управлението, ако ще само над един човек - той, контролиращият се самозабравя... Желаете да изцеди максимума, давайки заповеди, различни наредби, КАТО един огромен пропуск на съвременния мениджър е представата му, че разбира от абсолютно всичко, което се случва в управляваната от него структура, като забравя, че неслучайно на конкретните работни места има специалисти... В желанието си да предадат и не излизат от собствената си рамка на "ограничено" управление, те не дават възможност за развитие на



Разлика между лидер и шеф

потенциала на отделните специалисти, които трябва да развиват своя ресурс на дейност. Управлението преди всичко трябва да бъде творчески процес, като инструментите, с които се твори, това са всички служители, които трябва да бъдат водени и ръководени от човек, който им дава възможност да изразят себе си, всеки да получава възможност да ръководи,

рационализира, облагородява, развива и синхронизира това, което прави с другите служители, а ръководителят, добрият мениджър е този, който дава възможността и подкрепя случването на това... Ако може да обобщим с едно изречение, то мога да завърша всичко с това, че добрият мениджър е лидер, той дава пътя и ВОДИ /не просто ръководи /служителите по пътя на самостоятелното

развитие с цел да облагороди общото... От другата страна е мениджърът - подписвач, този който слага подписа си под различни неща, а дори не разбира всичко, заключен в собствената си рамка...

Автор:

Манол Манолов

/психолог/

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!



F U L B R I G H T

През септември 1945 г., само няколко седмици след пускането на атомната бомба над Хиросима, сенаторът Джеймс Уилям Фулбрайт внася проектозакон за учредяване на програма за международен образователен обмен, която да се финансира от средства, придобити чрез продажба на американски военни съоръжения от Втората световна война. Предложеният проектозакон се приема без дебат и става закон, подписан от президента Хари Труман на 1 август 1946 г. През 1961 г. по времето на президента Джон Кенеди, сенаторът Фулбрайт и представителят на щата Охайо, Уейн Хейз, прокарват "Закон за образователен и културен обмен", известен още като закона "Фулбрайт-Хейз".

През изминалите 65 години чрез програмата "Фулбрайт" е осъществен академичен и културен обмен на повече от **310 000** хиляди стипендианти от САЩ и

165 страни в света.

Програмата "Фулбрайт" се администрира от Бюрото за образователни и културни дейности към Държавния департамент на САЩ със съдействието на Института за международно образование и други институции. Съветът за международни стипендии "Джеймс Уилям Фулбрайт" определя основните насоки на образователния обмен. Той се състои от дванадесет члена, назначавани лично от американския президент. Извън САЩ програмата "Фулбрайт" се осъществява в 50 страни от фулбрайтовите комисии, които отстояват принципа на двунационализма, недвусмислено подчертаван от самия сенатор Фулбрайт. "Никога не съм искал това да бъде чисто американска програма... Във всяка страна двунационални комисии трябва да разработят програма, съответстваща на техните разбирания за подбор на студенти, учители,

преподаватели и естествено на техните проекти."

Основният източник за глобално финансиране на програмата "Фулбрайт" са средствата, ежегодно отпускани от американския Конгрес. Голяма част от държавите, които участват в програмата "Фулбрайт", отпускат допълнителни средства за увеличаване на нейния бюджет.

Стипендии "Фулбрайт" за магистърски и докторски програми

Българо-американската комисия за образователен обмен администрира програмата "Фулбрайт" в България. Тя дава възможност на кандидати за магистърска / докторска степен да се обучават в престижни университети в САЩ. Програмата е достъпна за кандидати от всички области на науката и



F U L B R I G H T

изкуствата с изключение на клинична медицина и стоматология. Финансирането по програмата е за една академична година (10 месеца).

Кандидатите се подбират чрез ежегоден конкурс, който се обявява в последния месец на календарната година. Крайният срок за подаване на документи е началото на май. Интервютата с допуснатите до втори тур кандидати се провеждат през първата половина на юни, като всеки от тях се уведомява за датата и времето на интервюто.

Изисквания за участие в конкурса:

- българско гражданство; лица с двойно гражданство (българско и американско) и притежатели на работна виза/зелена карта не могат да кандидатстват

- отлично владение на английски език (изискват се високи резултати от американските стандартизирани тестове **TOEFL** и **GRE** или **G M A T** в

зависимост от специалността)

- защитена бакалавърска степен, получена най-късно до 1.09.2013 г. (**бел.ред.: срокът е по настоящем**)

- добро здравословно състояние и възраст под 40 години не се допускат до участие в конкурса лица, които в момента се обучават в САЩ и такива, които са живели в САЩ през 5 от последните 6 години.

1 Необходими документи:

Формуляр за кандидатстване (попълва се на apply.embark.com/student/fulbright/international);

1. Три препоръки (могат да бъдат приложени към електронния формуляр или изпратени директно до Комисия "Фулбрайт");

2. Копия от преведени и легализирани университетски дипломи и други сертификати за допълнително обучение / квалификация (сканирани и приложени към електронния

формуляр);

Валидни резултати от американските стандартизирани тестове **TOEFL** (за всички специалности) и **GRE** (за повечето специалности с изключение на право и бизнес администрация) или **G M A T** (за магистърски програми по бизнес).

Всички документи трябва да бъдат попълнени/преведени на английски език.

Всички документи се подават като част от електронния формуляр в сканирани приложения. Изключение правят само препоръките, които не са въведени директно в онлайн системата.

Материалът подготви:

Мария Коева

/студентка по психология/

За повече информация:
www.fulbright.bg



ПЪРВИТЕ СЕКСУАЛНИ ИЗЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ



„Не е важно колко пъти си правил секс. Важното е дали поне веднъж си имал щастието да правиш любов.“
Анонимен

КОГА ДА ГО НАПРАВЯ?

Единствено ти си човекът, който може да реши кога е настъпил моментът да го направиш. Няма определена задължителна възраст. Слушай собствената си интуиция и сам ще прецениш. Не се залъгвай по твърдението, че всички твои връстници или приятели са го правили вече. **Митът сочи, че 75% от**

тийнейджърите са правили секс, преди да навършат 15 години. Но опитът показва друго - увеличава се броят на тийнейджърите, които предпочитат да изчакат правилното време и правилния човек, преди да пристъпят към тази крачка. 8 от 10 момичета и 7 от 10 момчета са сексуално неопитни до 16-годишна възраст. Преди да пристъпиш към действие, те съветвам да опознаеш някои основни елементи от сексуалното образование - мъжката и женската полова система и как функционира тя, рисковете при водене на сексуален живот, както и предпазването от болести, предавани по полов път и нежеланата бременност. Важно е да се прегледаш за евентуална инфекция или полово предавана болест

(особено ако партньорът ти е и малко вече сексуални контакти), преди да започнеш полов живот - както ти, така и той. Поеми тази отговорност! Дори и да се случи така, че да бъдеш последният от компанията, който не е правил секс все още, в никакъв случай не го прави за "отбиване на номер" и излизане от категорията "девствен/а". **Помни, че първият път остава спомен за цял живот!** Далеч съм от мисълта, че от дистанция на времето би искал да си спомняш първия си полов акт като избързване, натиск или принуда. Така че не се напъгай изобщо и се води по своя собствен компас!

С КОГО ДА БЪДЕ?

Важно е първият ти сексуален контакт да бъде с човек, към когото



ПЪРВИТЕ СЕКСУАЛНИ ИЗЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

изпитваш споделени чувства, изграждаш интимна връзка, базирана на обич, доверие, искреност. От голямо значение е да се чувстваш комфортно с него, защото доста са случаите, в които двама души са заедно, отношенията им са чудесни, но един от тях не може да се отпусне да говори свободно за секс. Ако човекът до теб е срамежлив и трудно се "приспособява" на тази тема, се замисли дали изобщо си готов да правиш секс с човек, с когото не можеш да обсъждаш интимни неща. Има и случаи, в които отсрещната страна не проявява достатъчно разбиране. Чувстваш се притиснат да го направиш и отсреща получаваш сърдит поглед, когато споделиш, че искаш да изчакаш. **Ако гаджето ти те обича достатъчно силно, той ще бъде готов да те изчака,**

колкото време е необходимо. Без допълнителни въпроси, без условия, без натиск. Ще правиш секс тогава, когато си готов! Напоследък доста често срещан от момичетата е въпросът: "С опитен ли да го направя или не?" Аз пък ще задам друг въпрос: "А ако обичаш гаджето си, а той пък е неопитен? Ще се откажеш ли да правиш секс с него заради този "голям недостатък"? Все още вярвам, че **чувствата биха били доминиращи пред опита на някой друг.** Но има и момичета, които действително се питат това. Какво разбираш под "опитен"? Момче, което е правило точно толкова пъти секс, колкото са пръстите на едната ти ръка, или мъж, който дори е малко по-голям от теб, натрупал е богат сексуален опит, и може да те "въведе" в необятните земи на

секса? Да, сигурна съм, че един опитен мъж ще знае много повече за секса (въпреки че това не е гаранция), отколкото някое момче на твоята възраст. И да, ще може да те предразположи доста по-добре, ще бъде по-внимателен... Но! Не всички мъже са такива! Има мъже, които така биха предали "знанията" си, че първият сексуален акт да остане един неприятен спомен за теб. **Както има внимателни и предразполагащи мъже, така има и такива, които биха се държали грубо с теб и биха целели само собственото си удоволствие!** Ако около теб има човек, който пасва на последното описание, на секундата прекрати контактите си с него! **Ако имаш съмнения, че човекът до теб не**



ПЪРВИТЕ СЕКСУАЛНИ ИЗЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

е подходящият, с когото да споделиш този съкровен момент, не го прави. Ще съжаляваш! Дори с него/нея да имате интимна връзка, помни, че любовта е едно, а сексът - съвсем друго. Да, сексът е следствие на любовта, но невинаги е така. Партньорът ти може да се държи добре с теб, да ти показва искрено любовта си, да ти угажда дори. Но когато стане въпрос за секс, отношението му да бъде различно. Дотолкова, доколкото да попиташ себе си: "Това той/тя ли е?" Тогава човекът до теб може да не иска да разговаряте относно първия полов акт (когато започнеш да споделяш притесненията си, да каже: "Абе, стига! Какво толкова - един секс!"), да стане настояща повече от обичайното, да иска да направиш всичко така, както е в еротичните филми.

КАК ЩЕ СЕ ПРЕДСТАВЯ? И ЩЕ БЪДЕ ЛИ ХУБАВО?

Това може би е нещото, което най-много те притеснява. Няма

какво да те лъжа, ти навярно също си го знаеш - не очаквай, че още от първия път ще успееш да се отпуснеш така, както го правят във филмите. **Първият сексуален акт е само началото!** Избери лесна поза (болшинството предпочитат мисионерската), която да предразполага както към удобство, така и към лесно проникване. Момичетата се страхуват да не ги боли. Не се притеснявай, става въпрос едва за няколко капки кръв (при някои момичета дори не тече). Трябва да си достатъчно навлажнена, за да може главичката на пениса на момчето също да не се нарани при опита му за проникване. Съветвам те да спестиш консумацията на алкохол, защото от притеснение момчето може да не успее да получи ерекция. Не яж тежка храна - ще ти се доспи. Не го прави навън или в кола, защото се съмнявам, че ще се чувстваш достатъчно удобно. А първият път трябва да се чувстваш комфортно

и добре! Повечето момичета и момчета остават с впечатлението, че той ще знае какво харесва тя и обратно. Затова е важно да опознаеш тялото на партньора си. Отдели внимание на любовната игра. Не бързай и имай предпазни средства. Хубаво е да имаш подръка и лубрикант за всеки случай. При всички положения - както написах и по-горе, първият полов акт е само началото. Опитай се да нямаш прекалено много очаквания, защото практиката е най-доброто средство, което ще те отпусне максимално. А след това идва и истинското удоволствие, когато сексът е осъзнат като действие и емоция!

**Следва
продължение...**

Автор:
Мария Коева
/студентка по психология/

Безплатно издание на онлайн списание за психология



ОТКРИЙТЕ НИ В
ИНТЕРНЕТ

Лични сайтове за връзка с членовете на екипа

Людмила Боянова:

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

Анелия Дудина:

<http://slance20.ovo.bg>

Мария Коева:

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

Свилен Иванов:

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

Официална страница на списанието

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

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>

- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk> -

страница на списанието

Намерете ни в Google+

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

Пишете ни на e-mail:
spisanie.posoka@gmail.com



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

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