

VOX

Бр.1- Мај 2019-
Бесплатен примерок

Мудриот родител е добар набљудувач и активно ја гради комуникацијата со самото дете. Стр. 20

На секое семејство му е потребна поддршка. Стр. 4

Семејството место на судир меѓу традиционалноста и модерноста.
Стр. 11

Списанието „VOX“ е бесплатно издание и е проект на студентите на Институтот за семејни студии при Универзитетот Св. Кирил и Методиј, Филозофски факултет-Скопје

Главни и одговорни уредници и уредници на содржина

Александра Мишоска (alekkanosani@yahoo.com)
Сања Мишевска (sanjamisevska96@gmail.com)

Соработници

Теодора Митревска, Марга Ујуновска, Елена Михајловска, Амина Бихорац, Амра Талевиќ, Фросина Спасовска, Тамара Најдановска, Теодора Цветковска, Мартина Јовановска, Ивана Саздовска.

Фотографија

www.unsplash.com

Unsplash grants you an irrevocable, nonexclusive, worldwide copyright license to download, copy, modify, distribute, perform, and use photos from Unsplash for free, including for commercial purposes, without permission from or attributing the photographer or Unsplash.

Посебна благодарност до:

Доц.д-р. Македонка Радуловиќ
Доц.д-р. Ирена Авировиќ Бундалевска

Благодарност за соработката до:

Доц.д-р. Ангелка Кескинова
Тамара Мишоска
Кристијан Давидовски
Татјана Илијевска

Забелешка:

Текстовите не се лекторирани со цел да се задржи автентичноста.

Содржина:

Вовед

Интервју со раководителот на институтот за семејни студии, Македонка Радуловиќ

Едукација

Карактеристики на функционално и дисфункционално семејство

Слободна комуникација во семејството

Промени на улогите во семејството

Влијание на глобалните процеси врз семејството

Влијание на социјалните мрежи врз здравјето на детето

Порочната сенка на семејството во модерното време

Прифаќање на детето со пречки во развојот
Индивидуалната слобода како услов за стабилни и трајни односи во семејството

Родителство

Родителство

Ефективно родителство

Еднородителски семејства

Брак и развод

Причини за развод

Потешкотии со кои се соочуваат денешните бракови

Здравје

Исхрана во бременоста

Новина во алтернативните методи натретман и лекување на аутизмот- Центар за

Биоинформатика

Хуманоста на дело

Култура

Предлог книга

Предлог филм

Дали сте знаеле дека...

Почитувани читатели,

Со особена чест и задоволство ги испишавме овие страници, со надеж и искрена желба дека секој од Вас ќе пронајде содржина која ќе го задржи Вашето внимание. „VOX“ е збир на текстови кои се напишани од студентите на Институтот за семејни студии при Филозофскиот факултет во Скопје, Универзитет Св. Кирил и Методиј.

Концептот и содржината на списанието „VOX“ е базирана на содржини кои се од забавно-едукативен карактер. Во него ќе пронајдете корисни информации кои се однесуваат на сите членови на семејството. Рубриките се насочени кон едукација, родителство, брак и развод, здравје, култура и дел од хуманитарните акции на Институтот за семејни студии.

Семејството како заедница е основната клетка на еден сложен организам кој се нарекува општество. Неговата улога и функција неминовно се поврзуваат со добробитта и благосостојбата на секој негов член. Оттаму сметаме дека од особена важност е да го елаборираме како целина, да ги разработиме тематиките и проблематиките кои се поврзуваат со истото.

Бескрајно сме благодарни за помошта и поддршката од нашите ценети професорки, Македонка Радуловиќ и Ирена Авировиќ Бундалевска за несебичниот придонес и можноста овој проект да се реализира.

Со почит,

уредничките Александра Мишоска и Сања Мишевска.

Интервју со Доц. д-р. Македонка Радуловиќ, раководител на институтот за семејни студии



Од кога постои институтот и која била целта и мотивацијата за негово основање?

Институтот за семејни студии, постои од 2014-тата година и оваа година славиме пет години јубилеј од неговото постоење. Идејата за формирање на овој Институт започнува уште од 2012-тата година кога започнуваат повидливо да се забележуваат промените во семејните структури и функции и да се акцентираат поголем број разводи, намален наталитет, различни семејни модели, бројни случаи на семејно насилство итн. Основните поими, односно аспектите на животот и делувањето на семејството во современото општество, како што се бракот, роднинството, домаќинството, родителството, детството, авторитетот на семејството, семејните вредности и идеологии стануваат се поранливи поради надворешните социјални влијанија. Ваквата состојба, претставува предизвик за науката, за проучување и истражување на семејствата, со цел да се согледаат состојбите, да се детектираат проблемите и да се одговори на потребите на семејствата. Филозофскиот факултет, кој во неговата долгогодишна работа го проучува семејството преку повеќе научни дисциплини, го основа Институтот за семејни студии како специјализиран за сеопфатно проучување на семејството.

Кои се компетенциите на дипломираните студенти и каде би можеле да го очекуваат своето вработување?

Предметите од студиската програма им овозможува на идните студенти да развијат критички и креативни вештини и да се стекнат со искуство потребно за развивање на практични вештини и разбирање. Овие вештини се насочени кон подобрување на квалитетот на живот преку остварување, интеграција, примена и ширење на знаењето за животниот циклус, односите, семејствата и заедниците и нивното значење во поширок социјален контекст. Студентите се стекнуваат со знаења кои ќе им помогнат да станат професионалци во една од многуте општествени гранки кои позитивно влијаат врз благосостојбата на македонското семејство. Тие учат за динамичната природа на семејствата и концептуалната рамка врз која се засноваат денешните теории за семејството. Тие се оспособени за истражувачка работа и анализа на семејството како институција и за работа на терен со семејства. За жал, овој профил сè уште не е етаблиран на национално ниво, меѓународното искуство покажува дека можности за вработување на ваквите профили се следните институции:

- Владините институции кои во својата работа на било кој начин го препознаваат и го вклучуваат семејството и креираат политики, стратегии, оперативни планови и други релевантни документи
- Образовни институции кои вршат различни степени на едукација,
- Агенции и организации кои работат со деца и адолесценти, вклучувајќи и центри за социјална работа, болници, библиотеки, музеи;
- Истражувачки центри од областа на семејството и семејните односи;
- Младински центри чии програми се однесуваат на проблемите како малолетничка бременост, злоупотреба на дрога и други психотропни супстанции и сл.;
- Предбрачни и брачни советуваљашта;
- Центри за планирање на семејството;
- Здравствени институции (јавни и приватни);
- Центри за истражувања на развојот на семејството и семејните односи;
- Невладини организации во чиј фокус на интерес се децата и заштитата на нивните права;
- Домови за деца без родители и штитенци;
- Домови за стари лица;

Какви општествени промени очекувате дека би се случиле со инволвирање на овој кадар во институциите, какви придобивки ќе имаат семејствата од истите?

Во современите општества, брзите промени, наметнати од новите општествено-економски состојби, имаат големо влијание врз семејствата и како што споменав тие влијанија создаваат нови реалности со кои општествата треба да се справуваат. Со инволвирање на кадар кој е едуциран да ги осознава, препознава и да се справува со предизвиците на семејствата во нашата земја, очекувано е суштински да се детерминираат проблемите со кои се справуваат семејствата во нашето општество и како резултат на тоа да се креираат политики кои ќе одговорат на потребите на семејствата. Придобивките на семејствата можат да се согледаат во стручна семејна поддршка од семејнолози и семејни едукатори, кои пред сè, ќе ги едуцираат семејствата за бракот, родителството, врските, односите и слично и најважно ќе им пружат помош и поддршка кога ќе им биде потребна.

Кој е концептот на програмата и пристапот кон проучување на семејството?

Овие студии се фокусираат на добросостојбата и здравиот развој на индивидуите и семејствата во текот на нивниот животен циклус, вклучувајќи ги и динамичните односи во семејството и со пошироките општествени институции. Се изучуваат различните аспекти од општествениот живот и како тие влијаат на семејствата. Програмата на семејни студии вклучува изучување на теорија, истражувања и практики како и нивно применување во развојот на индивидуите во контекст на семејствата во социјалните системи. Во основа, станува збор за мултидисциплинарен пристап кој се заснова врз социологијата, педагогија, психологијата, човековите права, здравството, економијата и други области.. И покрај тоа што го препознаваат коренот во овие дисциплини, семејните студии пронаоѓаат уникатен начин да го проучат семејството како биолошка, социјална, економска, правна и политичка единка и нејзино менување и прилагодување кон промените.

Дали сметате дека е потребна посеопфатна едукација на популацијата во врска со важноста, функциите, значењето и улогата на семејството во нашето општество?

Секако дека е потребна посеопфатна едукација, но не само за важноста, функциите и улогата на семејството во нашето општество, туку и едукација на самите семејства : едукација за брак, родителство, семејно здравје, комуникација во семејството, разрешување на конфликти, кризи во семејството итн. Семејната едукација е многу популарна во последниве неколку децении во Соединетите американски држави, Канада и Австралија и во некои европски земји. Може да се сретне како дел од формалното образование, во облик на предмет за средно образование или како посебен курикулум на некои студии. Семејната едукација ги опфаќа сите животни период и вклучува прашања како: брак, развод, неверство, семејно насилство, зависности, љубомора, сексуални дисфункционалности, проблеми со децата, финансиски проблеми и друго. Нашите истражувања покажуваат дека младите луѓе ги добиваат знаењата за овие прашања исклучиво во кругот на семејствата, и тоа не е доволно. Затоа, ние како Институт се залагаме за воведување на семејната едукација како задолжителна низ целиот процес на образование.

Кои практики сметате дека може да се имплементираат кај нас по примерот на практиките и искуствата од развиените земји по прашање на подобрување на функционалноста и опстојување на семејството во нашата држава?

Пред сè, треба да се работи на подигање на свеста за важноста на семејството како суштинска клетка на секое општество и важноста на премисата дека на секое семејство му е потребна поддршка. Земјите во Европа и Европската Унија постојано го истакнуваат значењето на семејството за развој на европското општество и преземаат низа мерки за постојано унапредување на неговата улога. Нашата земја, треба да се сообрази со европските насоки за семеен развој и благосостојба.

Едукација

Карактеристики на функционално и дисфункционално семејство

Кога говориме за „функционалност“ како поим, таа означува „нешто што функционира, опстојува“. Кога функционалноста се поврзува во корелација со семејството, тоа би значело дека ваквите семејства се служат со обрасци на однесвање кои резултираат со реализација на семејните цели, како: опстојување на семејството како заедница, обезбедување на егзистенција и решавање на проблеми. Од особена важност е и да се напомене чувството на благосостојба и поврзаност помеѓу членовите на семејството.

Проценката дали едно семејство е функционално пред се ќе зависи од целите кои семејството ги поставува пред себе, во кои се вклучени системот на вредности, животниот циклус и задоволувањето на економските и културните потреби.

Според стратешкиот пристап функционалните семејства се отворен систем, семејство кое има јасни граници кои дозволуваат соодветен и непрекинат проток на размена на информации во рамките на семејството и надвор од него, прилагодливост и организација.

Главните карактеристики според кои можеме да го препознаеме функционалното семејство се следните:

- Отворен став кон луѓето
- Уважување на индивидуалноста, автономијата и приватноста
- Јасна, топла и отворена комуникација помеѓу членовите на семејството
- Флексибилна контрола од страна на родителите кон децата, но по пат на договор
- Членовите меѓусебно се подржуваат, разбираат, помагаат, сакаат, непречено и сосема спонтано ги остваруваат своите интеракции, ја делат радоста, тагата, хуморот.



Guillermo Sanchez-630049-usplash

- Се охрабруваат и охрабруваат силни личности, но воедно се почитува и различноста
- Сите членови на семејството имаат чувство на идентитет, тие се дел од семејството, автономија, што им овозможува на децата еден ден да го напуштат семејството
- Непосесивна топлина, љубов помеѓу родителите, родителите и децата и децата помеѓу себе

Во дисфункционалните семејства наместо адаптабилност постои ригидност (крутост) и неспособност да се реализираат развојните задачи. Имено, ваквите семејства многу често го негираат постоењето на проблемот, решавањето на проблемот се поставува на погрешно хиерархиско место, овие семејства имаат нејасна и несоодветна хиерархиска структура. Да појасниме, не постои јасна и дистанцирана распределба на улогите. Имено улогите се заменети, што би значело дека често се случува децата да го завземат местото на родителите во носењето и спроведувањето на одлуките и обратно.

Секое семејство пред себе поставува различни цели, животни предизвици, поинакви соништа, но она по кое сите семејства би требало да наликуваат едни на други е семејната хармонија, топлината на домот, блискоста помеѓу членовите.

Не постои образец или примерок по кој би морале да се водиме. Љубовта, разбирањето, меѓусебната поддршка, меѓусебната помош и почитта се примесите кои семејниот живот ќе го направат посладок. *Сакајте се, почитувајте се меѓусебно, едноставно и само на тој начин ниеден животен предизвик нема да биде претежок да се надмине!*



Alberto Casetta-349138-unsplash

Пишува: Александра Мишоска

Слободна комуникација во семејството

Комуникацијата е срцето на се што работиме. Таа мора да биде поврзана со она што го мислиме, со чувствата, желбите, потребите и идеите.

Комуникацијата е општење т.е. пренесување на некоја содржина.

Таквото општење помеѓу луѓето не подразбира само разговор бидејќи истата се остварува и преку непосреден допир, преку јазични (вербални) и преку други симболи (grimasi, гестикулации) или преку технички средства, кога нема непосреден контакт. Комуникацијата е способност мислите и чувствата јасно да ги изразиме и истите другите да ги примат со разбирање.

Секој родител дава се од себе да му овозможи на своето дете се што му е потребно. Но, според важноста, на исто скалило, за правилен психички и ментален развој на децата би го ставиле и квалитетот на меѓусебните односи во семејството. Иако се мали, децата уште во најраната возраст ги препознаваат и чувствуваат недоразбирањата, затегнатите односи меѓу членовите на семејството, па дури и во пошироката фамилија.

Улогата на семејството во сите развојни процеси на детето е доминантна. Родителите се тие кои што го стимулираат психо-социјалниот развој на своите деца. Родителите, со своето однесување и со својата личност влијаат на формирањето на сликата за себе кај своите деца, а иднината и среќата на децата зависи од менталната слика која што ја имаат за себе. Може да се каже дека нема совршени родители, туку дека постојат помалку или повеќе хармонични родители. Секој родител ќе го одгледа своето дете спрема сопствената личност, со позитивни или негативни особини кои што самиот ги носи во себе, а детето ќе го изгради сопствениот лик угледувајќи се најнапред на родителите.

Релациите на взаемни односи се одвиваат во повеќе насоки со сите членови во семејството. Од тие причини родителите поради големиот број обврски што ги имаат некои моменти ги занемаруваат или пак не можат да ги согледаат. Ако подолго време односите меѓу кои било членови од семејството се нарушени, може да се појават проблеми од кои ќе страдаат сите. Односите во семејството директно влијаат на формирањето на личноста на детето. Особено ова е битно во раниот детски развој кога се ставаат темелите на неговите ставови и однесување. Вредностите и навиките кои ќе му бидат пренесени од родителите директно влијаат на неговиот емоционален развој. Вклучување на родителите не подразбира само вклучување во активностите, настаните и програмите кои го сочинуваат детскиот свет, туку и доволно добро познавање и разбирање на детето за да се знае што значи определено негово расположение или како тоа се снаоѓа во тешки околности и ситуации. Партнерството на родителите прионесува за подобро усогласување на домашната средина и средината за учење.

Позитивната комуникација се фокусира на почитта која ја имаме спрема детето, вклучувајќи ги зборувањето и слушањето подеднакво. Во тој поглед децата се осетливи не само на содржината на кажаното, туку уште повеќе на тонот на гласот, невербалната комуникација како и емоцијата која ја

носиме и изразуваме. Позитивната комуникација води кон неа и зацврстување на врската, градење соработка и чувство на вредност. Слабата комуникација пак може да ги води децата кон чувство на безвредност, конфликти и недоразбирања. Главната улога на родителите е одгледувњето на независни, самомотивиранци деца кои се во можност соодветно да ја користат поддршката од страна на родителите и пријателите. Степенот на независност кој може да се очекува од децата зависи од нивната возраст, можности и ситуација.



Pablo Merchan Montres-772136-unsplash

Комуникацијата помеѓу родителот и детето започнува уште со самото раѓање. Бебето комуницира преку плач, насмевка, испуштање на звуци и сл. По одреден период оваа комуникација преминува во вербална. За децата е многу важно постојано да се опкружени со внимание. На многу родители полесно им е да ги кажуваат забелешките упатени кон детето отколку да го пофалат и да му дадат позитивен подстрек. Тоа е грешка. Позитивните зборови, зборовите полни со љубов ќе поттикнат кај детето поголема желба да соработува и да комуницира. Позитивните зборови кои му се кажуваат ќе имаат влијание и кога тоа ќе стане возрасна личност. Детето треба да се охрабрува на тој начин со кој ќе се употребуваат пофалби. Треба да се употребуваат следните или слични зборови: добро, одлично го направи тоа, одлична идеја, прекрасно, така треба, се радувам што си мое дете и тн.

Пишува: Тамара Најдановска

ПРОМЕНА НА УЛОГИТЕ НА ЧЛЕНОВИТЕ ВО СЕМЕЈСТВОТО

За разлика од некогашното традиционално семејство денешната форма на уредување на семејствата значително се разликува. Семејството доживува голема преобразба во сите сфери на неговиот живот, а особено се истакнуваат промените во улогите на неговите членови.

Улогата на таткото се менува од аспект на неговиот статус и позицијата во семејството. Таткото од авторитарен управител на семејниот живот преминува во демократски карактер, кој станува рамноправен член на семејството подеднакво со жената. Таткото некогаш бил единствениот извор на приходи, но денес мажот ја дели таа улога со жената. Иако мажот некогаш бил исклучен од водење на домаќинството и домашните работи, како и грижата за децата, денес неговата улога во овој сегмент е сменета. Мажите сега се инволвирани во домаќинството, во уредувањето на домот и домашните работи.



Clem Onojeghuo-109927-unsplash

Што се однесува на грижата за децата, денес татковците поминуваат повеќе време со нивните деца, ги воспитуваат, играат, се грижат за нив, што е спротивно на онаа традиционална фигура на ладен и незаинтересиран родител. Порано таткото одлучувал во името на децата, ја кроел нивната судбина, а денес таткото води дијалог со децата и заедно со нив по пат на договарање ја донесува одлуката за нивниот животен пат.

Улогата на мајката како жена-сопруга, мајка, вработена значајно се менува низ годините. Жената во современото време не е повеќе заробена во домашната сфера. Таа денес е вработена, еманципирана, кариеристка и постепено, но сигурно го завзема своето место не само во домот туку и во општеството. Таа денес има право на контрола врз својата репродуктивна способност, со заеднички договор со сопругот го планира потомството. Денешната жена е поавтономна, има свој авторитет, ги ужива истите права како и спротивниот пол. Одлуките за нејзиното образование, работно место, статус и положбата во домот и општеството и припаѓаат на неа самата.

Доколку во минатото наталитетот бил значајно поголем, денес состојбата е видно изменета. Децата повеќе не се извор на работна сила. Тие денес се плод на љубов, тие се центарот на семејниот универзум. Денес целото внимание на родителите е насочено кон задоволување на потребите и желбите на детето, вложување во образованието и инвестирање во неговото психичко, физичко и морално издигнување. За разлика од минатото денес децата многу порано го напуштаат домот и стануваат економски независни од своите родители.

Може да забележиме дека улогите на сите членови се менуваат. Семејството добива нов демократски облик, во кој се почитува и уважува секој член. Денес семејството се обидува да обезбеди се што е потребно за своите членови. Во ваквиот модерен, демократски стил на семејства особена важност се одава на многу аспекти како на пример интимноста, блискоста, довербата, автономноста на секој член, љубовта.

Семејството е гнездото кое е секогаш подготвено да не прими, да не врегрне, да не засолни од олујата, тоа е нашата сигурност.



Annie-Spratt-1150264-unsplash

Влијание на глобалните процеси врз семејството

Живееме во свет на промени и преобразби кои влијаат на секој аспект на нашето дејствување. Свет на бришење на граници, свет на слободно движење, размена. Свет во кој нацијата го губи својот идентитет и суверенитет. Свет на заживување на локални културни идентитети во различни делови од светот. Свет на соединување на нации и народи, мислења и идеји, концепти и идеологии. Свет на соединување на политика, економија, технологија и култура. Сето тоа соединување е последица на технолошкиот развој и развојот на системите за комуникација. Ваквите општествени процеси во кои се губи географско ограничување на економските, социјалните и културните случувања се нарекува глобализација.



William Navarro-1441997-unsplash

Покрај нејзината економска димензија и влијанието на мултинационалните компании и нивната улога во светот не треба да се изостави и спојот на политичките, социјалните и културните фактори. Глобализацијата претставува процес чие влијание врши промена на личните и интимните аспекти на нашите животи како односите, бракот и семејството. Глобалната револуција во секојдневниот живот се гледа во светската преобразба на традиционалните семејни системи започнувајќи со движењата и борбата за еднаквост на половите.

„Семејството станува место на судир помеѓу традиционалноста и модерноста“.

Разгледувајќи го традиционалниот модел на семејство и споредувајќи го со она што денес го нарекуваме модерно семејство се забележуваат значајни промени во самите функции на семејствата, односно во економската, репродуктивната, воспитно- образовната, заштитна и социјализаторската сфера. Иако како модел традиционалното семејство се разликува во различни општества, има одредени белези кои помалку или повеќе се среќаваат насекаде. Како економска единица заснована на договорен брак, без емоционална поврзаност и интимност иницира висок степен на нееднаквост, не само меѓу половите, туку и во доменот на детските права. На децата се гледа како на субјекти за

економски придонес во заедницата, а не на рамниште на индивидуи со сопствени желби и потреби. Нееднаквоста меѓу половите може да се забележи во правото на глас, местото во пазарот на трудот, но и врз сексуалниот живот. Сексуалноста е секогаш нидвишувана од репродукцијата како заеднички продукт на традицијата и природата. Недостигот од право на абортус и отсуството на ефективна контрацепција резултираат со голем број на бремености во текот на животот на жената. Од друга страна пак недоволната развоеност на медицината води кон висока стапна на смртност на новороденчиња. За разлика од тоа концептот на модерното семејство и сите негови карактеристики започнува со развој како продукт на процесите на урбанизација и индустријализација. Нуклеарниот модел со редуциран број на членови води кон други проблематики и потреби. Семејството престанува да биде економска единица и преовладува идејата за романтичната љубов како основа за брак. Се појавуваат различни облици на заеднички живот на партнери, а со тоа и различни модели и конструкции на семејства. Бракот не е дефинирачка карактеристика за живеењето во пар.

Парот е во срцевината на она што претставува семејство и е поврзан со емоционалната комуникација или интимноста. Како облик со демократски одлики овој модел на семејство забележува значителен степен на рамноправност на половите и приоритизација на правата на децата. Децата како продукт на одлука на родителите иницирана од психолошки и емоционални потреби се индивидуи со свои права, желби и потреби.



Michael Mazzone-1198812-unsplash

Правото на абортус, достапноста на различни контрацепциски средства и оградувањето од општествената стигма за разводот води кон намалување на наталитетот од една страна, но и поголема репродуктивна слобода на жената од друга страна. Доаѓа до одвојување на сексуалноста од репродукцијата. Сексуалноста која порано е дефинирана во релација со бракот, сега има сосема слаба врска со него. Се забележува зголемување на бројот на еднородителски семејства паралелно со порастот на стапката на разводи. Генерално светот подлегнал на голема трансформација која е видлива на секое поле и со себе носи позитивни и негативни ефекти кои имаат големо влијание врз идниот општествен раст и развој.

Пишува: Сања Мишевска

Влијание на социјалните мрежи врз здравјето на детето

Со напредокот на технологијата речиси е незамисливо да постои семејство каде не е присутна врвната технологија, електрониката, компјутерите и интернетот. Сведоци сме дека е мал бројот на семејства кои не се поврзани на социјалните мрежи или кои не знаат да ракуваат со компјутери или паметни телефони. И како резултат на таа современа технологија, семејството само по себе, може да влезе во еден магепсан круг на технолошки стапици, па така и она малку време што го имаат членовите на семејството за себе и за најблиските да го потрошат на пишување пораки и комуникација на социјалните мрежи, а тоа значително да влијае на нивниот начин и квалитет на живот.

Технолошката свест станува се повеќе површна и критична, не се поставува кон предизвиците кои се нудат во современото општество, а нивното пласирање е агресивно и несовесно. Тогаш на површина испливува темната страна на интернетот и прекумерното користење на социјалните мрежи може да има негативно влијание врз менталното здравје и психофизичкиот развој на детето.

Родителите сопремено користење на социјалните мрежи може да ја изгубат ориентацијата, да исчезне ставот на сочувство и солидарност за другите и бракот како институција внатрешно да слабее. Со тоа се создаваат проблеми како брачни несогласувања, омраза и љубомора. Она што е загрижувачко, а се однесува на бракот и семејството како заедница е тоа што токму социјалните мрежи може да се причина и за многу разводи, неверства, запоставување на сопствените деца, како и зголемување на семејното насилство.



John Schnobrich-520023-unsplash

Во оние семејства каде родителите се премногу зафатени со работа и ретко се дома владеат неискрени, формални односи. Таквите родители немаат време да го сослушаат нивното дете, ни да му го дадат потребното внимание. Детето почнува да се чувствува занемарено и не успева да воспостави подлабоки пријателски односи со врсниците. За него социјалните мрежи претставуваат единствена можност да воспостави контакти и блиски односи со други луѓе.

Тие деца стануваат интернет зависници, особено адолесцентите. Како симптом на претерано користење на интернетот кај адолесцентите се појавува анксиозност, опсесивни мисли, преокупација со интернет, чувство на умор и нервоза, иритантност, ризик од губење на значајни врски и професионални и образовни можности. Покрај тоа детето може да го користи интернетот како средство за бегане од проблемите и чувството на осаменост.

Честото бомбардирање од рекламите за совршено тело, убавина и стил често кај младите девојки влијае негативно врз нивното ментално и општо здравје, па може да дојде до појава на несоница, вознемиреност, безволност, споредба со другите, па дури и изолација од надворешниот свет, а сето тоа се одразува на нивното здравје. Таа содржина на рекламите може да ја натера младата девојка да посака да има „совршен“ живот или да предизвика таа да се почувствува инфериорно во однос на друго лице. Тоа доведува до оштетување на нејзината самопочит, страв од неприфатеност, страв од јавен настап, срам во комуникација, чувство на тага, депресија, анорексија и сл.



jens-johnsson-685540-unsplash

Голем број на психолози истакнуваат дека користењето на социјалните мрежи може да предизвика исто така и депресија. Депресијата го уништува животот на младото лице, но и на неговото семејство. Доколку не се лечи, во најлош случај може да дојде до самоубиство.

Денешното време не може да се замисли без користење на социјалните мрежи. Со дисциплина и правила за користење на интернетот од страна на родителите, интернет зависноста може да се стави под контрола.

Пишува: Марга Ујуновска

Порочната сенка над семејствата во модерното време

Секое семејство се разликува од другите на свој специфичен начин. Функционираат и креираат свои сопствени желби и формираат свое матично место за извор на среќа, успех и задоволство.

Но сепак постојат и дисфункционални семејства кои не се вклопуваат во тој модел на „семејна идила“. Таквите семејства се најчесто под влијание на барем еден или повеќе членови кои го нарушуваат секојдневното функционирање во домот. Предизвикувањето на нелагодност во семејствата во денешното динамично време многу често е последица на мрачните пороци. Во нив се вбројуваат алкохолизмот, наркоманијата, хазардните игри и како зависност на модерното време – интернетот. Првите три порока се општо познати уште од дамнешни времиња, додека интернетот е карактеристична „зависност“ на милениумската ера. Јасно е дека доколку барем еден член во семејството е под влијание на овие пороци ќе се наруши семејната кохезија. Најчесто зависниците не ја признаваат истата, а воедно често не ја признаваат односно не се сметаат себе си за зависници. Пороците влијаат врз психичката состојба на најблиските, финансиската стабилност или пак нестабилност во домот, социјалното развивање, и за жал врз малите деца кои се во развој и немаат сеуште развиено чвство за расудување на добро и лошо. Реално согледување на ваквите проблеми во домот од страна на останатите членови на семејството и нивно вложување на труд во облик на разбирање и поддршка може значително да придонесе истата да биде надмината. За почеток потребно е да се побара помош како советување или терапија. Потоа лицето да се упати на лекување доколку сериозноста на проблемот го наложува тоа. Од особена важност е ангажманот на целото семејство и пошироката фамилија. Кога се во прашање пороците и нивно надминување потребна е голема трпеливост, поддршка од најблиските, истрајност и пред се голема желба и подготвеност на зависникот да се излечи. Третманот и лекувањето на зависностите е долг и сложен процес кој бара многу време, трпение, разбирање и безрезервна поддршка. Исходот од лекувањето во најголема мера ќе зависи од желбата и упорноста на зависникот, но воедно и од поддршката на семејството. Она што семејството може да го стори за зависникот е подадената рака за помош која ќе остане широко отворена и испружена. Зависностите се реалност. Тие егзистираат насекаде околу нас. Клучниот аспект за нивното искоренување е сеопфатна едукација, советување и соодветни третмани и терапии. Со таа цел треба да се едуцираат новите генерации за штетните последици од истите. Единствено на тој начин секој од нас ќе овозможи здрави и среќни поколенија.



Ian Espinosa-311604-unsplash

Кога се пороците во прашање не постои разлика во статус, професија, возраст или пол. Пороците во најчест број на случаи се поврзуваат со бегство од реалноста, или пак може да укажуваат на очајнички повици за помош или внимание од најблиските.

Пишува: Теодора Цветковска

Прифаќање на детето со попреченост во семејството

Да се биде родител на дете со посебни потреби често е поврзано со низа проблеми во менталното здравје, зголемено ниво на стрес, чувство на помала вредност и срам, намалена физичка функционалност, измореност и исцрпеност кај родителите.

Во литературата се опишуваат четири начини на реагирање на родителите кон попреченоста на детето. **Во првиот случај** родителот емоционално се разделува од детето, оставајќи ја грижата за детето на другиот родител, а самиот се „крие“ преку низа ангажирања и активности надвор од домот. **Вторион начин** на реагирање е кога родителите ќе се здружат и заедно го одбиваат детето, и во таков случај најчесто детето се остава во институција. **Третиот начин** на реагирање е кога детето станува центар на животот на родителите, тогаш тие подготвено ја поднесуваат секоја жртва, обидувајќи се да му ја исполнат секоја желба, сметајќи дека тоа е најдобро за детето. **Последниот начин** на реагирање и кој можеби е најдобар е кога родителите се ангажираат да му пружат поддршка на детето и меѓусебно си пружаат поддршка, а со тоа го зачувуваат личниот идентитет и духот на нормалниот живот. Во процесот на адаптација родителите може да преминат од еден до друг начин на реагирање, обудувајќи се да го достигнат најдобриот начин на прифаќање на своето дете.

Во процесот на прилагодување на фактот дека имаат поинакво дете, дете со посебни потреби, родителите мора да поминат низ неколку фази:

Прва фаза- фаза на шок, кога чувствата на родителите се „заочени“ и тогаш доминира чувството на реалност и беспомошност. Родителите се крајно анксиозни, поради што многу тешко ја примаат ваквата првична информација, дури и кога таа ќе им биде презентирана неколку пати.

Фаза на негација- кога родителите имаат фантазии дека детето на магичен начин ќе им биде излекувано, па често пати го носат од лекар на лекар, надевајќи се дека некој од нив ќе ги исполни нивните очекувања. Оваа фаза најчесто е проследена со зборовите: „ова не е можно“, „ова не се случува“...

Фаза на жалење и лутина- кога депресивните чувства и чувствата на вина доминираат. Иако многу од родителите на хендикепираните лица се здрави луѓе, тие имаат чувство на одговорност и вина поради раѓањето на дете со посебни потреби. Самообвинувањата можат да бидат толку интензивни, така што родителите можат да се чувствуваат несреќни до крајот на животот.



markus-spiske-193031-unsplash

Фаза на реорганизација- каде родителите ја прифаќаат реалноста и започнуваат да се однесуваат конструктивно, да бараат стручна помош за подобрување и унапредување на состојбата на нивното дете.

Од овие фази можеме да видиме дека родителите на децата со попреченост чувствуваат интензивен гнев, депресија, вина и анксиозност. Овие емоционални доживувања најчесто се манифестираат преку психосоматски проблеми. Зачестеноста на нивната појава е во корелација со тежината на попреченоста, како и со соочувањето на семејството со социо-економски ризици.

Емили Пери Кингсли, мајка на дете со Даунов синдром, ја има напишано статијата „Добредојдовте во Холандија“, каде на емотивен начин го опишува процесот на прифаќање на детето со попреченост:

Пред да се породим, чувството е како да се подготвуваш за прекрасно патување- во Италија. Купуваш куп туристички водичи и правиш прекрасни планови- да го видиш Колосеумот, Давид на Микеланџело, гондолите во Венеција. Можеби и ќе научиш неколку фрази на италијански. Се е толку возбудливо! По повеќе месеци на возбудено очекување најпосле доаѓа големиот ден. Ги пакуваш торбите и тргнуваш! Неколку часа подоцна авионот слетува. Стјуардесата конечно Ви објавува: „Добредојде во Холандија“!

„Холандија“?- велиш ти, „ како тоа Холандија? Јас уплатив за Италија. Треба да сум во Италија. Целиот живот сонувал да одам во Италија“. Не е можно ова да е вистина.

Но, настанала промена во планот на летање. Си слетала во Холандија и сега мора да останеш таму. Тоа што е важно е дека не те однеле на некое ужасно, одвратно, валкано место, полно со болести, глад и гадоти. Местово, едноставно, е поинакво.

И така, мора да одиш и да купиш нови туристички водичи. И ќе се соочиш со сосема нов јазик. И ќе сретнеш групи луѓе што не си ги сретнала порано. Местово е поинакво. Нештата се многу поубави отколку во Италија. Но откако ќе поминеш малку време во Холандија ќе погледнеш наоколу и ќе забележиш дека во Холандија има ветерници, во Холандија има лалиња и во Холандија го има дури и Рембрант.

Сепак сите кои ги познаваш одат и се враќаат од Италија. И сите се фалат колку убаво си поминале таму. До крајот на животот ќе мислиш: „ Да, таму требаше да отпатувам и јас. Така планирав и јас“.

А болката, таа нема никогаш, никогаш да замине, бидејќи рушењето на тој сон е значајна загуба.

Но, ако го поминеш животот жалејќи дека не отиде во Италија, можеби никогаш нема да си слободна да уживаш во посебните, убави нешта што ги нуди Холандија.

Процесот на прифаќање на своето дете со попреченост е долготраен и често никогаш не завршува. Со текот на времето родителите може емоционално да го прифатат хендикепот на своето дете, но некои автори зборуваат и за „хроничната“ криза на која се подложни родителите, дури и тогаш кога целокупниот процес на прилагодување е завршен. Болката и тагата можеби не се толку изразени, но изгледа дека жалоста ги следи во сите степени од развојот на детето, на пример, кога врсниците на нивното дете започнуваат да одат на училиште, кога ќе се јават првите сексуални желби и слично. Кога во текот на животот се стигнува до важни настани, семејството мора повторно да се соочува со емоции, се додека не се постигне нова рамнотежа.

Пишува: Доц. д-р. Ангелка Кескинова

Индивидуална слобода како услов за формирање на стабилни и трајни односи во семејството

Со формирање на семејство стануваме дел од една нова заедница и се поврзуваме со луѓето околу нас на посебен начин, стануваме поблиски преку формирање на посебни врски. Тие луѓе стануваат главниот дел од нашиот живот и нашето секојдневие. Иако сме индивидуи понекогаш можеме незабележително да се поврземе со членовите од семејството и повеќе од потребното.

Нездрав однос може да се случи со партнерот. Поради љубовта и посесивноста која се јавува во текот на врската или бракот може да се загрози индивидуалната слобода на еден од поединците или пак тоа да се случи двонасочно. Секој човек има сопствени потреби, желби, интереси, мислења и сфаќања. Со самото тоа потребно е на прво место разбирање за одредени разлики кои постојат меѓу луѓето. Па при формирање на одредена било каква врска со друга индивидуа потребно е да се сфати дека таа е различна од нас и да не се бара по секоја цена да се поклопат различностите. Наметнување на сопствени интереси и мислења, особено на партнерите, формира одреден притисок во односот. Доколку една личност е свесна за својата вредност, индивидуалност, која е таа и што сака во животот, се јавува независност, разбирање и не постои потреба за наметнување или посесивно приврзување со други луѓе.

Реализацијата во секоја сфера од животот ја изградува личноста, ја зацврстува нејзината индивидуалност и помага да и се подигне самовербата и свесноста за сопствената вредност. Тоа се постигнува така што е потребно да пронајде што ја исполнува во животот. Со надоградување и работа на самиот себе, на човекот му се отвараат нови лавиринти во животот, обврски, но и задоволства на кои е потребно да работи, да вложи време и труд. На тој начин личноста го исполнува својот живот и разбира што значи индивидуална слобода. Дознава дека како што таа му е потребна нему за животот да му е поубав, така истата е потребна и на другите личности во неговиот живот за остварување на своите сопствени цели, интереси и задоволства. Со самото разбирање на туѓите потреби и разлики се случува допуштање на другата личност, а исто така учиме како да ја вреднуваме сопствената потреба за индивидуалност.



miguel-bruna-503098-unsplash

Сите сме различни. Тоа не прави посебни, ни овозможува да научиме да се прифатиме најпрвин такви какви што сме за да можеме да ги прифатиме и другите и со тоа да дозволиме посебноста на секој од нас да се изрази во вистинска смисла.

Пишува: Ивана Саздовска

Родителство

Родителство

Речиси секој поединец својата животна приказна ја започнува и ја завршува во семејство, најпрво како мало битие на кое му е неопходна грижа и љубов. Потребата за љубов и грижа како и внимание се јавува уште по самото раѓање.. Во светот постојат безброј дефиниции за тоа што е родителство, кои се улогите на родителите, постојат многу совети како да се биде подобар родител, родителските односи кон децата се поделени на стилови. Секој од нас има различни сфаќања за родителството и секој му придава различно значење, родителството во суштина е одгледување, воспитување и пружање на емоционална, и психичка подршка на детето, и подршка на социјалниот интелектуалниот и физичкиот развој, подготовка на детето за негово самостојно функционирање и опстојување.



kevin-delvechio-273275-unsplash

Се вели дека децата се огледало на своите родители. Карактерот на родителите е рол-модел по кој детето ќе го гради својот карактер. Родителите се главни актери во животот на децата. Тие се идоли на своите деца, но улогата на родител продолжува и тогаш кога децата стануваат самостојни возрасни личности, всушност родителите се секогаш тука без разлика на возраста на децата.

Родителската љубов е безусловна и безгранична, исто така и љубовта на децата спрема родителите. Родителите се херои на своите деца и родителството е симбол на љубов, сигурност, разбирање и потпора. Се додека во нашите срца ги носиме родителите таа врска никогаш нема да се прекине, спомените ќе живеат вечно.

Пишува: Амина Бихорац

Ефективно родителство

Родителството за жал не доаѓа со соодветно упатство. Покрај љубовта и грижата на родителите кон своите деца, родителите е потребно да знаат како со помош на одредени начела и начини можат да ја зголемат ефикасноста на родителството.

Мудриот родител е добар набљудувач и активно ја гради комуникацијата со своето дете. добрата комуникација се гради и развива постојано. таа е многу важен сегмент во односот со детето без разлика дали говориме за мало предучилишно дете или тинејџер.

Следуваат неколку практични совети како да ја зголемите ефикасноста на комуникацијата со вашето дете:



picsea-357048-unsplash

1. Покажете му на своето дете дека сте заинтересирани за него, дека сте вклучени во неговиот живот и дека сте подготвени да му ја пружите својата помош секогаш кога му е потребна.
2. Секогаш бидете свесни дека вие сте примерот кој ќе го следи вашето дете, тоа учи од вашите постапки.
3. Децата ги следат постапките, а не зборовите. Имајте го тоа на ум. Секогаш усогласувајте ги вашите ставови, совети, со она за кое го воспитувате и учите детето.
4. Ако се чувствувате вознемирено, најдобро би било да почекате да се смирите, па потоа да разговарате со вашето дете.
5. Покажете му на детето дека секогаш безусловно го сакате и прифаќате, такво какво што е, без разлика дали тоа што го направило е погрешно или не. Воочете му дека проблемот е во неговото однесување кое може да се поправи, а не во самото дете.
6. Поттикнете го детето да ја продолжи комуникацијата со вас и понатаму, пофалете ги неговите напори за комуникација со вас. Оставете ја вратат на комуникација отворена и за во иднина. Децата сакаат да знаат и да се чувствуваат безбедни.
7. Кога се обидува да ви каже нешто не го прекинувајте додека зборува, бидете трпеливи и обидете се да покажете интерес за она за кое ви зборува. Тоа е клучот кон ефективната комуникација, активното слушање.
8. За децата е многу вно да бидат опкружени со позитивно внимание. Често се случува родителите акцентот да го постават на критиките и забелешките кои ги имаат во детското однесување. Затоа следниот пат кога ќе помислите да го критикувате детето, преформулирајте ја критиката и насочете ја кон нешто продуктивно. На таков начин ќе постигнете позитивен поттик.

9. пофалбите и љубезните зборови исполнети со љубов и разбирање ќе овозможат поголема стимулација кај детето да соработува и комуницира со вас.

10. Впрочем, ова истото може да се однесува и на возрасните. Обидете се.

11. Охрабрувајте го своето дете со пофалби, поттикнувајќи го на тој начин и охрабрувајќи ги и неуспесите кои со текот на времето ќе станат успеси, на тој начин ќе ја поттикнете и истрајноста како карактерна особина.

Прегрнувајте го секогаш кога сте во можност, опсипувајте го со љубов и топлина, секој од нас сака да се почувствува дека е сигурен и дека припаѓа некаде.



anna-kolosyuk-551398-unsplash

Избегнувајте ги следниве грешки во воспитувањето, тие го прават родителството потешко!

- Меѓусебните префрлања и обвинувања дека едниот од нив не поседува соодветни воспитни вештини, не особено пред децата.
- Дозволуваат друг да ги носи важните родителски одлуки за нивните деца, како на пример бабите, дедовците, дадилките и тн.
- Импулсивното однесување и реагирање без притоа да се размисли за последиците кои ќе ги сноси другиот родител како на пример за доцното вечерно легнување, таткото дозволува детето да седи до доцна, а утрото мајката има проблем со навремено станување и подготовка за во училиште.
- Директно поткопување и негирање на другиот родител како на пример едниот родител „му држи лекција на детето“, а другиот му упаѓа во збор и го изнесува своето спротивставено мислење пред детето. (Доколку имате спротивставени ставови истите споделете ги подоцна кога детето нема да е во ваша близина)
- Родители кои вреднуваат различни особини кај детето- едниот смета дека детето треба да оди на тренинг, додека другиот смета дека е поважно тоа време да го помине со семејството. На тој начин го збунувате детето.

Пишува: Александра Мишоска

Еднородителски семејства- како функционираат тие?

Еднородителското семејство се дефинира како семејство со еден родител кој се грижи за развојот и подигнување на своите деца. Структурата на овие семејства ја сочинуваат родителот (мајката или таткото) и нивните деца. Во ваквите семејства сите улоги и задачи главно се на товар на еден од родителите. Да се биде самохран родител не е едноставно бидејќи овие семејства се соочуваат со многубројни проблеми каде обврските и грижата остануваат на еден родител.

Бројот на самохрани мајки е речиси четири пати поголем од бројот на самохрани татковци што јасно кажува на родовата димензија на самохраноста.



dakota-corbin-243775-unsplash

Еднородителските семејства пред се се поставени пред секојдневни предизвици, решавање на проблеми од повеќе аспекти:

- **финансиски**- недостаток на финансиски средства дополнително го отежнува функционирањето на сите членови на семејството. Практично ваквото семејство опстојува само со личниот приход на едниот родител, бидејќи во случај на развод на родителите алиментацијата може да доцни или воопшто да не се исплатува од страна на другиот родител.

- **социјализација**- оваа улога е препуштена на родителот кој се грижи за подигање и воспитување на децата што дополнително може да предизвика и проблеми во социоемоционалниот развој на децата

- Недостаток на време**- растргнат помеѓу работните обврски и обврските во домот, едниот од родителите често пати нема доволно време за себе и за максимален ангажман околу децата.

- Хроничен замор**- често овие родители се соочуваат со хроничен замор, недостаток на самодоверба, загриженост, чувство на неспокојство и непотполност.

- Стигма во средината и општеството**- често овие родители се подложни на стигматизација од средината, дури и од поширокото семејство што претставува дополнителен товар и извор на конфликти во семејството.

-Ставовите и размислувањата на детето за нивната позиција во ваквото семејство- на овие деца во поголем дел од случаите не им недостига родителска топлина, љубов, внимание, поддршка од една страна, но сепак е присутно чувството дека недостига фигурата и улогата на другиот родител, потребата за целина.



lauren-lulu-taylor-692833-unsplash

Ваквите семејства се дел од секојдневното сценарио на едно општество и се важен сегмент, затоа од особена важност е да им се пружи поддршка од средината и институциите како би можеле овие семејства да обезбедат максимален потенцијал за нивно функционирање.

Пишува: Фросина Спасовска

Брак и развод

Причини за развод

Статистиките покажуваат дека во развиените земји, секој четврти брак завршува со развод, додека помал процент на разводи има во земјите во кои се почитуваат традиционалните вредности.

Социолозите и психолозите тврдат дека за тој проблем се одговорни промените во улогата на жената, поинаков однос на половите што е предизвикано од последиците на модерното време, достапност на информации, како и поголема можност на самохраните родители, односно можност за избор.

Сепак податоците покажуваат дека постојат пет најчести причини за развод што немаат поврзаност со поднебјето, културата и традицијата.

Истажувањата покажале дека најголемите проблеми во бракот се случуваат кога парот не се согласува околу главните одлуки во животот, односно приоритетите.

Различните очекувања го завземаат првото место на листата за разводи. На второ место е недостатокот на љубов, односно брак склучен од интерес. Дури 95% од браковите без љубов завршуваат со развод, психолозите се на мнение дека во ваквите типови на брак жените најчесто стапуваат со цел да обезбедат материјална сигурност, додека мажите за да добијат потомство. Третата причина на листата е „недостатокот на идентитет“. Тоа би значело дека оние парови што минуваат многу време заедно набргу стануваат незадоволни од бракот, бидејќи го губат личниот идентитет, соочувајќи се со недостаток на време кое може да си го посветат на себе си. На тој начин се создава „нездрава зависност“ од партнерот која на крајот резултира со развод во поголем процент од случаите. Податоците покажуваат дека овие бракови најчесто претрпуваат лош развод. Четвртата и најчеста причина е целосната посветеност единствено во родителската улога.



Toa Heftiba-1203842-unsplash

И на петтото место се наоѓа интимноста како еден од значајните сегменти за успешна врска. Истражувањата покажуваат дека брачните партнери што се незадоволни од сексуалниот живот имаат 87% поголема веројатност да се разведат.

Допонително како причини за развод можеме да ги наведеме и финансиската нестабилност, семејните конфликти, брачното неверство, семејно насилство и други.

Следејќи ги западните трендови кои неминовно наметнаа поинакви вредносни системи од традиционалните, резултираа со многу позитивни, но воедно и негативни трендови. Неминовно се поставува прашањето дали процесите на индивидуализмот ќе влијаат врз животните избори кои ги носиме ние самите !?



„Бракот е заедница на две личности: едната никогаш не ги памети родендените, а другата никогаш не ги заборава.“

Потешкотии со кои се соочуваат денешните бракови

Бракот е едно премрежје од нивоа на кои поединците се реализираат себеси и помагаат да се реализираат другите во рамките на едно семејство. Секој брак нуди предизвици и ризици. Предизвици кои партнерите треба да ги прифатат и да се борат заеднички за да ги достигнат поставените цели. Нормално е секој брак да доживее издигања и падови, да се сретне со препреки и расплети. За испливување на површина потребни се двајца.

Живееме во еден модерен свет, кој секојдневно ни носи нови трендови на проблеми. Динамичниот и брз живот прави модернизација на браковите. Некои двојки сметаат дека бракот е еден обичен лист хартија, за други бракот е светост, но за сите проблемите се исти.



Priscilla du Prez-1416998-unsplash

Најчестите проблеми со кои се соочуваат денешните бракови:

Финансиска стабилност – многу често младите не стапуваат во брак поради тоа што не се финансиски независни. Не се вработени, не се задоволни од работата, имаат ниски месечни примања и сл. Поради тие причини бракот се одложува за подоцнежните години.

Младите немаат сопствен имот – Во нашата држава голем број од паровите се одлучуваат да живеат во исто живеалиште со родителите. Во некои семејства е така заради почитување на традицијата, а во некои едноставно толкава е финансиската моќ. Ваквата состојба претставува голем проблем и закана за бракот. Секојдневните активности на младите се под „будно“ око од страна на родителите..свекор, свекрва, дедо, баба. Младите немаат самостојност и независност, немаат свој личен простор, па многу често си прекоруваат едни на други заради мешањето од страна на нивните родители. Во некои семејства покрај младите и нивните родители живеат и постари генерации.

Префрлување на „топката“ – многу лошо и непрактично е постојано да се обвинуваат партнерите меѓу себе. Ова се случува најчесто кај личности кои имаат ниска самодоверба, па имаат потреба да го обвинат и осудат нивниот партнер се со цел тие да се чувствуваат подобро. Друг начин на кој што поединците ја префрлаат вината кај нивниот партнер е

моментот на „играње“ на жртва во бракот. Со тоа тие го оправдуваат нивното однесување и прават да се чувствува виновно партнерот. Некои сопружници тоа го прифаќаат и всушност тоа претставува и еден начин на манипулирање. Едниот е постојано жртва, а другиот дежурен виновник.

Поделба на улоги во родителството – кога младите ќе станат родители, забораваат на нивните интереси и задоволства. Во некои семејства сеуште владее традиционалниот стереотип жената да биде и сопруга и мајка, а мажот да биде само сопруг. Една жена која е вработена неможе да ги заврши сите обврски без нечија помош, без помошта од нејзиниот сопруг. Детето кое се родило во нечиј брак е дете и на двајцата. Родителите мора свесно и подеднакво да се грижат за тоа дете и да си помагаат меѓусебно во извршување на обврските. Љубовта во бракот почнува да избледнува во оној момент кога младите ќе станат родители. Тогаш тие имаат двојни улоги, улога на сопружници и улога на родители. Не ретко се случува бракот да се распадне поради заладените односи меѓу партнерите заради што целосно се препуштиле и им се посветиле само на децата. Целата енергија се насочува кон воспитување и одгледување на децата и едноставно родителите се чувствуваат изморени и исцрпени за да се посветат и на нивниот партнер.

Недостаток на комуникација – Исполнети со безброј обврски, партнерите поради замор и недостаток на концентрација одбиваат да разговараат помеѓу себе. Голем дел од комуникацијата во денешните бракови е невербална. Таа се одвива на социјалните мрежи, договор за ручек, пазарење на намирници за домаќинство, кој кога ќе заврши со работа итн. Со невербалната комуникација се испраќаат нејасни пораки кои можат да предизвикаат фрустрации кај партнерите. Многу често кога ќе се појави некаков проблем во бракот, еден од партнерите премолчува и не го кажува на глас она што смета. Доколку не се разговара гласно за проблемите, бракот може да се разниша и да дојде до негово поништување.

Потребен е личен простор – секој човек има потреба од личен простор. Партнерите многу често знаат да си „дишат“ во врат еден на друг, и тоа резултира со одбивност и одмилување. И мажот и жената треба да имаат посебни лични активности кои ќе ги прават без нивниот партнер. Спорт, кафе- средби со пријателите, шопинг и сл.

Пишува: Елена Михајловска

Здравје

Исхрана во бременоста

Во животот на секој човек правилната исхраната преставува еден од најважните фактори за целосно добар развој, а кај трудницата правилната исхрана е клучна за правилно развивање на фетусот. Бременоста е еден од најубавите периоди во животот на секоја жена, меѓутоа претставува и голема одговорност. Трудницата низ целата бременост мора да биде емотивно и физички стабилна во поглед на исхраната со цел на свет да донесе здраво бебе. За време на бременоста, трудницата има некој одреден тип на храна која ја преферира, такашто доколку трудницата се храни здраво и бебето ќе се храни здраво. Исто така за време на бременоста потрошувачката на одредени хранливи состојки во телото се зголемува па затоа е потребно да се внесат во поголем број.

Храната која се препорачува за време на бременоста е составена од: овошје; зеленчук и јаткасти плодови; леб, житарици, ориз, тестенини и нудли- кои се препорачува да бидат од од интегрално зрно и интегрално брашно; млеко, јогурт, тврдо сирење- се препорачува истите да се со ниска масленост; како и месо, риба, варени јајца и слично.



Ignacio Campo-33901-unsplash

Иако гореспоменатата храна изобилува со хранливи состојки, сепак телото на трудницата ги троши побрзо па затоа е потребно нивно дополнително внесување, односно користење додатоци во исхраната кои содржат токму тоа што му е потребно на организмот. Хранливи состојки кои е потребно да се внесуваат во зголемено количество се:

- **Фолна киселина:** оваа киселина е витамин од група Б и е најважна за развојот на детето во текот на раната бременост. Таа помага за спречување вродени недостатоци, како на

пример: незараснат завршеток на р'бетен столб. Внесот на фолна киселина во организмот треба да биде во вид на додаток од најмалку 40 микрограми и тоа, еден месец пред да забремени, како и во текот на првите три месеци од бременоста. Храна која пак е богата со фолна киселина природно или додадено е: житарки, леб, природн сокови, зелени лисести зеленчуци, леблебии, ореви, сушени грав и грашок и некои овошја.;

- **Железо:** тоа е исто така важно за време на бременоста бидејќи бебето зема железо од мајката за да му трае во првите 5 до 6 месеци по раѓањето. Препорачана доза за дневен внес на железо изнесува 22 мг. Храна која во себе содржи железо е: посно црвено месо, пајка, живина и риба, лисест зеленчук и варен граорест зеленчук. Препорачливо е да се јаде храна богата со витамин Ц бидејќи овој витамин го впира железото во организмот, додека пијалоките што во себе содржат кола, кафето и чајот ја намалуваат способноста на организмот да го впира железото и треба да се одбегнуваат.;

- **Калциум:** како што ни е познато, калциумот е од голема важност за зачувување на цврсти и здрави коски. На бебето во текот на третото тримесечје од бременоста му се потребни зголемени количини на калциум затоа што тогаш му се развиваат коските. Доколку трудницата не прима доволна количина на калциум, бебето калциумот ќе го извлече од нејзините коски. Па затоа за да се спречи остеопороза и други заболувања препорачана доза за дневен внес на калциум изнесува 840 мг дневно. Храна која е богата со калциум се сите видови на млечни производи.;

- **Омега-3** масни киселини: тие пак се најважни за развивање на мозокот, очите и централниот нервен систем на бебето пред и по раѓањето. Храна богата со омега-3 е: лосос, пастрмка, сардина, харинга, пилешко месо, јајца, конзервирана тунa и масло од ленено семе.

Храна која пак треба да се избегнува во бременоста е: сувомесни производи; сурово месо; живина; паштети; суши кои не е направено дома; сурови морски плодови; непастеризирано млеко; готови и спакувани салати од зеленчуци и овошја и слично. Исто така важно е да се отфрлат заблудите во врска со исхраната, односно: дека трудницата јаде за двајца; дека кафето може да предизвика спонтан абортус; дека зачинета храна може да предизвика трудови; дека смее да се пие мала количина на алкохол и слични.

Пишува: Теодора Митревска

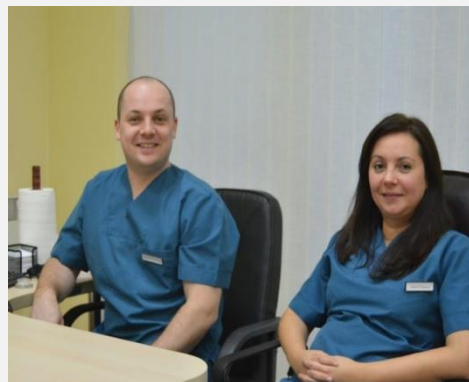
Новина во алтернативните методи на лекување и третман на аутизмот- Центар за Биоинформатика

Што е Биоинформатика и што опфаќа таа?

Биоинформатиката е всушност начин на корекција на човечкиот софтвер. Во иднина ова ќе биде вообичаен начин на лекување. Во превод, ние се занимаваме со програмирање, односно со чување, креирање, декодирање и модулирање на човечкиот софтвер. Преку него може да се влијае на било кој систем, орган или функција на даден орган во организмот. Доколку некоја личност има дизбаланс во организмот, на пример му недостасува инсулин, класичната медицина овој проблем го разрешува со додавање на инсулин во телото. Но, тоа не ја менува или подобрува функцијата на панкреасот бидејќи препаратот не му се обраќа на органот да ја смени функцијата и да започне правилно да функционира. Биоинформатиката работи на друг принцип со тоа што на органот му дава насока-информација преку соодветен носач.

Ако човечкиот организам го замислиме како софтвер, објаснете ни како се создава и се пренесува информацијата?

Може да направиме паралела со програмските јазици. Како што програмерот знае која информација да ја впише во компјутерот, така и клетките на органите може да кажеме дека комуницираат на одредени јазици. Познавајќи ги тие „програмски“ јазици, Биоинформатиката им се обраќа на клетките на одредени органи, ги дијагностицира проблемите и им испраќа повратна информација како да го повратат нормалното функционирање. Преносот на информации се врши преку медиуми. Тоа најчесто се калајот, маслиновото масло и гелот.



Дали со овој метод може да се третира аутизмот?

-со овој метод имаме феноменални резултати кај аутизмот. Аутизмот како дизбаланс на функцијата на нервниот систем знаеме дека до сега не е прецизно утврдено каде е настанат тој дизбаланс, не може да се види тоа секогаш на ЕЕГ анализи, не може да се види на магнетна резонанца, меѓутоа со нашата дијагностика, со нашите можности каде што можеме да измериме функција на нервен систем можеме точно да утврдиме каде е проблемот во функцијата на нервниот систем, дали постои поспор начин на пренесување на тие импулси, дали некои од одредени центри не функционираат идеално. Значи можеме точно да утврдиме дали детето потешко се снаоѓа во одредени нови околности, дали е правилно социјализирано, дали има страв, дали има недостаток на самодоверба. Значи може точно, прецизно и детално да се утврди каква е функцијата на нервниот систем. Врз основа на таа дијагностика ние точно знаеме на кои сегменти од нервниот систем ние треба да делуваме, на кои сегменти е идеално да се подобри функцијата за да може тоа да се види како промена во однесувањето кај децата со аутизам. Кај голем дел од нив има потреба да се делува на центарот за говор, голем дел од нив имаат и послаба нервација на говорниот апарат затоа и избегнуваат да зборуваат, голем дел имаат неправилна социјализација, се преосетливи и сл.

Какви се резултатите од досегашното искуство по ова прашање? Дали се елиминираат сите симптоми, дали е во насока на подобрување или комплетно излекување?

-тоа е индивидуално. Во секој случај може да се гарантира дека ќе има подобрување во општата слика, симптомите, а кога станува збор за комплетно излекување шансите се 50-50 односно 5 од 10 деца може да имаат комплетно лекување, а другите значително подобрување. Ние сеуште учиме како и тој дел што не знаеме да го решиме да го решиме понатака. Ова е нова проблематика за нас. Пред 6-7 години алергијата беше мотив и амбиција да ја решиме и тогаш беа истите резултати од 50-50%, а денес веќе 100% се решава било која алергија. Така да може да се каже ако не денес, за неколку месеци или неколку години ќе може да ги решиме и тие 50% кај кои денес не знаеме што е причината или што се случува поточно. Тоа се одлични резултати. Се појавува говорот кај децата кај кои што отсутствувал говор, однесувањето, сораотката е значително подобрена. Овде се феноменални резултатите затоа што се делува директно на причинителот на тој проблем. До сега во науката или во медицината нема инструмент или алатка која што може да направи промена на функција на клетка во смисла на давање на инструкција, односно клетката да сфати што е конкретната смисла што и се кажува. До сега се работи само на одредени сигнали кои што се добиваат по пат на хемиски супстанции и работа со дефектолог, но е нешто што е само грепкање по површината и тоа не е регенерација. Тоа е подобрување на фактичката состојба, а не подобрување на општата слика. Вака, ова се мали резултати но се големи во смисла што нема никакви алатки и инструменти за да се третираат тие луѓе. За неколку години ќе биде во рангот на астма или алергија што се решава и се третира. Да зборуваме глобално, целата цивилизација се поместува во тој концепт. Пред 30 години беше незамислив интернет, пред 100 години речиси немаше струја. Денес не можеме да замислиме да живееме без струја ни без интернет, а се чудиме како може клетките да зборуваат и како можеме ние да им се обратиме. Се чудиме како постои меѓуклеточен програмски јазик кој се лекува со информации, а не со хемиска супстанца. Сето ова ќе биде нормално за некое време. Според тоа ова е природен, биолошки, неминовен прогрес во лекувањето.

Во што се состои разликата на ваквиот начин на лекување споредено со медикаменталниот пристап и третман?

-медикаменталниот ги третира симптомите и не ја враќа функцијата на клетката во нормала. Ние работиме на регенерација и враќање на функцијата на било кои клетки во нормала. Станува збор за неинвазивен дијагностички метод, лекувањето се состои од информации кои што се ставаат на одреден носач. Носачот може да биде калај, маслиново масло, гел. Најчесто го користиме калајот, тоа се микропроцесори во којашто кристална решетка се ставаат информациите. Тие информации се всушност комплексни софтверски инструкции запишани на меѓуклеточниот јазик со кој што им кажуваме на клетките како да се вратат во нормална функција и како да се активира тој софтвер за регенерација во нашето тело затоа што во сите клетки постои софтверот за регенерација. Ако го познаваш јазикот на клетките ќе можеш да слушнеш и да им се обратиш на истиот јазик. А дијагноза како дијагноза е само одредена форма на симптоми која што има одредено име.

Должината на третманот зависи индивидуално од личноста или од симптомите и болеста?

-индивидуално, од интензитетот на проблемот од, од возраста(потешко е кај повозрасни деца бидејќи јазот и разликата со неговата генерација е различна кај 3 годишно дете и 11 годишно дете. 11 годишно дете треба да ги надокнади сите оние работи со кои заостанувал во споредба со неговите врстници.)



Татјана Илијевска

Кристијан Давидовски

Хуманоста на дело: Институт за семејни студии

Во 1993 година, Генералното собрание на Обединетите нации го прогласи 15 мај за Меѓународен ден на семејството. Цел на одбележување на овој ден е зголемување на свеста за прашања поврзани со семејствата и процесите кои влијаат врз нив. Институтот за семејни студии од првата година на своето постоење започна да го одбележува овој ден со организирање хуманитарен базар чиј собрани средства се донираат на загрозувани семејства или лица со посебни потреби. Идејата за ваквиот начин на одбележување на Меѓународниот ден на семејството се роди од самите студенти и професори кои сметаат дека добродушноста и сочувството се доблести кои треба да се развиваат и практикуваат постојано. Секоја година студентите под менторство на професорите и координаторот на Институтот за семејни студии изработуваат вкусни колачиња и декоративни украси со чија продажба се собираат донации. Со колачињата и украсите се делат и пораки поврзани со семејството.



До сега Институтот за семејни студии ги организирал своите хуманитарни базари во градскиот парк, во рамките на „Фестивалот на цвеќето“, во трговскиот центар Сити мол, додека следната хуманитарна акција е предвидена да се одржи во кафе бар Амбрела. Покрај веќе традиционалниот базар за Меѓународниот ден на семејството, Институтот за семејни студии успешно организирал и други хуманитарни акции за обезбедување помош (храна, облека, санитарни средства итн.) на загрозувани семејства, самохрани мајки и деца. Нашите студенти секогаш активно учествуваат во овие волонтерски активности и многу често самите даваат идеи за собирање донации, организираат дополнителни студентски забави со хуманитарен карактер и ги промовирале акциите во медиумите заедно со професорите.

„Да продолжиме да бидеме хумани и да запомнеме дека : Никој не станал сиромашен со давање“ - Ана Франк

Пишува: Доц.д-р. Ирена Авировиќ Бундалевска

Култура

Предлог книга...

„Среќното семејство на калуѓерот што го продаде своето ферари“ - Робин Шарма [ТРИ]

Авторот на романот открива како да му помогнете на своето дете да го оствари својот целосен потенцијал, а притоа да постигнете и сопствен внатрешен мир.

Џулијан Ментл, поранешен адвокат кој навреме ја осознал вистинската смисла на животот, е подготвен за нови предизвици. На патот кон исполнето, урамнотежено и среќно постоење нема поважен фактор од семејството. Затоа Џулијан во оваа книга изложува низа проникливи сознанија и практични совети со кои ќе му овозможите на своето дете да ги препознае и да ги реализира своите дарби. Исто така, ќе ви покаже како со членовите на семејството да остварувате однос исполнет со доверба, кој ќе се претвори во цврста и нераскинлива врска.



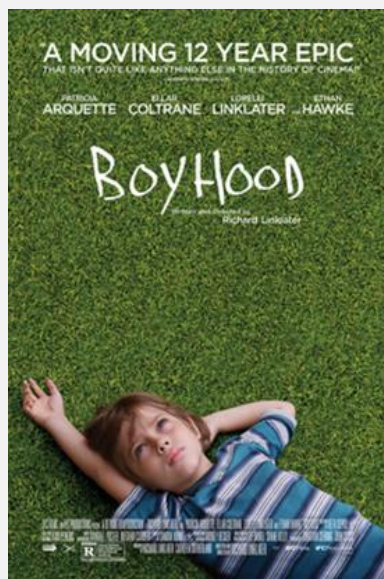
„Односот меѓу половите“ -
Алфред Адлер [ГУРЃА]



Човекот во исполнувањето на трите основни задачи на животот (љубов, професија и друштво), го покажува и streмежот да биде почитуван и надмоќен. Со тоа започнала поделбата на работата на посебни патеки, кои и денес прават човековата култура да биде одбележана со пресудната надмоќ на мажите која е пресудна врз влијанието на положбата на жената. Исто така се зборува за влијанието врз размислувањата на децата и меѓугенерацискиот пренос на ваквите размислувања.

Предлог филм...

BOYHOOD (2014)



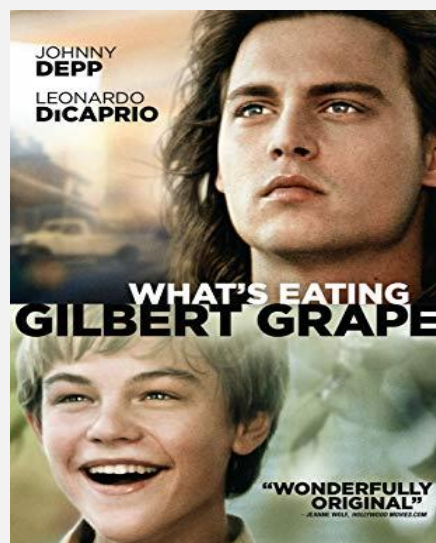
Филмот хронолошки го следи растењето на малиот Мејсон од шестата до осумнаесеттата година, на кој најголемо влијание има разводот на неговите родители. Од детските игри и пубертетот, па се до првата љубов и завршување на средното училиште, *BOYHOOD* многу вистинито ни пренесува како ние се менуваме како луѓе во текот на годините и колку голем импакт може да остават семејството и средината во кои растеме врз целиот наш живот.

По смртта на неговиот татко, Гилберт мора да се грижи за својот брат со интелектуална попреченост и енорно дебелата мајка. Но, оваа ситуација неочекувано се соочува со предизвик кога љубовта влегува во неговиот живот.

Драма која перфектно го опишува животот на семејство кое има член со умерена интелектуална попреченост, сите потешкотии со кои се соочува, но и позитивни моменти како и љубовта и посветеноста кон задоволување на потребите на членот со попреченост.

What's eating Gilbert

Grape (1993)



Дали сте знаеле дека...

- Формата на модерно нуклеарно семејство се обликува во Европа кон крајот на 14 век.
- Според УНИЦЕФ најсреќни се децата кои живеат во Холандија поради низата на активности и бенефиции кои им ги овозможува државата како детска заштита, семеен додаток, тимови кои служат за едукација и решавање на семејни проблеми и потреби.
- На ниво на ЕУ во поглед на социјалната политика постои јасна регулација само во областа на трудот и на работните односи, како што се заштита на работното место, забрана за дескриминација, додека целината на социјалната заштита останува област во која суверена власт имаат државите членки.
- Планирање на семејството не е процес на ограничување на раѓање или самоконтрацепција, туку совесно родителство, односно раѓање кога во семејството постојат најпогодни и стабилни економски, здравствени и други услови.
- Неконституционални семејства се несроднички заедници кои се темелат на односите на солидарност, а настануваат под влијание на економска потреба.



