

ПОРОДИЦА



МАРКО МИЛАНКО, 15 месеци, Риђица:

- Погледајте какав сам даса био на сопственом крштењу. Све на мени било је под конач. А могу да се кладим и да сам вам најлепши на страни!



АНАСТАСИЈА ФАРАГО, 3 месеца:

- Само да знате, није мени лако! Ем сам јединица у маме и тате, ем сам прво унуче. Па ви видите! Просто се отимају за мене. Осећам се као принцеза на зрну грашка, у чему, и то морам да признам, баш уживам.

ЗЛАТНА СВАДБА МИЛКЕ И НИКОЛЕ МАРЈАНОВИЋА ПОЛА ВЕКА ЉУБАВИ И СЛОГЕ

Тачно пре 50 година, давне 1961. године, 6. новембра у Сомбору су се венчали Милка и Никола Марјановић. Она Апатинка, он Сомборац. Милка је у Сомбору похађала Трговачку школу, по завршетку нашла у Сомбору и посао, дуго година била и пословођа у једној од "Прехраних" продавница. Никола је радио у СУП-у, а убрзо се Марјановићима родио и син Миле. Радило се, како каже Милка, и стварало за себе и своју породицу. А све препреке и проблеми, додаје, на које су наилазили у заједничком животу, лакше су се превазилазили уз љубав. Волели су да путују. Син Миле је основао своју породицу и родитељима подарио двоје унучади: унуку Ирину, данас студента друге године медицине и унука (лединог имењака) Николу, који је трећи разред гимназије.

Милка и Никола одавно су у пензији.



Милка је дуго је радила гоблене, Никола мање- више одмарао. У кругу својих најмилијих златну свадбу прославили су у "Слону".



Биљана Праштало и Иван Марковић



Тамара Лишчевић и Игор Чонић

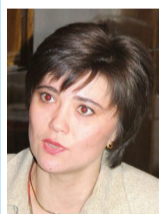


ТЕОДОРА ЖМИРАКОВИЋ, 6 година:

- Знам да нисте намерно погрешили моје име у прошлом броју ваших новина. Ја сам Теодора, а моја мама је Љубица. Не љутим се јер, како кажу, све ипак остаје у породици.

НАЈЛЕПША ОКТОБАРСКА «РАДОСНИЦА» АНЂЕЛА КАО АНЂЕО

Ова фотографија Анђеле Галић најлепша је од свих фотографија малишана које смо у октобру објавили у "Радосници". То сте, поштовани читаоци, својим гласовима одлучили ви. Анђела је тако постала наш десети финалиста у годишњем избору најлепше "Радоснице". Свима који су се и овога пута играли и дружили са нама, захваљујемо се на сарадњи, а Анђели желимо пуно среће и у финалу!



УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА

Друштво психолога

Питања за психологе:
psihologzbo@gmail.com



Пише:
Меира Мрђенов, психолог

ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈА (увод)

Гешталт терапија је једна у низу признатих терапијских праваца како код нас, тако и у свету. Класична психоанализа С. Фројда представља један од основа на којима се развијала Гешталт терапија. Оснивач Гешталт терапије је Фредерик Перлс, немачки психијатар и психотерапеут, који је и сам прошао кроз психоанализу и практиковао је са својим пацијентима. Временом је почео да сумња у неке поставке психоанализе и да је критикује. Двадесетих година прошлог века Перлс је постао заинтересован за Гешталт психологију, која је била прилично у супротности са аналитичким схватањима. Основни појам је гешталт – реч немачког порекла и означава целину, форму, а у психологији се тумачи као структура која се разликује од просте суме делова.

Главна начело Гешталт психологије је да је **понашање особе одређено пољем које се састоји од уређеног система сила и зато проучавамо људе у њиховом пољу.** Гешталт терапија има за циљ да клијенти постану свесни онога што чине, како то чине и како могу да промене себе. Тако се фокусирамо на процес – шта се дешава, шта особа ради, мисли, осећа у тренутку, а не на оно што је било, шта би могло да буде или требало да буде. Гешталт терапију дефинишу три принципа: једини циљ је свесност, свесност која је покренута доминантном потребом. Однос између терапеута и клијента је најважнији аспект психотерапије. Гешталт терапеут помаже клијенту да у себи развије подршку за контакт или за повлачење. **Човек се схвата као целина, као јединство свих процеса и физичких и психичких.** Клијент је целовита особа чије тело, емоције, мисли функционишу као целина.



ЗДРАВЉЕ ЈЕ У МОДИ ЦЕНТАР ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ

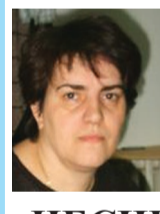
Пише: Борис
Јерковић, професор
физичког васпитања,
персонални тренер



АЛТЕРНАТИВНИ ОБЛИЦИ ВЕЖБАЊА (1)

Пратећи данашње трендове у спорту и рекреацији врло брзо се долази до закључка да је избор активности који стоји на располагању појединцу поприлично сужен. Бројни су само спортски и рекреативни клубови екипних спортова, теретане и фитнес (аеробик, пилатес и сл.) сале. За појединце са мањком новчаних средстава избор пада на само неколико активности: **вожња бицикла или пливање на отвореним купалиштима током летње сезоне и шетња/трчање током остатка године.** Међутим, то није стварна слика. Медијски простор је често преокупиран већ споменутих активностима, а алтернативним спортовима и рекреативним активностима не преостаје ништа друго него да покушају да на неки други начин привуку пажњу и приволе потенцијалне вежбаче. Претходно наведени облици вежбања нису једине могућности и то не само у великим градовима, него и у мањим срединама.

У развијенијим земљама су многе активности приступачне широј популацији док су код нас још увек запостављене и неприступачне, често и непознате, као што су **јога, акваробик, сквош, бадминтон, плес итд.** Наравно, и код нас постоје ове активности, али су изузетно ретке и толико медијски занемарене да не могу да се пробију у свакодневицу. Можда највећи проблем је погрешан, резервисан став појединаца према новим врстама активности и општа незаинтересованост која је већим делом последица модерне медицине и модерне технологије забаве. Имајући у виду да је у данашње време битније мишљење других о нама од мишљења које имамо о себи, често појава је да рекреативци одустају од алтернативних активности због подсмеха који доживљавају од стране неинформисаних познаника.



ЖЕНА - ЖЕНИ НВО "Женска алтернатива"

Пише: Јадранка
Радојчић, психолог



НЕСИГУРНОСТ ПОСЛА И СТАВОВИ ПРЕМА РАДУ (1)

Последњих деценија, и у свету и код нас, дошло је до великих промена у условима рада и запослености. На то је утицали економска рецесија, глобализација тржишта, увођење нових технологија, јефтинија радна снага, масовна отпуштања како би се смањили трошкови рада, повећала тржишна конкурентност, обезбедила флексибилност одржања и друго. Променом таквих услова на тржишту рада дошло је до сасвим другачијих трендова у понуди и тражњи радне снаге, те су милиони људи били приморани да мењају радна места и да раде под другачијим условима рада. Неки су остали без посла привремено или дуготрајно. И код људи који су остали запослени ове промене довеле су до појачаног осећања несигурности везаног за избор посла и радног места, као и могућност одржања запослења.

Перцепција људи на ова догађања утицала су и на ставове људи према послу. Истраживања су показала да опажање посла као несигурног, може да развије **доживљај посла као хроничног стресора и утиче на развој негативних ставова према послу и код запослених и код незапослених.** Ниво сигурности особе послом, односно снажан осећај несигурности посла битно утиче на развој негативистичних очекивања и веровања, на смањено задовољство послом, смањено и/или резервисано залагање и мотивацију, лични однос према раду. Повећава се склоност притужбама, жалбама, као и одсуствовању са посла.

Свеукупна забринутост за запослење одређује и доживљај организационе климе, поверење у руководство/управу, оданост фирми, а надаље осиромашује и редукује обим и квалитет међуљудских односа, јер, логично, произведена напетост утиче на осећања, понашање и ставове. Овакви утицаји на заокупљеност послом и радни učinak дугорочно и неминовно утичу на стабилност и успешност фирме. Међутим, ове проблеме послодавци веома ретко сагледавају овако.