Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой – «благоприятная возможность». Жизненный кризис – это событие в жизни человека, оказывающее разрушающий эффект на его судьбу, влекущее за собой потерю человеком важной составляющей его жизни (отношения с близкими, работы, здоровья, социального статуса, психологического равновесия).

Показательным примером может выступать так называемый “кризис среднего возраста”, когда человек с критической точки зрения рассматривает свою жизнь – то, чего он достиг на данном этапе своей жизни, что получилось, а что – нет. Человек во время кризиса способен по-настоящему, без влияния сдерживающих факторов, переосмыслить собственную жизнь. Самой популярной во время “кризиса среднего возраста” является фраза: “И на что я только потратил столько драгоценного времени собственной жизни?”. Во время данного вида кризиса распадаются многие семьи, так как один из членов семьи в открытую признается сам себе, что не испытывает более трепетных чувств к самому близкому человеку. Имеют данные изменения в жизни человека позитивный или негативный результат зависит от конкретной ситуации. С одной стороны, во время кризиса у человека “открываются глаза”, он осознает свои истинные желания. Однако, с другой стороны, существует вероятность того, что во время кризиса человек попросту переоценит истинную необходимость к изменениям, либо направит свои усилия не на ту сферу жизни.

Итак, если вы взвесили все факторы, приведшие к кризису, точно определили действия, необходимые для его преодоления, остается самое главное – непосредственная борьба с кризисом, правильное ведение которой обеспечит вам безоговорочную победу над кризисом. Предложенные рекомендации помогут вам эффективно выйти из кризиса.

Для того, чтобы с честью преодолеть любой жизненный кризис, придерживайтесь следующих советов: 1. Помните, что ваша жизнь кризисом не заканчивается. Каким бы сильным ни был удар кризиса по вашей жизни, следует четко осознавать, что жизнь продолжается. Ни один кризис не стоит того, чтобы выбить вас из психологического и духовного равновесия. По-настоящему счастлив человек, который живет сегодняшним днем, при этом смотрит на шаг вперед, не оглядываясь назад. Каждому человеку в этом мире отведено свое время – так живите здесь и сейчас, довольно жалеть об упущенных возможностях и винить себя в прошлых бедах, проживите свою жизнь так, чтобы вам не было за нее стыдно.

2. Кризис очень часто создает благоприятную возможность для вашего будущего. У многих людей выработано восприятие кризисной ситуации как нечто ужасное и трагическое. Однако они даже не задумываются над тем, какую услугу может сослужить им кризис. Действия людей находятся под влиянием чувства страха, опасности и сомнений, благодаря которым человек так и не решается на запланированные поступки. Человеку кажется, что если произойдет определенное событие, ему грозит опасность. Безусловно, никто не хочет сознательно подвергать себя опасности, а потому подобных событий человек будет стараться избежать. Когда же событие наступает само по себе, независимо от желания человека, то человек в процессе его переживания осознает, что его страх относительно данного события был абсолютно необоснован.

3. Примите как факт, что кризис не приходит случайно. Люди, не осознающие данной истины, очень часто живут, не замечая ничего вокруг. Их жизнь размеренная и стабильна, и их это абсолютно устраивает. Но вдруг в их жизни начинают происходить периодические изменения, что-то идет не так, как они запланировали.

Основной причиной того, почему человек не замечает признаков приближающегося кризиса, является абсолютная увлеченность человека определенной деятельностью. Главная проблема большинства людей – неумение сохранять баланс между различными сферами собственной жизни. Только научившись распределять время для каждой сферы человек способен минимизировать риск наступления кризиса. Обязательным навыком человека должна быть способность оперативного реагирования на признаки приближающегося кризиса.

4. Концентрируйте свое внимание на положительных моментах. Если в вашей жизни были люди, которых вы очень сильно любили, но вам пришлось расстаться, о чем вы сожалеете каждую свободную минуту, терзая себя угрызениями совести и злитесь, что не способны вернуть время назад, то знайте – самое лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации – вспомнить все хорошее, что было в вашей жизни благодаря этим людям.

5. Задумайтесь о своих истинных целях и пересмотрите их в случае необходимости. В данном случае может существовать два вида проблемы – наличие ложных целей (не настоящих, навязанных человеку обществом, родителями, друзьями и т.д.) и отсутствие цели как таковой. Когда человек живет целями других людей, он рано или поздно осознает это, и тогда вероятны случаи наступления глубокой депрессии, психологического кризиса, человек понимает, сколько времени потрачено ним впустую.

Так почему человек вообще живет целями других людей? Как правило, цели человека формируются в раннем возрасте, когда человек определяет сферы деятельности, в которых он хотел бы работать, и на основании этого выбирает образование, которое он хотел бы получить. Каждый человек рождается с определенными задатками, и задача родителей – идентифицировать их и помочь своему ребенку усовершенствовать их. Однако у многих родителей существуют свои нереализованные планы, цели, которых они хотели бы достичь, но не успели. Поэтому они начинают реализовывать свои планы посредством своего чада, уверяя его в том, что это на самом деле его желания и цели.

Некоторые из родителей навязывают ребенку цели из благих побуждений. Например, они могут убедить ребенка, обладающего способностями к изобразительному творчеству, что работа системного администратора на сегодняшний день является одной из самых востребованных, и получение образования по данной профессии является одним из факторов его обеспеченного будущего. Быть может, на самом деле так и есть, и родители действуют из благих побуждений, однако в итоге они тем самым убивают в ребенке зародыши его таланта.

Кризис как результат неверного выбора цели также не приходит внезапно, а передается человеку посредством сигналов. Человек, работая на определенной работе, начинает ощущать, что совершенно не получает удовольствия от того, что он делает. Каждый будничный день у него начинается с мысли: “Ну вот, опять эта работа…”, он буквально заставляет себя встать с кровати и начать собираться. Однако, вместо того, чтобы остановиться и переоценить свои цели, найти то занятие, которое, помимо материального вознаграждения будет приносить удовлетворение от проделанной работы, человек подобно роботу продолжает ходить на нелюбимую работу, арендовать порядком надоевшую жилплощадь, общаться с абсолютно неинтересными собеседниками и т.д. Мы так часто делаем то, что на самом деле не хотим делать, при этом еще и находим отговорки своему поведению. Человек часто говорит: “Если я не буду ходить на работу, у меня не останется средств к существованию”, “Если я не продолжу арендовать эту квартиру, мне негде будет жить”, “Если я перестану общаться с этим человеком, то мне не с кем будет общаться”. При этом данные отговорки выглядят, как минимум, смешно. Если подумать, то каждое из потенциальных изменений несет в себе не опасность, а возможность:

Вы такой, какой вы есть, и вам не перед кем оправдываться. Вы живете той жизнью, которую выбрали для себя сами. Вам не нравится ваша жизнь? Тогда делайте все, чтобы изменить ситуацию! Не ждите волшебства – оно бывает только в сказке. А в реальной жизни всю ответственность за свою жизни вы принимаете на себя. Главное правило – имейте мужество встретить кризис достойно, помните, что “все проходит – и это пройдет”, никогда не повышайте реальную опасность кризиса, будьте всегда готовы действовать.

Педагог-психолог

Юшковская Т.В.

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



***Жизненные кризисы***

Ошмяны