

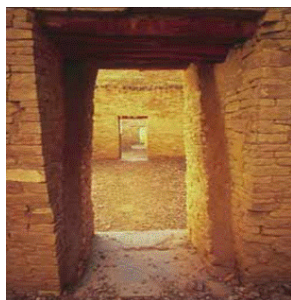
К сожалению, как правило, возрастные кризисы взрослых людей приобретают характер *экзистенциальных*, поскольку в их переживание включаются проблемы смысла жизни и индивидуального существования.

Помимо экзистенциальных кризисов, у взрослых могут наблюдаться, как мы уже говорили, *духовные кризисы*, общей чертой которых является обращение к высшим ценностям.

Личностный кризис у взрослых может возникнуть на почве переживания той или иной трудной ситуации.

Семейный кризис связывается с переходом семьи на новую ступень жизненного цикла, который влечет изменения в ее структуре и взаимосвязях с другими социальными группами (например, рождение ребенка, развод родителей, «отделение» подростка от семьи).

Случаются и *профессиональные кризисы*, обусловленные профессиональным ростом или изменением сферы деятельности.



БУ ХМАО - Югры

«Комплексный центр социального обслуживания населения «Альянс»

Директор

Горбунова Елена Сергеевна
2-22-80

Заведующий отделением
Гурова Светлана Ивановна
2-19-21

Специалист по социальной работе

Отделение срочного социального обслуживания

Курикова Зоя Иосифовна
2-19-21

Психолог

Мальцева Светлана Николаевна
6-11-12

Адрес учреждения:

628140, п. Берёзово ул. Сенькина, д. 20;
628146, п. Игрим, ул. Молодежная, д.41

Элект.адрес: berezovo-alyans@dtszhmao.ru

Официальный сайт учреждения:

<http://кцсон-альянс.рф>

Разработчик:

психолог отделения срочного
социального обслуживания Мальцева
Светлана Николаевна

Источник: Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М. генезис, 2014г.

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
бюджетное учреждение

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«АЛЪЯНС»»**

Информационный буклет

**«КРИЗИСЫ ВЗРОСЛЫХ.
КРАТКО
О ВАЖНОМ»**



*Игрим
2017 г.*

1. Что такое кризис взрослых?

Мы привыкли воспринимать слово кризис относительно детского развития. И большинство из нас даже не предполагает, что существуют возрастные кризисы зрелости, хотя в психологии они четко выделены:

- кризис тридцати лет
- кризис середины жизни (40-45 лет)
- кризис позднего возраста (55-60 лет)

Кризис, или критический период это время глубоких изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. В процессе кризиса происходит распад сложившейся социальной ситуации и возникновение новой. Основными характеристиками кризисных периодов можно назвать:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчетливость границ кризиса, то есть затруднение определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудно-воспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии, то есть «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

2. Зачем нам необходимы кризисы?

Если рассматривать жизнь человека в зрелости как путь, то все согласятся, что путь этот не может быть абсолютно прямым. Ведь зрелость наступает не в одночасье, и поначалу человек не имеет ни опыта, ни мудрости. Поэтому ему необходимы «остановки», чтобы подумать о том, что уже пройдено, осмыслить опыт и осознать его ценность... Проверить, не стоит ли чуть изменить направление, скорость, потому что появились другие желания, стремления, возможности... А главное, поискать и найти в себе новые ресурсы и возможности, которые обязательно накапливаются в человеке в течение жизни.

Кризисы - это те самые остановки, во время которых человек осмысливает отрезок пройденного пути, утверждает в его значимости, иногда переоценивает ценности, ищет и находит новое в самом себе, удивляется этому и идет по жизни дальше, счастливый и здоровый.

Но все это происходит лишь тогда, когда человек «позволяет себе» кризис.

Получается, что очень важно заметить «ворота» кризиса, войти и позволить себе пожить за ними.

3. Какие кризисы переживают взрослые люди?

Традиционно принято выделять кризис тридцати лет и кризис середины жизни, который относят к 40-45 годам. Сразу отметим, что привязка кризисов к календарному возрасту является достаточно условной. Однако раз мы говорим о зрелости, необходимо рассмотреть и кризисы, маркирующие ее границы, - кризисы перехода от молодости к зрелости и от зрелости к старости.

Возраст первого кризиса определить однозначно трудно, он зависит от времени начала самостоятельной профессиональной деятельности человека.

Под кризисом перехода к старости будем подразумевать период, соответствующий времени выхода человека на пенсию. Понимая условность этого фактора, мы тем не менее считаем, что для России он является важным социальным условием, определяющим серьезный внутриличностный кризис.

