Основные способы выхода из кризиса – конструктивные и деструктивные.

Слово «кризис» означает решение, поворотный пункт, исход. Кризис включает необходимость принятия решения и выбора одной из возможных альтернатив, ведущих к прогрессивному или регрессивному развитию.

В процессе прохождения кризиса изменяется жизнь человека на всех уровнях: смыслообразующем или когнитивном, аффективном и поведенческом.

Причины, приводящие к кризисной ситуации:

- меняется социальная ситуация развития личности, что приводит к смене ролей, которые человеку приходится играть;
- изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним;
- возникают новые для личности проблемы, ей приходится рассматривать альтернативные решения
- меняется образ жизни

В кризисные моменты жизнь меняется по 4 основным изменениям:

- ✓**Внутренне ощущение себя в мире;**
- ✓**Чувство безопасности;**
- ✓**Течение времени, его субъективная характеристика;**
- ✓**Физическое состояние – спад всех функций и рост тревоги.**

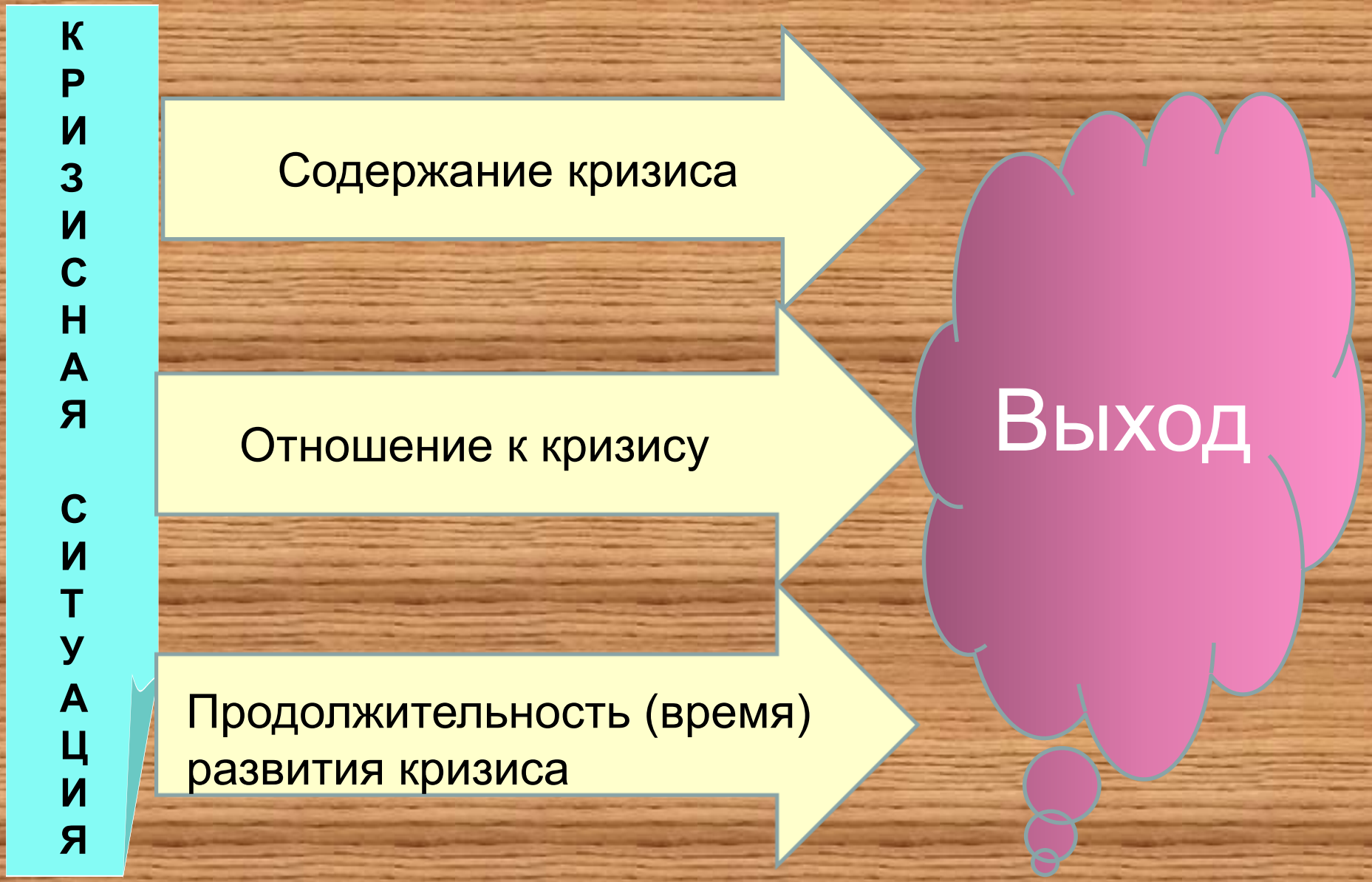
Способы выхода из кризиса

Конструктивные

- активная стратегия
- пассивная стратегия

Деструктивные

- депрессивная стратегия
- аффективно-агрессивная стратегия


КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ
Содержание кризиса
Отношение к кризису
Продолжительность (время) развития кризиса
Выход

затруднение, проблема

Дезорганизация прежних способов

проверка старых способов

творческий выход из ситуации

деструктивный выход

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!