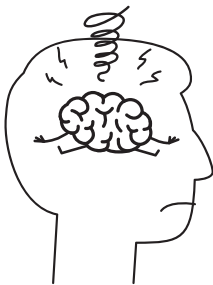


Проживи свой кризис

.....

Кризис — это период, в котором осуществляется переход из точки А в точку Б, когда человеку/семье нужно решить ряд определенных задач, приводящих к приобретению/развитию новых качеств, умений, помогающих перейти на следующий этап жизни. Кризис сопровождается эмоциональными переживаниями.

Что такое кризис? Брр... На первый взгляд — что-то тяжелое, неприятное, страшное... Но не бойтесь его, пожалуйста. Подходите к решению проблем как к увлекательной задачке, ребусу, квесту, который может стать лучше, сильнее, мудрее. Кризис — это интересно! Да, не всегда просто. Сложно принять кризис, ведь социальные сети создают коварную иллюзию: жизнь — сплошной сахар, радость и нескончаемые удовольствия. Однако это не так. Жизнь соткана из кризисов. Каждый человек в своей жизни проходит через переломные моменты. Это нормально! И от вашего отношения к кризисам, ваших знаний, ваших действий зависит успех их преодоления.



В этом дневнике собраны задания, упражнения, которые помогут найти ресурсы для преодоления любого кризиса: выйти из затяжного, уверенно вступить в надвигающийся. И тогда, поверьте, откроются новые возможности для вас и ваших отношений. В жизни станет гораздо больше места для внутреннего счастья и тихой радости. А может быть, и не тихой.

Возможности кризиса, или Чем полезен кризис

.....

1. Возможность стать счастливее и спокойнее.
2. Возможность лучше себя узнать, обрести уверенность, перестать зависеть от чужого мнения.
3. Возможность сплотить семью, построить в ней по-настоящему близкие отношения, где можно быть самим собой, а не играть роли.
4. Возможность научиться понимать и принимать свои эмоции, управлять ими.
5. Возможность учиться обращаться за помощью и делегировать свои дела.
6. Возможность научиться преодолевать трудности.
7. Возможность жить интересно, вкусно, осознанно, не прибегая к нездоровым способам: зависимостям (сладкое, алкоголь, никотин, шопоголизм...), крикам, подавлению, манипуляциям.

Существуют нормативные и ненормативные кризисы. Каждый кризис имеет свои цели, задачи. От их решения зависит результат и то, каким будет выход из кризиса. Справитесь — научитесь чему-то новому, станете более взрослым (и возраст тут ни при чем!) и мудрым, а иначе можете уйти в затяжной кризис, «сесть в болото», растеряв попутно то, что имели.

• Нормативные кризисы

Такие кризисы проходят в основном все семьи. Каждый раз, когда идет перестройка внутри семьи, проблемы обостряются, все это сопровождается эмоциональными реакциями.

ПРОЖИВИ СВОЙ КРИЗИС

В идеале, если семья побеждает кризис — она становится крепче, сплоченнее, возникает больше взаимопонимания, благодарности, доверия, близости. Семья развивается. Не всегда, к сожалению, супруги готовы к этим кризисам (мало знаний, нет гибкости, находятся в детской позиции, не желают брать на себя ответственность, меняться) и видят только один выход — разбежаться.

Также есть семьи, которые находят силы, ресурсы, делают усилия и проходят через череду кризисов. Бывает, что один кризис накладывается на другой. Важно не застревать в них. Примеры нормативных кризисов¹:

- начало супружеской жизни,
- рождение первенца,
- рождение второго, третьего... ребенка,
- адаптация детей/семьи к детскому саду/школе,
- подросток в семье,
- опустевшее гнездо (дети повзрослели и уехали),
- старость.

• **Ненормативные кризисы**

Могут возникать в любое время, в любом порядке и не обязательно все сопровождаются тяжелыми эмоциональными переживаниями. Вот некоторые из них²:

- измена,
- предразводное состояние/развод,
- повторный брак,
- смерть близкого человека,
- сокращение на работе/безработица/долги,

¹ Список основных задач нормативных кризисов можно прочитать и скачать на нашем сайте по ссылке <https://academush.com/crisis>

² Список основных задач ненормативных кризисов можно прочитать и скачать на нашем сайте по ссылке <https://academush.com/crisis>

ПРОЖИВИ СВОЙ КРИЗИС

- низкий уровень достатка,
- переезд,
- смена школы,
- аварии,
- отбывание наказания,
- зависимый в семье,
- тяжелая болезнь/инвалидность,
- приемные дети.



Признаки кризиса

1. Конфликты. Возрастает количество стычек, претензий, часто наблюдаются сарказм, ирония, подколы. Становится все больше криков, обвинений, оскорблений.
2. Зависимости. Напряжение нарастает, справиться здоровым способом не получается (люди не умеют, не позволяют, а часто просто не осознают свои эмоции), разрядка чувств идет через алкоголь, секс... Многие уходят от решения проблемы в гаджеты: игры, соцсети, просмотр роликов, подглядывание за чужой жизнью и т.д.
3. Отчужденность. Закрытость. Ощущение: мы чужие. Доверие стремится к нулю. Коммуникация нарушена, умения обращаться за помощью нет, вести диалог, говорить о проблемах нет навыка. Может быть страх показаться слабым, быть обсмеянным. И так больно — все равно не поймут. Нет желания возвращаться с работы домой.

2. Эмоции

Что вы чувствуете? Какие эмоции вызывает у вас эта трудность? Очень важный пункт! Непрожитые чувства (обиды, злость, страхи) управляют нашим поведением, создают ощущение тупика (хотя выход есть всегда), заставляют действовать неэффективно, стереотипно, подавленные чувства еще и разрушают организм изнутри. Воспользуйтесь нашими подсказками.

- Я плачу оттого, что...
- Я гневаюсь, злюсь на... из-за того, что...
- Я испытываю чувство вины оттого, что...
- Мне обидно за...
- Мне страшно, потому как...
- Мне стыдно за...

Попробуйте разделить свои чувства. Если не получается, не можете «разлепить» эмоции (так часто бывает), пишите все вместе, затем текстовыделителями разных цветов можете их разделить на подгруппы: здесь — страхи, здесь — агрессия и злость и т.д. Иногда мужчины и женщины говорят, что все пусто, они ничего не испытывают, ничего не чувствуют. Так тоже бывает. Вы можете просто начать описывать вашу ситуацию, и доступ к чувствам постепенно появится, либо поживите с этим вопросом, понаблюдайте за собой, задавая себе как можно чаще вопрос: «Что я сейчас чувствую?»

Варианты, которые не подходят:

Это мысли, а не чувства!	}	Я думаю, что... Я знаю, что... Он так поступил, потому как...
-----------------------------	---	---

Содержание

.....

Проживи свой кризис.....	3
Возможности кризиса, или Чем полезен кризис	4
Признаки кризиса	6
Что делать?	7
Как работать с дневником?	11
ПЕРВАЯ ЧАСТЬ: ПРИНИМАЮ КРИЗИС.....	13
1. Ситуация.....	14
2. Эмоции	18
3. Гнев, раздражение, злость.....	24
4. Вопросы.....	26
ВТОРАЯ ЧАСТЬ: ВЫХОЖУ ИЗ ИЗОЛЯЦИИ	29
1. Связи.....	30
2. Помощь	32
3. Выводы	34
4. Интерес.....	38
5. Вещи	40
ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ: НАХОЖУ РЕСУРСЫ	45
1. Опыт.....	46
2. Вера	52
3. Прошлое	54
4. Победы	56
5. Признание.....	60
6. Переоценка	64
7. Книги.....	67
8. Фильмы.....	69

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАСТЬ: ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ	71
1. Здоровье	72
2. Движение	74
3. Покой	75
4. Новизна	77
5. Места	79
ПЯТАЯ ЧАСТЬ: БЛАГОДАРЮ	87