Возраст от шестидесяти пяти до семидесяти лет и старше можно охарактеризовать как период подготовки к уходу из жизни. Человек становится более свободным в своих предпочтениях, потребностях, в творчестве и в личной жизни. На этом жизненном этапе происходит сбор всех своих достижений в «узелок».

Как помочь себе и своим близким?

Искренне делитесь своими настоящими чувствами. Постарайтесь понять, что вы на самом деле чувствуете по отношению к ситуации. Если вы расстроены, растеряны в связи со страданиями близкого человека — признайтесь ему в этом и открыто спросите, можете ли вы чем-нибудь помочь. Поделитесь собственными страхами и сожалениями — искренние чувства с вашей стороны вызовут желание открыться. Поделитесь своим желанием сделать для него что-то — пусть другой человек знает, что вы рядом.

Выслушивайте (если это необходимо)

Выслушивание дает мощный терапевтический эффект, которым вы вполне можете воспользоваться в домашних условиях. Очень важно помнить, что от вас не ждут ответов на вопросы: вы можете помочь, просто выслушав все эти вопросы.

Предложите не совет, а компанию

Совет, который переживающий жизненный кризис человек слышит чаще всего — развеяться и отвлечься. Однако, лучшая помощь, которую вы можете оказать ему в том, чтобы действительно переключиться, заключается в том, чтобы включить его в свои дела и планы.

Как защитить самого себя

Как бы не хотели вы помочь, в конечном счете результат выхода из кризиса зависит только от того, кто его переживает. Понимание этого защитит вас от погружения в переживания другого. Помните, что, хотя вы и можете помочь, вам ни в коем случае не следует брать на себя ответственность за другую жизнь и судьбу. Любой человек имеет право выбора и право самостоятельно решать, что ему делать со своей жизнью, даже если его выбор состоит в том, чтобы какое-то время горевать и расстраиваться. Помните о том, что полностью понять другого невозможно — и также невозможно однозначно оценить его переживания как негативные и нежелательные.

Когда кризис жизни переживает близкий человек, мы должны помнить, что это — явление временное, нужно потерпеть, не обижаться, удерживать от необдуманных поступков, быть рядом и быть готовыми к обсуждению этих переживаний.

Если мы сами чувствуем, что настала пора меняться самим и менять что-то в своей жизни, нужно создать себе душевную комфортную обстановку. И никогда не нужно обвинять в своем внутреннем дискомфорте окружающих. Кризис обязательно принесет что-то положительное.

Старая кожа сковывает рост и расставаться с ней, хоть и больно, но необходимо.

ОГКОУ ШУЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ – ШКОЛА

Центр подготовки приёмных родителей и сопровождения замещающих семей

Советы опекунам

Возрастной кризис. Как пережить самому и помочь своим близким…

Бывает ли у вас чувство какой-то внутренней неудовлетворенности? Недовольства? Ощущение потерянности пути и душевной пустоты?

С виду мы остаемся прежними, но внутри нас живет уже совершенно другой человек. Может это наша душа меняется в течение жизни? Как куколка превращается в бабочку, готовую к полету?

Человек меняется постоянно и внешне, и внутренне, осознавая необходимость жизненных перемен. «У него кризис»,- слышим мы на протяжении всей жизни.

Это неприятное, но нужное состояние, необходимое для движения вперед.

Малыша отдают в детский сад, ребенок идет в школу, юноша поступает в ВУЗ, человек впервые идет на работу, а, спустя годы, выходит на пенсию. Мы переезжаем в другой город, муж оставляет семью после долгих лет совместной жизни.

Это все – «поворотные пункты», кризисы жизни. Они требуют принятия решений, выработки новых форм поведения. Мы меняемся, независимо от нашего желания.

ОСНОВНЫЕ КРИЗИСЫ ЖИЗНИ

Самым первым жизненным кризисом является **кризис одного года**. На этом этапе жизни человек вырабатывает общее мнение об окружающем мире, решая, заслуживает ли все, что его окружает, доверия, а люди – любви. Этот этап является основой, определяющей дальнейшее развитие личности.

Следующий кризисный период наступает **в возрасте трех лет**. Кризис проявляется в том, что маленький человек начинает «показывать характер», проявлять упрямство, стараться показать себя как личность, так как именно в этом возрасте малыш начинает воспринимать себя именно так.

Семь лет – очень важный и сложный период в жизни ребенка. На этом жизненном этапе происходить социальное определение человека. Здесь появляется два пути развития личности: либо ребенок начинает считать себя исключительной личностью, заслуживающей всяческих благ и похвал, либо приобретает комплекс неполноценности из-за неудачности первого опыта общения со сверстниками.

В возрасте двенадцати-четырнадцати лет ребенок впервые начинает четко осознавать свою принадлежность к тому или иному полу. Начинается борьба с родителями за собственную свободу и самостоятельность. Ребенок усиленно пытается доказать папе и маме, что он уже вырос и не нуждается в помощи и советах, все ограничения его свободы воспринимаются остро и агрессивно.

Не миновал кризис и молодых людей **в возрасте от восемнадцати до двадцати лет**. В эти годы человек окончательно расстается с детством, оставляя этот чудесный период своей жизни позади. В это же время человек понимает, что необходимо бороться за «свое место под солнцем» и он вступает в эту нелегкую борьбу, предварительно определив направление движения.

В возрасте от двадцати семи до тридцати человек обычно начинает соизмерять свои мечты и реальность, которые очень редко совпадают. Обычно именно в этот период в жизни человека происходят последние кардинальные изменения, как в личной сфере, так и в сфере профессиональной деятельности.

Когда человек достигает возраста **тридцати пяти – сорока пяти лет**, то попадает в кризисный период, известный всем как кризис среднего возраста. В это нелегкое время под сомнение ставятся все достижения, человек переоценивает свою жизнь, меняются внутренние ценности и жизненные приоритеты.

В пятьдесят три – пятьдесят пять лет человек сталкивается с так называемым кризисом предпенсионного возраста. Этот период жизни является одним из самых сложных и тяжело преодолимых. Люди в этом возрасте очень остро переживают потерю привлекательности, а, кроме того, их очень сильно пугает изменение социального статуса и материального положения.