

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
БАШКИРСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА ДЛЯ СЛЕПЫХ

Возрастные кризисы

(Советы психолога)



Уфа - 2015г.

88.37

В-64

Ответственный за выпуск: Аминова А.Р., кандидат педагогических наук, директор Башкирской республиканской библиотеки для слепых (БРСБС)

Составители: Попова О.Г., психолог БРСБС, Степанова А.Ю., ведущий методист БРСБС

Редактор: Пантелеева В.Н., заместитель директора БРСБС

В64 «Возрастные кризисы» [Текст]: советы психолога. – Уфа: ГБУК РБ БРСБС, 2015. – 27 с.

Наш адрес: 450077, г. Уфа, ул. Кирова, 47.

Телефон: (347) 273-62-38, 273-29-54

Содержание

1. Введение	3
2. Психологический кризис	4
3. Пубертатный кризис	7
4. Кризис среднего возраста	11
5. Кризис ухода на пенсию	18
6. Кризис старости	21
7. Список литературы	26

Введение

Жизнь у человека никогда не бывает идеально прямой. Жизненный путь человека часто сравнивают с движением реки: то она спокойна и нетороплива, то вдруг встречаются бурные повороты, узкие излучины, а кое-где глубокие омуты и ямы. Так и в нашей жизни бывают моменты, особенно насыщенные разнообразными эмоциями: страхами, обидами, злобой, безнадежностью. Человек стоит как бы на краю жизни и задает себе вопросы: как дальше жить, с кем? Это и называется кризисами. А отследить их очень просто. Всю жизнь человека принято делить на определенные возрастные периоды. По окончании каждого из них человек оказывается, как говорят китайцы, между двух полюсов: один — возможность, другой — опасность. Это своего рода коридор, выход из которого кажется трудным и пугающим. Но состояние напряжения толкает человека к выходу и к дальнейшему развитию. Кроме неожиданностей, с которыми мы сталкиваемся каждый день, любой человек проходит череду кризисов, называемых возрастными. Возрастные кризисы в психическом развитии человека могут в корне изменить привычное течение жизни. Избежать их не удастся никому. Мало кто их преодолевает, оставшись самим собой и нисколько не изменившись.

Возрастные кризисы [греч. *krisis* — решение, поворотный пункт] - особые, относительно непродолжительные по времени периоды перехода в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу, ***характеризующиеся резкими психологическими изменениями.***