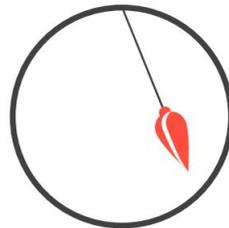




LAB LIFE
лаборатория жизни

Возрастные кризисы

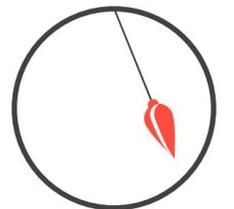
Занятие 7



МАРИЯ СОХАЦКАЯ

Введение

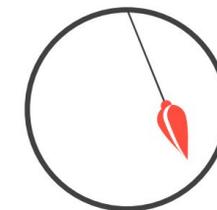
- Опоры самости: тело, отношения, деятельность, материальный мир, миссия
- Кризис, стресс
- Ресурс





Возрастная периодизация

- Младенческий возраст (2 мес – 1 год)
- Раннее детство (1 – 3 года)
- Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)
- Школьный возраст (8 – 12 лет)
- Пубертатный возраст (14 – 19 лет)
- Юношеский возраст (монада) (18 – 23 года)
- Взрослый (23 – 35 лет)
- Зрелый (35 – 55 лет)
- Пожилкой (55 – 70 лет)
- Старость (70 и более лет)



Нормы возрастных кризисов

Кризисы раннего детства:

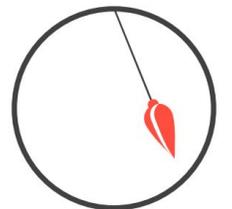
- Кризис новорожденности
- 1 года
- 3 лет, симптомы:
негативизм, упрямство, строптивость, своеволие,
обесценивание взрослых, протест-бунт, деспотизм
- 7 лет

Подростковый кризис (кризис четверти жизни)

Кризис материнства, брака

Кризис среднего возраста

Кризис пожилого возраста



Этапы сепарации

1. Рождение
2. Отделение от мамы (8-13 мес)
3. Кризис 3 лет
4. Переход в социум
5. Пубертат
6. Монада



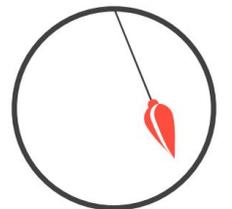
Кризис среднего возраста

Симптомы:

- Депрессия
- Жалость к себе
- Опустошенность
- Ощущение загнанности, ловушки карьеры или брака
- Чувство, что жизнь несправедлива

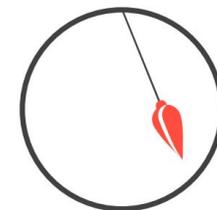
Внешние проявления:

- Отказ от достигнутого, несмотря на положительную оценку окружающими
- Потеря интереса ко многим сторонам жизни
- Мнение случайных людей становится более значимым
- Изменение ценностных ориентиров
- Свободное, эксцентричное поведение



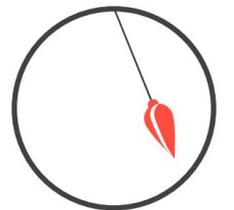
Кризисы пожилого возраста

- Синдром опустевшего гнезда
- Выход на пенсию
- Изолированность от социума



Страх смерти

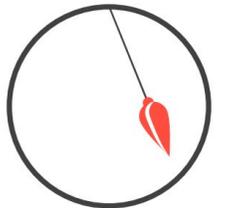
- Задать себе вопрос:
«Что самого страшного в том, чего я боюсь?»
- Сделать шаг в жизнь. Любое простое действие.



Домашнее задание



- 1. Медитация от себя к себе**
- 2. Проработка чек-листов**
- 3. Пять жизненных событий**
- 4. Анализ своих пройденных возрастных этапов**



Ваши вопросы

