

«Антикризисные меры, мотивационные аспекты, укрепление команд»

Яблочкина Елена Анатольевна,
руководитель Псковской областной общественной
организации «Независимый социальный женский центр»

Весенняя Школа НКО,
01-03 апреля 2021

Практическое упражнение

- Мои ассоциации со словом
«Кризис»

- *В Толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «кризис» определяется как:
“1) резкий, крутой перелом в чем-нибудь,
2) затруднительное, тяжелое
положение”.*

Кризис

- *состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала человека.*

Кризис

- *невозможность существовать прежним, известным человеку способом, невозможность реализовывать свои мотивы, стремления и ценности, невозможность преодолеть кризис способами, известными из прошлого опыта.*

Китайское слово «кризис» (危机 wēijī - «ВЭЙЦЗИ»)

Представляет сочетание двух иероглифов:
«опасность» и «возможность».

Первый иероглиф 危 (вэй)

- "Опасность. Кризис может до добра не довести и закончится плохим образом .
- "Наклон, обрыв, крутизна, круча; искривление, кривизна, высота". Во время кризиса всё катится по наклонной вниз. Иногда до самого дна. Если кризис не остановить, результат может быть необратим.
- "Прямой, честный". Во время кризиса всё выходит наружу, всё становится таким, каким оно есть на самом деле.

Китайское слово «кризис»

(危机 wēijī - «вэйцзи»)

Второй иероглиф 机 (цзи) имеет более широкое значение.

- **Переломный момент, сущность события".**
- **"Начало** (явления); предвестье, признак; **корень**, исходный момент; принцип". Кризис - это всегда предвестник чего-то нового (даже если это конец).
- **"Удобный случай; важный (подходящий) момент"**. Это то самое общеизвестное значение этого иероглифа. Это "важный момент". А вот в хорошую или плохую сторону - зависит от наших действий во время кризиса.
- **"Тайна, секрет"**. Кризис это то, на что следует обращать внимание. Он - это результат предыдущих действий и именно в нём зашифрованы ответы на все вопросы "почему" и "что дальше".
- **"Хитрость, ловкость, гибкость, находчивость, быстрота"**.

Кто что в кризисе ищет, тот это и находит.

Признаки кризисной ситуации

- Внезапность
- Непривычность
- Длительность
- Недостаток контроля
- Масштабность
- Деструктивность
- Конфликт ценностей и установок



Внезапно

Виды кризисов

- ***Кризисы обстоятельств***

(ситуативные, «случайные» кризисы, обусловленные внешними причинами)

- ***Кризисы развития***

(обусловленные внутренними причинами: возрастные, физиологические и психологические факторы)

Динамика кризиса

Каждый кризис имеет свою **динамику**.

Четыре последовательные стадии кризиса [Г. Каплан]:

- 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
- 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
- 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
- 4) повышение тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности.

Три основных способа преодоления кризиса

- Кризис может завершиться на любой стадии, если исчезнет опасность или обнаружится решение.

1 способ. Это эффективное его разрешение благодаря осознанию смысла кризисной ситуации, использованию конструктивных *стратегий и внутренних ресурсов.*

2 способ. *Неэффективное разрешение кризисной ситуации из-за неспособности человека видеть смысл в ситуации и его сильной сосредоточенности на эмоциональных переживаниях.*

3 способ. *Уход от разрешения кризисной ситуации, избегание связанных с ней негативных переживаний.*

Общим признаком всех деструктивных стратегий преодоления кризисов является фактическое нежелание и/или неспособность человека работать со своей проблемой:

- не способность принимать решения,
- не желание брать ответственность,
- страх изменений,
- внешне-обвинительная позиция.

Конструктивное преодоления кризиса

- принятие реальности,
- взятие ответственности,
- способность к анализу происходящего (на что я могу влиять, а на что не могу),
- способность к выделению главного и второстепенного в проблеме,
- возможность ее поэтапного решения.

В этом случае кризис и становится поворотным этапом жизненного пути личности.

Практическое задание

- Чему меня научило это время - период пандемии?
- Какие мои сильные стороны я увидел/увидела?
- Какие невидимые для меня ранее стороны мне нужно взять под контроль?
- Какие мои действия (мои способы восстановления) помогли мне пережить этот кризис?

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!





Рискуйте! Если вы победите,
то будете счастливы, а если проиграете, то будете мудрыми.



Трудности порождают в человеке
способности, необходимые для их преодоления



Ты сильнее, чем ты думаешь!

Система Координат Стрессов

Область принятия мудрых решений

- Забота о себе
- Визуализация
- Глубокое дыхание
- Мышечная релаксация

Область конструктивных действий

- Выбор правильной стратегии
- Постановка соответствующих целей
- Тренировка социальных навыков, уверенность в себе, умения управлять временем

Область субъективных стрессов

- Преодоление оценочного подхода
- Навыки позитивного мышления
- Изменение неадекватных убеждений
- Блокировка нежелательных мыслей и чувств
- Мышечная релаксация

Область саморегуляции

- Тренинг уверенности в себе
- Релаксация
- Дыхание
- Аутотренинг





Спасибо за внимание!

Независимый социальный женский центр

180004, г. Псков, ул. Головки, 10

телефон/факс:

(811-22) 73-25-22

Телефон доверия (81122) 75-45-45

(все звонки анонимны и конфиденциальны)

[E-mail: wcentr@mail.ru](mailto:wcentr@mail.ru)

www.iswc.ru/

<http://vk.com/wcentr>

- **Стресс** — это неспецифический ответ организма на любые внешние воздействия, нарушающее постоянство внутренней среды организма

Управление стрессом- совокупность специальных техник, при помощи которых мы можем:

- минимизировать (уменьшить) стрессовое воздействие;
- нейтрализовать последствия неизбежного стрессового воздействия;
- быстро восстановить работоспособность организма.

Незначительный или умеренный стресс обычно не приводит к негативным последствиям, даже, наоборот, может быть полезен. Если же стресс является слишком сильным, он перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и может стать травматическим. Такой стресс способен оказывать негативное влияние на физическое и психологическое состояние.

- Индикаторами возникновения стресс и пребывания в нем являются:

- состояние организма (физиологические проявления);
- эмоции (психологические проявления).