**Радионица 4**

**Кризне ситуације**

**Циљ радионице:** објаснити ученицима појам „криза” и предочити им како да савладају кризне ситуације

Криза означава поремећај нормалног стања и функционисања особе. Криза настаје у ситуацијама када је особа суочена са озбиљним препрекама у остварењу важних животних циљева, али и таквим препрекама које су несавладиве коришћењем уобичајених начина решавања животних проблема.

**Превазилажење кризних ситуација**

Превладавање се односи на напоре усмерене на подношење, мењање или уклањање стресора које појединца угрожавају. Људи се разликују по томе како се носе са стресом.

Неки покушавају да промене начин размишљања, неки да уклоне стресоре, а неки покушавају да контролишу реакцију изазвану стресом.

Најчешће се наводе два типа превладавања стреса:

1. Превладавање усмерено на емоције:

* покушаји успостављања самоконтроле;
* дистанцирање;
* прихватање;
* тражење позитивне стране.

1. Превладавање усмерено на проблем:

* супротстављање;
* тражење социјалне подршке;
* планско решавање проблема.

Кризу је најбоље прихватити као изазов и шансу за превазилажење сопствених капацитета. Такав начин размишљања стиче се, пре свега, у детињству, посматрањем родитеља који не кукају, већ се боре са проблемом. Деца коју родитељи подстичу на самосталност, и задају им адекватне задатке, имају веће самопоуздање. Таква деца се касније лакше прихватају стресне ситуације и решавају проблеме.

Јачина личности се може стећи и посредно, кроз социјалну подршку пријатеља, партнера, психотерапеута, кроз лични рад и едукацију (Влајковић, 2014).

**Задатак:** Смислите неку кризну ситуацију. Како сте је превладали (усмерено на проблем, усмерено на емоције).