



«У нас разные характеры, как быть рядом?»

**Семинар для родителей**

**Ведущая:**

**Гриценко Мария Досымовна**

педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический  
центр»

# Характер.

Характер- это устойчивая особенность отношения к миру, окружающим, самому себе. Это разнообразные черты, соединенные в определенный рисунок, присущий личности. Характер -это сплав прирожденных и приобретенных свойств поведения. Черты характера отражают то, как живет и действует человек.

Существует такое понятие , как степень выраженности черт характера или акцентуации. Именно про них будем говорить далее.



# Акцентуации характера .



Акцентуации характера - черты своеобразия в характере человека, которые, не выходя за рамки психической нормы, могут при определенных условиях существенно затруднять его отношения с окружающими. Акцентуация представляет собой вариант психического здоровья (нормы), который характеризуется особой выраженностью, заостренностью, непропорциональностью некоторых черт характера всему складу личности и приводит ее к определенной дисгармонии.

Обычно с возрастом акцентуации характера сглаживаются. Кроме того, сам человек и окружающие его близкие привыкают к особенностям реакций и поведения, считая их индивидуальными особенностями личности, но необходимо понимать, что при неблагоприятных обстоятельствах, постоянных конфликтах, стрессах, дисгармоничном воспитании акцентуации могут усиливаться или, даже, приводить к нарушению психического здоровья.

Далее мы будем говорить о подростковом возрасте, так как именно с этим кризисном возрасте наиболее вероятно заострение той или иной черты характера.

Ниже рассмотрим одиннадцать типов акцентуаций характера. Их зону уязвимости и отработаем рекомендации для родителей.

# Гипертимный тип.

Характерны: общительность, шумливость, подвижность, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству. Почти всегда преобладает приподнятое настроение, которое сочетается с хорошим самочувствием, жизнерадостностью, оптимизмом. Вспышки раздражения бывают только тогда, когда окружающие пытаются строго регламентировать их поведение, подчинить своей воле. Они всегда тянутся в компанию, в общении с окружающими демонстрируют большую гибкость, располагая их к себе. Так как они чрезмерно общительны, часто бывают неразборчивыми в выборе знакомств. Они инициативные и предприимчивые, стремятся к лидерству в любых обстоятельствах, но предпочитают быть неформальными лидерами, потому что не любят доводить начатое дело до конца, быть обязательными и ответственными. Они отличаются некоторым прожектерством, легкомыслием, неустойчивостью интересов, неумением соответствовать общепринятым нормам поведения. Однообразный и требующий тщательности и аккуратности труд не для них. Такие подростки не могут находиться в состоянии бездеятельности, но часто переоценивают свои возможности. Они имеют склонность к случайному выбору профессии, часто меняют планы, ориентируясь на внешнюю привлекательность специальности.

У гипертимных подростков половое влечение пробуждается рано и бывает достаточно сильным. В сочетании с высокой коммуникабельностью это нередко приводит к раннему началу половой жизни. Постоянная тяга к приключениям и нежелание придерживаться строгих норм морали в ряде случаев способствуют частой смене половых партнёров, злоупотреблению алкоголем, что вполне соответствует их пониманию жизни.

# Рекомендации.

В воспитании такого ребенка нежелательны и жесткая дисциплина, нравоучения, так как это провоцирует частые конфликты, и попустительский стиль и вседозволенность, так как это будет способствовать закреплению худших черт. Не следует заставлять такого ребенка выполнять монотонную работу, а также применять к нему «режим молчания». С ним можно и нужно договариваться, поощрять активность и помогать организовывать свою деятельность так, чтобы хватало времени закончить начатое дело. Так как они ценят общение и хорошие отношения, то главное для родителей – сохранять контакт.



# Астено-невротический тип.

Характерны: повышенная утомляемость и раздражительность, склонностью к тревожным опасениям за свое здоровье и свою судьбу. Обычно это аккуратные и дисциплинированные дети, но у них могут наблюдаться внезапные аффективные вспышки по ничтожному поводу, эмоциональный срыв в случае осознания невыполнимости намеченных планов. Астеничные подростки склонны к ипохондрии, у них высокая утомляемость, особенно при соревновательной деятельности.

Основной проблемой такого подростка является конфликт между ранимым, чувствительным самолюбием и преувеличенным чувством собственной неполноценности, недостаточности. Чувство неполноценности проявляется в неуверенности в себе, нерешительности, застенчивости, тревожности, мучительных сомнениях по поводу внешности. Иногда, чтобы притупить чувство неполноценности, казаться себе и другим более взрослыми, такие подростки начинают курить или рано вступают в интимные отношения. Часто астенику хочется спрятаться от трудностей жизни в свой мир, однако самолюбие заставляет его равняться на тех, кто живет более активной и разнообразной жизнью.

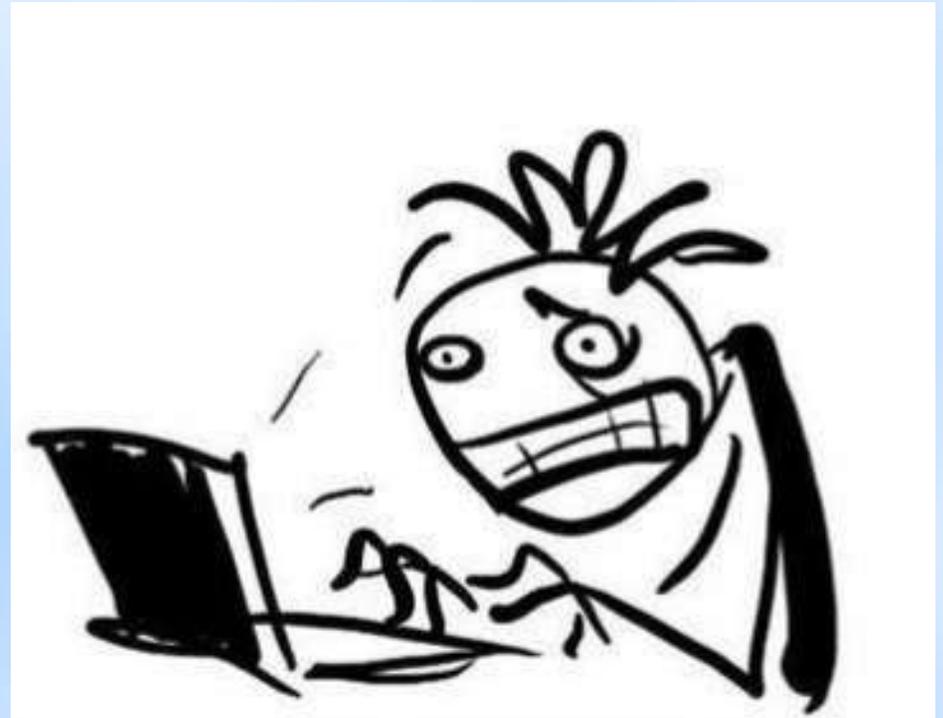
Когда не удается достигнуть желаемого, приходится терпеть обиды или унижения самолюбивые астеники становятся раздражительными. На людях они сдерживаются, а дома выплескивают негативные эмоции на близких.

Вне эмоциональных вспышек они бывают ласковыми, нежными, заботливыми, мечтательными, трогательно-жалостливыми и высоконравственными.

# Рекомендации.

Родителям такого ребенка очень важно помогать ему выходить из состояния стеснительности и зажатости. Это невозможно с помощью критики, указания ему на глупость его поступков, комментирования проявлений его стеснительности. Нужно стараться самим быть естественными, говорить с ним мягко и уважительно, избегая командного тона. Помогает подбадривание, подчеркивание успехов и тонкие комплименты.

Крайне опасны жестокое воспитание и эмоциональное отторжение, особенно в моменты, когда после вспышки раздражения ребенок готов помириться. Еще одна опасность в воспитании такого ребенка – поощрение «культы болезни». Гиперопека слабого здоровьем сына или дочери могут усилить его ипохондрию, и превратить его в «ноющего тирана».



# ЦИКЛОИДНЫЙ ТИП.

Характерны: наблюдается независимое от внешних причин чередование приподнятого и подавленного настроения. Бодрый, веселый еще вчера ребенок становится вялым, унылым, медлительным. В такой фазе подросток постоянно грустит, плохо справляется с учебой, не может преодолевать трудности, болезненно реагирует на малейшие неприятности. Так как смены настроения не связаны с внешними событиями, часто родители не понимают причины изменения состояния, и обвиняют ребенка в лени или думают, что ребенок что-то скрывает. Но в таком состоянии подростки проявляют особую чувствительность к укорам, а замечания при посторонних могут переживать как публичное унижение. Упреки и подозрения лишь продлевают и усугубляют течение субдепрессивной фазы. Если же близкие проявляют терпение, сохраняют ровные, теплые отношения, избегают критики и наказаний и не заостряют внимание ребенка на его «неправильном» поведении, через неделю–полторы подросток снова становится жизнерадостным, деятельным и инициативным. Правда, встречаются люди, у которых такие колебания настроения происходят раз в месяц, и такие, у которых раз в неделю и чаще.

Нестабильный характер приводит к тому, что подросток может сам уговорить других на какое-нибудь дело или авантюру а потом загрустит, все покажется ему невыполнимым, ненужным, мается виной, обвиняет других или начинает скрываться.

# Рекомендации.

В общении с таким подростком не надо гадать – его чувства соответствуют его поведению, просто нужно быть готовым к контрастам. Не рассчитывать на его постоянную ответственность и стабильность (например, не верить, что он будет ежедневно и постоянно ухаживать за домашним питомцем). В период грусти надо дать ему выговориться или выплакаться, тогда он успокаивается и становится восприимчивым к советам и влияниям. В период активности не стоит напоминать ребенку, что пройдет некоторое время, и он все забросит, лучше постараться спланировать деятельность так, чтобы колебания настроения не сильно повлияли на конечный результат.

Нестабильное воспитание с постоянно меняющимися требованиями или постоянное ожидание высоких результатов в учебе, спорте, творчестве, воспитание в условиях повышенной моральной ответственности только усиливают проявление акцентуации.



# Лабильный тип.

Характерны: похож на циклоидный, только у лабильных подростков изменение настроения происходит под влиянием внешних причин. Состояние может меняться часто и круто, хотя причина, по которой оно изменилось, может показаться со стороны ничтожной. Настроение данного момента окрашивает все поведение, влияет на сон, аппетит, работоспособность. Неприветливый взгляд, резкий тон в разговоре, «невнимательность» родителей или друзей может расстроить такого подростка, привести к унынию, слезам, отказу от общения, совместных планов. Но в отличие от циклоидной акцентуации, на лабильный тип можно повлиять: удачный комплимент, хорошая новость, привлекательные перспективы легко переводят подростка от уныния к хорошему, радостному настроению. Лабильные подростки хорошо чувствуют людей, и к тем, кто о них заботится, испытывают искреннюю привязанность.

# Рекомендации.

Холодность, эмоциональное отвержение, равнодушие родителей и учителей вызывает болезненные реакции таких детей. Напротив, ободрение, любовь, тепло и забота помогают им вырасти спокойными, уравновешенными, хорошо адаптированными.



# Сенситивный тип.

Характерны: впечатлительность, робость, застенчивость, обидчивость, а также формирование чувства собственной неполноценности. Их интересы лежат в интеллектуально-эстетической сфере, им важно социальное признание. В незнакомой обстановке такие подростки стеснительны, необщительны с посторонними. Страшатыся экзаменов и любых ситуаций, где надо как-то показать себя с лучшей стороны. Источником тяжких угрызений совести у молодых людей с сенситивным типом акцентуации может служить их тайные желания или они боятся, что окружающие узнают о недостойном, по их мнению, занятии. Таким подросткам очень трудно бывает преодолеть робость и стеснительность в общении с противоположным полом. Им не удается побороть стеснение, их бессознательно беспокоит опасение: вызвать насмешку или плохое опасение к себе, показаться растяпой из-за своей неуверенности, нерешительности. Помимо общей чувствительности для них характерна чувствительность в межличностных отношениях, заключающаяся в тревоге: «что обо мне подумают, как воспримут?»

С возрастом, особенно при спокойной и доброжелательной обстановке в семье, создаются благоприятные условия для постепенного сглаживания сенситивных черт характера. В других же случаях, когда человек периодически подвергается насмешкам, подолгу не может наладить близкие отношения с одноклассниками, противоположным полом, эти черты характера, наоборот, заостряются.

# Рекомендации.

Родителям очень полезно делиться с такими детьми информацией о том, как они тоже оказывались в неловкой, сложной ситуации, и как трудно было из нее выходить. Если взрослые будут только давать рекомендации, как надо «наплевать» на других, не обращать внимание, или рассказывать о том, как они успешны, сравнивать с собой или другими детьми, это только снижает веру подростка в собственные возможности. Важно помогать осознать ребенку собственную ценность, и подчеркивать, что осуждая или хваля отдельные поступки, любят его таким, какой он есть.



# Психастенический тип.

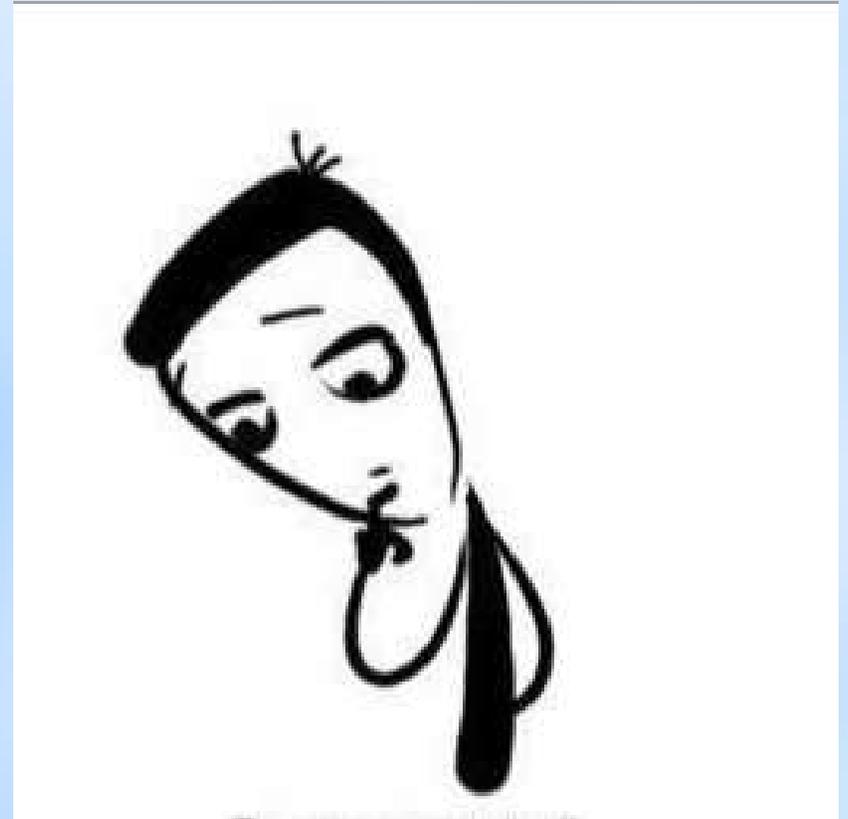
Характерны: тревожность, доходящая до мнительности. Это проявляется в склонности к бесконечным рассуждениям, самоанализу, бесконечных опасениях за свое будущее тревога за здоровье, за близких. Особенно ярко проявляется нерешительность, когда требуется сделать самостоятельный выбор. Психастеники тяжело переносят высокие требования и груз ответственности за себя и других. Они могут быть аккуратными и рассудительными, у них обычно ровное настроение без резких перемен характерной чертой для них является самокритичность и надежность- лучше все сделать заранее и тщательно, чем подвести кого-то и получить замечание. Такой ребенок волнуется перед экзаменами, плохо спит перед важным событием, а когда наступает время действовать, ведет себя собрано и даже расчетливо. Чувствительная душа защищается усиленной работой мысли.

Склонность к тревожным опасениям, присущая таким подросткам, нередко проявляется в бесконечных тягостных раздумьях о своей внешней и личностной привлекательности. В отношениях, особенно дружеских и интимных зачастую опасаются совершить ошибку. При малейших неудачах или обвинениях со стороны у них могут возникать психогенные расстройства.

Обстановка взаимопонимания и согласия в семье, удовлетворенность учебной деятельностью, успехи в творчестве или спорте несколько смягчают психастенические черты характера. И наоборот, ситуации, связанные с повышенной личной ответственностью, приводят к нервным срывам с резким усилением тревожной мнительности вплоть до развития невроза навязчивых состояний. Такому подростку очень важно иметь друзей «близких по духу», с которыми не нужно контролировать себя и притворяться более сильным.

# Рекомендации.

При воспитании такого подростка необходимо помнить, что особо непосильный груз для них – напоминание об ответственности (они и так о ней всегда помнят) запугивание их неприятностями, призыв к осторожности – все это может привести к невротическому срыву или заострению нежелательных черт характера, таких как педантическая аккуратность, придумывание ритуалов, вера в приметы. Родителям важно научить такого ребенка не концентрироваться на неудачах и неприятностях, предоставлять им больше самостоятельности. Автор данной классификации А.Е Личко рекомендовал таким детям «ножные» виды спорта: бег, прыжки, лыжи и велосипед, так как по его наблюдениям это помогает им перерасти трудности подросткового возраста и скомпенсировать тревожные черты.

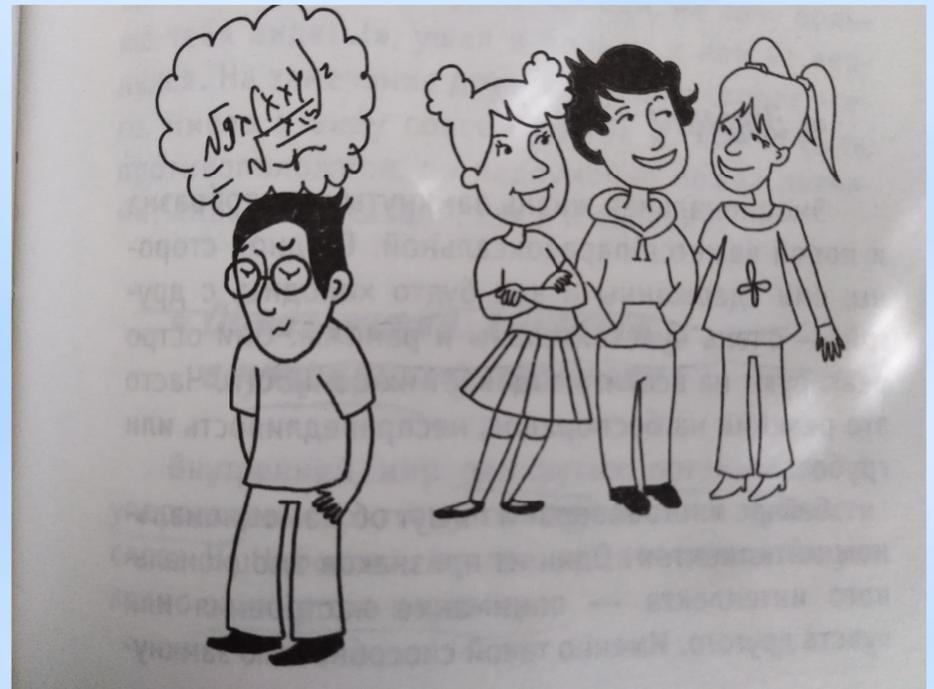


# Шизоидный тип.

Характерны: замкнутость, его отгороженность от других людей, снижение потребности в общении. Таким подросткам недостает интуиции, позволяющей другим чувствовать собеседника, ориентироваться в том, хочет ли другой продолжать беседу или пора ее заканчивать, умения сопереживать. Поэтому выглядят то излишне назойливыми, то чрезмерно застенчивыми. Они тяжело устанавливают эмоциональные контакты со сверстниками, легче со взрослыми или с младшими. Имеют стабильные и постоянные интересы. Весьма немногословны. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для себя. Увлечения часто необычны. Болезненно реагируют на настойчивые попытки проникновения в их внутренний мир. Одна из немногих тем, которая находит отклик в душе такого подростка – одиночество человека в огромном мире. Подросток с шизоидной акцентуацией часто ощущает себя «белой вороной». Некоторые стараются преодолеть этот барьер, стараются вести себя «как другие», но, так как долго обдумывают «естественную подходящую реакцию», включаются в разговор невпопад, не успевая за живым общением. Поэтому им легче общаться по телефону или через компьютер. Для облегчения непосредственного общения могут изредка проявлять склонность к употреблению алкоголя, что сопровождается ощущением эйфории.

# Рекомендации.

Родителям не стоит стараться переделывать самобытную натуру ребенка в «нормальную». Важно понять ребенка, его взгляд на мир и учитывать это в общении. Не стоит перегружать его разговорами, лучше помочь с выбором качественных книг, но не прерывайте его, если он, наконец, заговорит о себе и своих чувствах. Важно показать ему, что среди окружающих его сверстников есть похожие на него. Необходимо также обсуждать, какие проблемы возникают во взаимопонимании между людьми, каким образом их можно устранять. А главное, постараться с детства говорить с таким ребенком о своих и чужих эмоциях, положительных и отрицательных, об их проявлениях в интонации и мимике.



# Эпилептоидный (возбудимый) тип.

Характерны: склонность в отдельные периоды к тоскливо-агрессивному настроению с накапливающим раздражением и поиском объекта, на котором можно «сорвать зло». Эти состояния длятся часами, иногда сутками, постепенно развиваясь, а затем ослабевая. Свойственны обстоятельность и туго подвижность мышления, эмоциональная инертность, авторитарность, аккуратность, пунктуальность, внимание к своему здоровью, своим вещам и вообще ко всему своему. Неукоснительное соблюдение собственных интересов сочетается со злопамятностью, не склонностью прощать обиды, озлоблением при малейшем ущемлении личных интересов. При ущемлении их личных или материальных интересов подвержены эмоциональным срывам с агрессивными вспышками, иногда с безудержной яростью, иногда с жестокостью и цинизмом. Не любят резких и неожиданных перемен, подозрительны к новшествам. В общении склонны к лидерству, стремятся к доминированию над сверстниками, для его достижения могут подольститься к старшим и сильным и проявлять жестокость к младшим и слабым. В условиях жесткой дисциплины могут быть исполнительны и услужливы, с близкими – тираны.

Первая любовь почти всегда омрачена муками ревности. Часты случаи алкогольного опьянения с выплескиванием гнева и агрессии. От ранних интимных связей оберегает забота о собственном здоровье и благополучии, однако половое влечение с подросткового возраста отличается большой напряженностью.

# Рекомендации.

Причиной формирования эпилептоидной акцентуации считают «маятниковое воспитание», характеризующееся большой амплитудой колебаний родительского поведения – от преувеличенной строгости до вседозволенности с отсутствием четких и постоянных критериев оценки поступков ребенка. Именно непредсказуемость реакции взрослых на его действия обрекает ребенка на тоскливое ожидание неприятностей и формирование постоянной готовности дать резкий отпор.

При взаимодействии с таким подростком следует опираться на его заботу о себе и своем будущем, объяснять, что эмоциональные вспышки могут повредить будущей карьере и научить его избавляться от агрессии социально приемлемыми способами – например через спорт с резкими ударами (теннис, дартс).



# Истероидный (демонстративный) тип.

Характерны: ненасытная жажда внимания к своей особе, потребность в почитании, восхищении, в признании своих действительных или мнимых природных способностей, крайнее себялюбие. Такая сосредоточенность личности на своем "Я", которое ценится выше всего на свете, получила название эгоцентризма. Если нет возможности проявить себя с лучшей стороны в учебе, конкурсах, играх, вечеринках, с неизбежностью возникает фантазирование, лживость. Внешне яркая эмоциональность и чувственность на деле оборачивается часто рисовкой и позерством, а глубокие и искренние чувства пока недоступны. Для них характерны упорство, инициативность коммуникативность и активная позиция. Они выбирают наиболее популярные увлечения. Часто такие подростки стремятся к лидерству, достигают его, но их лидерство непрочно из-за непоследовательности в высказываниях и поступках, эмоциональных вспышек, неприятия на себя ответственности. С артистизмом, достойным лучшего применения, они разыгрывают в жизни спектакли в жанре мелодрамы или трагедии.

Подростки с истероидной акцентуацией характера тяжело переносят ситуации, где не могут проявлять свой эгоцентризм, испытывают боязнь разоблачения и боязнь быть осмеянными. При резком изменении отношения к ним окружающих (в реальности или в их воображении) склонны к суицидальным попыткам, к счастью, редко доводимым до конца. Подсознательная цель суицида у них – привлечь внимание окружающих к их «ужасной и безнадежной ситуации», но сами они искренне пытаются решить проблему радикальным уходом от нее.

# Рекомендации.

Воспитание ребенка с демонстративным поведением должно заключаться в обучении его управлять своими эмоциями, прогнозировать последствия своих действий, замечать состояние других, близких ему людей, их проблемы, их мнения. Полезно направить его активности на полезные виды деятельности, дающие возможность проявить артистические качества, например, театральные студии. Очень помогают преодолевать подростковый эгоцентризм совместные дела милосердия: помощь больным, детям из детских домов и т.п.

Воспитание ребенка как «кумира» семьи способствует закреплению истероидных черт характера. Неспособность занять центральное положение, разоблачение вымыслов, крах надежд при очень высоких запросах, утрата внимания со стороны наиболее значимых для них лиц (например при рождении другого ребенка или повторном браке одного из родителей) могут приводить к невротическим реакциям. В ряде случаев у подростка с данной акцентуацией может развиваться истерический невроз, что потребует лечения у психиатра.



# Неустойчивый тип.

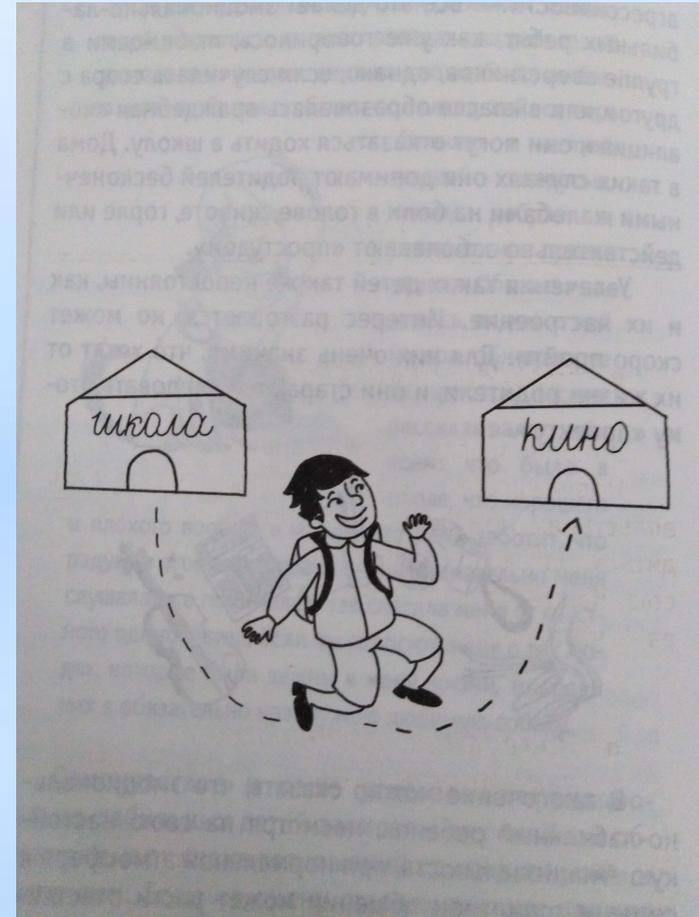
Характерны: недостаточное развитие волевой сферы, отсюда у ребенка лень, нежелание вести трудовую или учебную деятельность, выполнять домашние обязанности. Такие подростки имеют ярко выраженную тягу к развлечениям, праздному времяпрепровождению, безделью. Их идеал — остаться без контроля со стороны и быть предоставленными самим себе. Они общительны, открыты, услужливы. Очень много говорят, любят смотреть телевизор, всякого рода игры, не требующие физического или умственного напряжения. Они непослушны, но открыто не конфликтуют, а стараются отсрочить выполнение требований родителей или педагогов, поэтому за ними приходится постоянно следить. У них нет планов на будущее. Склонны к потреблению алкоголя и наркотиков, перееданию. Подростки неустойчивого типа охотно подчиняются и подражают тем, чье поведение сулит наслаждение, веселье и смену легких впечатлений.

Объективный контроль со стороны воспринимают хорошо, так как отчетливо понимают, что иначе никогда не завершат начатое – не хватит силы воли.

# Рекомендации.

Сложности в воспитании такого ребенка заключаются в том, что достижению каких либо результатов способствует постоянный контроль со стороны родителей и педагогов, но именно этот контроль не позволяет формироваться волевым качествам личности. Безнадзорность и бесконтрольность ведет к усилению акцентуации, попаданию под влияние асоциальных групп, гиперопека приводит к инфантильности и полной зависимости от родителей.

В воспитании необходимы терпение и систематичность, необходимо незаметно помогать ребенку добиваться успехов, разделяя задачи на этапы, помогать ему самостоятельно принимать решения и доводить их до конца. Нетяжелый физический труд, с выделенными промежуточными результатами дисциплинирует и снижает эмоциональное напряжение.



# Конформный тип.

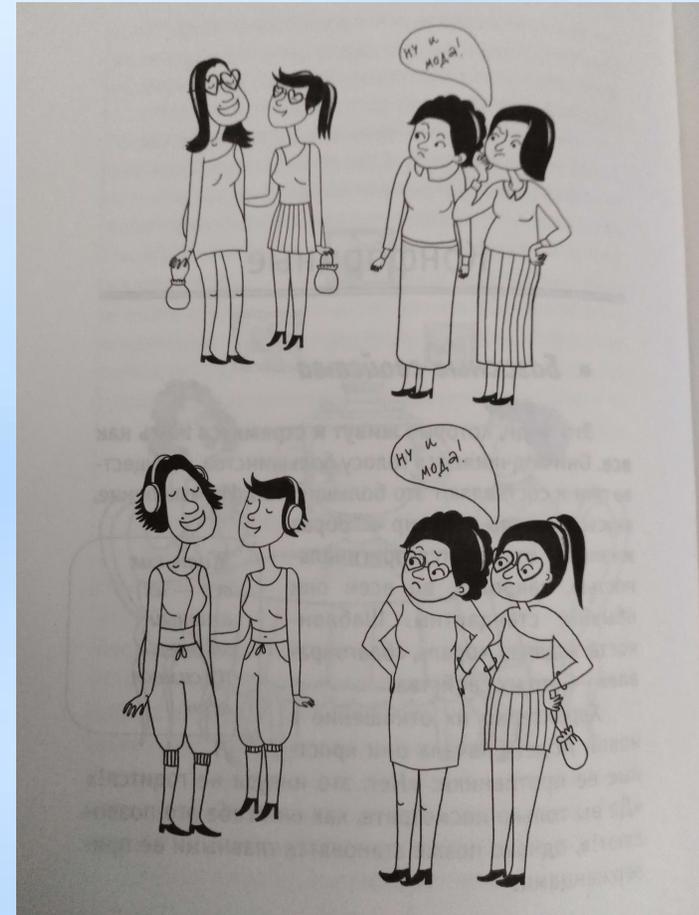
Характерны: подстройкой к окружению, такие дети стремятся «быть, как все». Конформный подросток всегда стремится быть в «золотой середине», поэтому его суждения и поступки редко бывают оригинальными и самостоятельными. Ему важно знать «как правильно» и постараться соответствовать. Со сверстниками без критики принимает ценности группы и внешние формы поведения, хотя с родителями может критиковать и то, и другое. Подростки с данным типом акцентуации дружелюбны, дисциплинированы и неконфликтны. Их увлечения определяются социальным окружением. Они не переносят крутых перемен, ломки жизненного стереотипа, лишения привычного окружения потому что это требует от них осваивать новые принципы жизни, правила взаимоотношений. Их восприятие крайне ригидно и сильно ограничено их ожиданиями. Вредные привычки зависят от поведения в ближайшем социальном круге, на который подросток ориентируются при формировании своих ценностей.

# Рекомендации.

Обычно к формированию такого поведения ведет чрезмерно авторитарное воспитание, когда родители не испытывают никаких сомнений в правильности своего мнения по любому поводу и безапелляционно дают советы и рекомендации ребенку, не давая ему возможность подумать над возможными вариантами поведения.

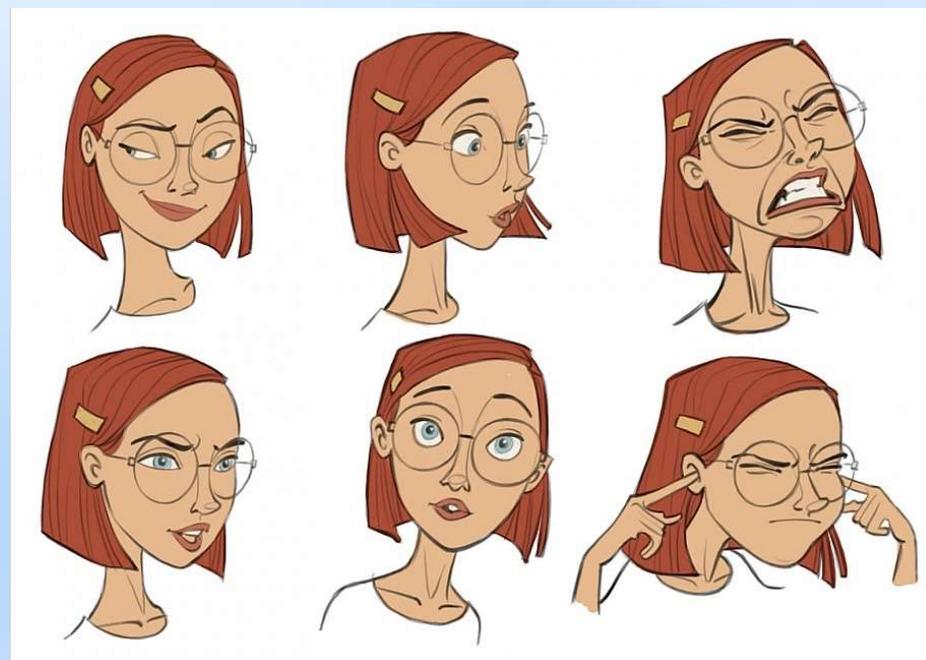
Так же, как и для детей неустойчивого типа, для конформных подростков опасны безнадзорность и отсутствие контроля, так как они могут попасть под нежелательное влияние, принять асоциальные нормы и жизненные ценности.

Для лучшей адаптации такого подростка родителям необходимо создавать ситуации, в которых он вынужден сам принимать решение, при отсутствии возможности ориентироваться на чужое мнение.



# Заключение.

Описанные «чистые» акцентуации характера встречаются редко, чаще встречаются **смешанные типы**. Если Вы нашли несколько подходящих описаний для своего подростка, попробуйте объединить рекомендации по воспитанию. Если Ваш ребенок подходит под все типы, или непохож ни на один, значит у него нет заостренных черт характера, все черты развиваются гармонично. Если же Вы смогли определить акцентуацию характера своего ребенка и беспокоитесь, что эта особенность мешает ему жить, учиться, иметь друзей, и скомпенсировать ее проявление воспитательными действиями у Вас не получается, обратитесь к психологу в школе, поликлинике или районном центре. Специалист побеседует с Вами, с Вашим ребенком и посоветует специальные занятия, тренинги или другую форму коррекции.



Спасибо за внимание.

