**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Методы поддержки подростков**

**с различной акцентуацией характера**

**(памятка для учителей и родителей)**

**Индивидуальные особенности (акцентуации) характера у подростков**

Характером называют сочетание устойчивых психических особенностей человека, обусловливающих для него индивидуальные способы поведения в определенных жизненных условиях и ситуациях.

Очень часто в подростковом возрасте отдельные черты характера приобретают сильную выраженность (застенчивость, агрессивность, педантичность, гиперактивность, трусливость и др.) и становятся его слабым звеном. Такие крайние варианты нормального развития характера называются акцентуациями.

**Акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены.**

Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в определенных условиях, когда жизненная ситуация предъявляет повышенные требования к наиболее слабому звену характера, и почти не обнаруживаются в обычных условиях.

Подростковый возраст является периодом становления характера - в это время формируется большинство характерологических типов. Именно в этом возрасте акцентуации характера выступают наиболее ярко.

У подростков от типа акцентуации характера зависит многое - особенности нарушений поведения, острых аффективных реакций и неврозов.  Изучение психотипа подростка  дает реальную возможность педагогам и родителям предвидеть, прогнозировать в определенной степени его поведение в той или иной ситуации. Знание особенностей психотипа подростка позволяет более оптимально взаимодействовать с ним, помогать становлению и развитию его личности, не нарушая при этом естественного природного начала в каждом ребенке.

Подробнее о типах акцентуаций характера можно узнать в Интернет-источниках или в книги А.Личко «Психопатии и акцентуации характера у подростков».

 В данной памятке (в таблице) мы предлагаем краткую информацию о характеристиках подростков с различной акцентуацией характера и методах поддержки подростков с различной акцентуацией характера.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип акцентуации****Особенности подростков** | **Рекомендации** **родителям/учителям** |
| **Гипертимный тип** |
| С детства шумливы, общительны, чрезмерно самостоятельны, склонны к озорству, почти всегда хорошее приподнятое настроение. Лёгкость общения и быстрота усвоения учебного материала. Могут конфликтовать с родителями и учителями. Увлечения нестойки, часто меняются. Делинквентное поведение проявляется в форме мелких асоциальных поступков и правонарушений, могут случаться побеги, чаще в форме самовольных отлучек. Имеется склонность к алкоголизации. | Противопоказана строгая регламентация, жёсткая дисциплина, постоянная навязчивая опека и мелочный контроль. Неблагоприятным типом воспитания является доминирующая гиперпротекция. Если же это присутствует, то повышается вероятность не только нарушения дисциплины со стороны учащегося, но вспышек гнева и конфликта со взрослыми. Влияние на подростка может оказать педагог, который является самостоятельной личностью и проявляет к подростку уважение, интерес, благожелательность. Рекомендуется обеспечить возможность широких контактов, хорошо действует помещение в группу молодёжи, слегка старшей по возрасту. Обязательно эмоциональное принятие. Характер труда должен быть не монотонный, разнообразный, со сменой видов деятельности. |
| **Циклоидный тип**  |
| Важнейшая особенность – это смена гипертимических и дистимических состояний. Эти перемены нередки и систематичны. В гипертимической фазе – радостные эмоции, жажда деятельности, повышенная словоохотливость. В дистимической: печальные события не только приводят к огорчению, но и к подавленности. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика. Увлечения нестойкие, возникают в период подъёма, в период спада забрасываются. В период спада настроения могут совершать попыткм самоубийства. | При контакте требуется гибкая тактика в зависимости от фазы в которой находится подросток. При подъёме – как с гипертимными; при спаде – ровное, тёплое отношение, избегать критики и наказания, не фиксировать внимание на неудачах. Напоминание о том, что скоро наступит подъём настроения, может облегчить состояние. |
| **Лабильный (эмотивный + экзальтированный) тип** |
| Актуализирована потребность в сочувствии и сопереживании. Высокая изменчивость настроения вследствие чрезвычайной чувствительности, особенно к чужому мнению о себе, высокая ранимость. Эти дети проходят через эмоциональную депривацию. И это может иметь особо негативные последствия. Они наиболее остро реагируют на различные «проколы» в педагогическом общении. Чувствительность к чужому мнению о себе, обострённая ранимость. На почве эмоциональных переживаний в аффективном состоянии возможно совершение самоубийства. Могут совершать побеги, вследствие избегания трудной ситуации, эмоционального отвержения. | Чрезвычайно желательно соответствующее эмпатийное поведение педагога, что ведёт к быстрому установлению позитивных и доверительных отношений. Недопустима в отношениях с такими детьми фальшь, и тем более безразличие и чёрствость. Нуждаются в близком друге – утешителе. Таким может стать психолог, педагог, социальный работник. Иногда достаточно непродолжительного, но доверительного, ободряющего, ласкового разговора, чтобы вдохнуть новые силы в «опустившего руки» лабильного подростка. На заботу о себе он ответит благодарностью и исполнительностью. Среда и деятельность должны быть ровными, не создавать излишнего эмоционального напряжения. Избегать насмешек, нелестных слов, неприветливых взглядов, подчёркивания недостатков и неудач. Напротив, почаще хвалить, ободрять подростка. |
| **Сензитивный (тревожный) тип** |
| Особенностью является повышенная тревожность по поводу возможных неудач, беспокойства за свою судьбу и судьбу близких. Учатся обычно старательно, но очень страшатся всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко боятся отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех или, наоборот, отвечают меньше того, что знают, дабы не прослыть среди сверстников выскочкой или чрезмерно прилежным учеником. Контактность ниже среднего уровня, предпочитают узкий круг друзей, хотя объективных поводов нет, или они незначительны. Отличаются иногда проявлением покорности, высокой впечатлительности Постоянная настороженность и неуверенность в собственных силах. Боятся темноты, пустой комнаты, животных, грозы. Боятся попасть в конфликтную ситуацию, но иногда могут вступать в конфликты и драки для преодоления неуверенности и робости. А окружающие дети, подмечая их боязливость, нередко их обижают и даже бьют. Нарушения поведения, например, побеги возникают чаще в результате психических травм. Данному типу свойственно совершать суицидальные попытки под влиянием длительных неудачных переживаний, чувства неполноценности. | Подросток нуждается в длительных и постоянных разубеждениях, опровергающих его неполноценность. Воспитывать волю и смелый, мужественный характер, умение постоять за себя и дать отпор обидчикам. Учителю с такими детьми надо обращаться не слишком категорично и требовательно, переключать их внимание на глубокое осмысление учебной работы и вселять уверенность в успех. Возможна организация ситуаций, в которых подросток почувствует, что он «нужен другим», например, дача общественных поручений. Исключать ситуации, где подростки могут стать объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда их подвергают несправедливым обвинениям. |
| **Психастенический тип** |
| В детстве отличаются робостью, часто испытывают страхи, обычно проявляют «интеллектуальные» интересы. В подростковом возрасте – постоянная нерешительность. Принять решение или сделать выбор – самая трудная задача, причём, после принятия решения вновь следуют долгие раздумья и сомнения о правильности сделанного шага. Люди этого типа прирождённые пессимисты с опасением перед будущим и ожиданием неудач. Это буквоеды и педанты, стремящиеся путём предварительного обдумывания и тщательного планирования обезопасить себя. | Хорошо поддаётся рациональному разубеждению. Однако, склонность к самокопанию может свести убеждения на нет, т. к. лишь усугубит пустые рассуждения. Необходимо поощрение живого восприятия, реальной деятельности. Возможно рекомендовать занятия спортом (ходьба на лыжах, бег, езда на велосипеде), но без участия в соревнованиях. Не ставить его в ситуации повышенной ответственности и необходимости принятия быстрых решений. Семейное воспитание по типу доминирующей гиперпротекции усиливает несамостоятельность и нерешительность этих подростков. Воспитание с повышенной моральной ответственностью приводит к усилению психастеничнеских черт и может привести к неврозу с навязчивостями и страхами. |
| **Шизоидный тип** |
| С детских лет предпочитают играть в одиночестве. Такие дети тянутся к взрослым, где легче молчать и оставаться наедине с собой. На эмоциональное отвержение со стороны близких реагируют уходом в себя, ещё большей отгороженностью от людей, недоверием к ним. Увлечения проявляются очень ярко. Они часто весьма необычны и прихотливы. Преобладают интеллектуальные или эстетические увлечения, встречаются и телесно - мануальные хобби, например, занятия гимнастикой, йогой. Алкоголизация встречается редко, обычно его принимают для облегчения контактов со сверстниками. Склонны к приёму других токсических веществ, поскольку те способны, по мнению подростков, усиливать способности к творчеству, фантазированию. | Подросткам этого типа трудно вступать в неформальный контакт. Легче это сделать, если начать разговор с его увлечений. Если же подросток начинает разговор сам, надо внимательно, не прерывая, выслушать его, дать возможность раскрыть свои внутренние переживания. Контакт один на один для него значительно проще, чем общение в группе. Стоит избегать помещения в группу, где он может стать объектом насмешек и издевательств. Можно помочь найти друга со сходными чертами характера. |
| **Эпилептоидный тип** |
| Подросткам этого типа свойственна вязкость, инрертность, бережное соблюдение своих интересов и пренебрежение чужими. С учителями льстив, угодлив, в компании сверстников – деспот. Часто обладает хорошими ручными навыками, в работе аккуратен, старателен. В конфликте несдержан, агрессивен, груб. Склонен к затяжным периодам злобно - тоскливого настроения со стремлением сорвать зло на окружающих. Отсутствие эмоционального тепла в семье, жестокое обращение усиливает [агрессивность](https://pandia.ru/text/category/agressivnostmz/) и конфликтность, неумение сдерживать гнев. Подолгу не прощает обид. Выражена опасность быстрого развития алкоголизма в подростковом возрасте. При опьянении злобен, пьёт, пока полностью «не отключится», может совершать асоциальные действия. | При коррекции можно опираться на положительные стороны личности – аккуратность, бережливость, способность к ручному мастерству, трезвость расчётов. Стремление заботиться о своём здоровье может быть использовано для убеждения отказа от алкоголя. В беседах стоит обратить внимание подростка на то, что отрицательные черты характера – взрывность, склонность к злобно - раздражительному настроению могут повредить самому подростку – его здоровью, карьере, материальному благополучию. |
| **Истероидный (демонстративный) тип** |
| С детства подростки этого типа привыкли быть центром внимания. Крайне эгоцентричны, обладают ненасытной жаждой внимания к своей особе, стремятся любыми средствами добиваться восхищения, признания, сочувствия, при этом порой ненависть и негодование в свой адрес предпочитают безразличию. Частое прибежище истероидов – кружки художественной самодеятельности. Общение в группе сверстников сопряжено с претензиями на лидерство или исключительность. | Подростки этого типа наиболее трудны для коррекционных мероприятий. Стратегией превентивных и коррекционных мер может быть поиск сферы, где эгоцентрические устремления подростка, его желание быть в центре внимания могли бы быть удовлетворены безболезненно для окружающих. Ни в коем случае нельзя «подкреплять» демонстративное поведение, оно должно встречать отрицательное отношение, но без публичного разбирательства. Истероида можно «поощрять» вниманием за его положительные действия: часто хвалить его, делать в его адрес нейтральные замечания, обращать к нему свой взгляд, подходить к нему, смотреть в тетрадь. Когда учитель получит положительный результат, обращать внимание на такого подростка только тогда, когда его деятельность и поведение соответствует ожиданиям педагога, подкрепляя тем самым положительные сдвиги в его поведении. И в дальнейшем педагог обращает внимание лишь в ответ на проявления положительного поведения, постепенно увеличивая интервалы между отдельными подкреплениями.Также можно использовать систематические индивидуальные беседы, формирующие у него понимание того, что наиболее надёжным, устойчивым способом привлечения окружающих, уважения и заботы с их стороны является социально ценная и полезная для других деятельность. Это могут быть различные классные и общешкольные мероприятия, где он, в частности, может использовать свои актёрские способности. |
| **Неустойчивы тип** |
| Подростков этого типа всё время тянет к развлечениям, причём, не требующим волевых усилий. Безволие относится к учёбе, к работе по дому, к общественной активности. Они не способны к деятельной активности – как общественно полезной так и делинквентной. Даже в развлечениях не обнаруживают особой напористости, скорее плывут по течению. С леи начинают выпивать, бродить по улицам, заниматься мелким воровством. У них отсутствует желание учиться и работать, они безразличны к будущему, не способны на настоящую дружбу. Легко [вовлекаются](https://pandia.ru/text/category/vovlechenie/) в группы, в том числе асоциальные, где подражают всему дурному. Легко идут на совершение правонарушений в группе. Увлекаются поп - музыкой, смотрят развлекательные фильмы. Склонны подражать артистам, героям фильмов, причём, чаще выбирают отрицательных героев. Очень склонны к делинквентному поведению – кражам, разбою, хулиганству. Высока склонность к алкоголизации или токсикомании. Часты побеги из дома, при побегах вступают в асоциальные компании. | Для профилактики нарушений подросткам этого типа необходимо твёрдое, даже властное руководство, полный контроль за их поведением и деятельностью (прежде всего учебной), система разумно организованных требований. Это должна быть целая система контрольных мер в школьных занятиях, в семье (проверка результативности учёбы, совместный труд со взрослыми), наполнение досуга неустойчивого подростка кружковыми занятиями и т. д. Показан им строгий режим, дисциплина, страх наказания, но это должно сочетаться с искренней заинтересованностью взрослых в успехах учащегося, происходящего на фоне положительных контактов. Важно (хотя в этом случае и сложно) пробудить у подростка интерес, уважение к своей личности. Возможно помещение в уже созданную группу с положительными установками. Нельзя менять жизненную ситуацию в корне, которая бы привела к безнадзорности, обстановке попустительства, открывающих простор для праздности и безделья. |
| **Возбудимый тип** |
| Главными чертами этого типа являются склонность к дисфории (пониженному настроению с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, склонностью к агрессии) и тесно связанной с ней аффективной взрывчатостью. В интеллектуальной сфере обычно наблюдается вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, откладывающие отпечаток на всю психику. При аффекте подростки сами могут искать повод для скандала. Повод для гнева может быть ничтожен, но он всегда сопряжён с незначительным ущемлением прав и интересов возбудимого подростка. При беспрепятственном развитии аффекта бросается в глаза безудержная ярость – угрозы, циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и неспособность учесть превосходящую силу. В аффекте очень ярко проявляется вегетативный компонент: побледнение или покраснение лица, выступает пот, напрягаются и дрожат мышцы лица, усиливается слюноотделение.Как правило, к подростковому возрасту у возбудимых детей происходит падение мотивации к [учебной деятельности](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), что, тем не менее, часто сочетается с довольно высокими «претензиями» к своим оценкам. Вообще ко всему «своему» они чаще всего относятся с педантичной аккуратностью (в том числе и к своему здоровью, что удерживает их от употребления «вредных» токсических дурманящих веществ. Возбудимый подросток начинает бороться за «благополучные оценки» самыми разными способами: от заискивания перед преподавателем до яростных, тяжёлых конфликтов с ним. | Учитель должен быть ознакомлен с особенностями такого подростка и не провоцировать его на конфликты, учитывая, в частности лёгкую эмоциональную заражаемость возбудимых подростков – ни в школе, ни дома они не в состоянии сохранить безразличие или проявить выдержку, причём не только в конфликтной, но и в предконфликтной ситуации. Необходимо с такими подростками сохранять подчёркнуто доброжелательный (но ни в коем случае не заискивающий) тон общения. Надо вести постоянное наблюдение за его поведением на уроках, переменах и во [внеурочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/vneurochnaya_deyatelmznostmz/). В этом случае задачей педагога является защита от тирании возбудимого подростка (стремящегося к власти в классе путём прямого подавления одноклассников), своевременное предупреждение и погашение деспотизма возбудимых. Одним из способов коррекции поведения возбудимых подростков является аппеляция к их сознанию, анализ и оценка их поведения в процессе индивидуальной беседы. Такая беседа должна представлять устный, а иногда и письменный компромиссный договор. Во - первых, упор нужно сделать на вред, который подросток приносит себе или своим близким. Затем, проявляя искреннюю заинтересованность проблемами подростка, попытаться в совместном поиске выбрать из всех компромиссных (т. е. устраивающих и других) способов решения проблемы такой, который был бы для него приемлемым. Естественно такие беседы проводить надо в такое время, когда у него нет ни тяжёлой дисфории, ни «накипания» аффекта. В процессе беседы педагог должен использовать все способы предупреждения агрессии: доверительную интонацию, ласковое прикосновение, лёгкий юмор (но такой, который бы ни в коей мере не затрагивал бы самолюбие подростка). |
| **Астено - невротический тип.** |
| Повышенная психическая и физическая утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях. Умеренные физические нагрузки переносятся лучше, однако физические напряжения, например, обстановка спортивных соревнований, оказываются невыносимыми. Накопившееся раздражение по ничтожному поводу легко изливается на окружающих, порою случайно попавших «под горячую руку», и столь же легко сменяется раскаянием и слезами. Ослабленность организма проявляется и во внешнем облике – он бледен, у него синева под глазами. Именно его ослабленность порождает повышенную возбудимость. Он «заводится с полуоборота», не ориентируясь в ситуации: сосед по парте, толкнув его, сидит с невинным видом, в ответ он с криком обиды ударяет его книжкой и, оказавшись во всём виноватым, плачет за дверью. Педагог должен знать, что обнаружив эти особенности астено - невротика, другие ученики могут часто провоцировать его на подобные реакции, дабы нарушить ход занятий. Наказывать в этой ситуации «без вины виноватого» – значит подыгрывать провокаторам. Они постоянно прислушиваются к своему состоянию и охотно лечатся. | У этих детей заметны суточные «циклы бодрости и истощённости». Для интенсивной учебной работы педагог должен использовать их лучшие перилды – это второй, третий урок, начало и середина недели, первая половина четверти (особенно мучительна для них третья четверть). Главное в позиции педагога – это терпение и искреннее сочувствие. Необходимо старательно вуализировать большинство промахов и неудач подростка, если они явно возникают на фоне истощения. И, наоборот, умело акцентировать внимание на его успехах. Не пускать шутки в их адрес. И, конечно же, прежде всего необходимо выяснить, нет ли в данном случае физических причин астенизации (длительное переутомление, хроническая болезнь и т. д.) |