





# *Характер*

Понятие о характере. Структура характера.  
Способы изучения. Как сформировать характер у  
ребенка, как изменить привычки у взрослых.



***Характер*** - структура  
стойких, сравнительно  
постоянных психически  
свойств, определяющих  
особенности отношений и  
поведения личности.



*Черта характера* - та или иная особенность личности человека, которая систематически проявляется в различных видах его деятельности и по которой можно судить о его возможных поступках в определенных условиях.

# Черты характера



**основные**

**второстепенные**

# Структура характера

Структура характера обнаруживается в закономерной зависимости между отдельными его чертами. Закономерно сочетающиеся черты характера образуют цельную структуру.

Цельный характер - характер, в котором преобладают положительные связи между чертами.

Противоречивый характер (дискордантный) - характер, в котором есть черты, которые противоречат друг другу и обуславливают разные формы поведения в похожих ситуациях.

# Стороны в структуре сложившегося характера



черты, выражающие направленность личности, систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений

## Форма

интеллектуальные,

волевые

и эмоциональные черты характера

# Методы изучения:

1. Наблюдение. Эффективность зависит от цели;
2. Эксперимент. Может использоваться по поводу психических процессов. Например: память: насколько человек уверенно отвечает, обосновывает;
3. Беседа: конкретная, автобиографическая, клиническая;
4. Самонаблюдение;
5. Контент-анализ документов (письма, дневники, литературно-художественные произведения);
6. Тесты (Роршаха, Люшера, ТАТ)



# Формирование характера

Выделяют специальный сензитивный период для становления характера: возраст от 2-3 до 9 - 10 лет. В это время дети много и активно общаются как с окружающими взрослыми людьми, так и со сверстниками



Одними из первых в характере человека закладываются такие черты, как:

- доброта-эгоистичность
- общительность-замкнутость
- отзывчивость-безразличие

# Позже формируются другие черты характера:

- трудолюбие-лень
- аккуратность-неаккуратность
- добросовестность-злонамеренность
- ответственность-безответственность
- настойчивость-малодушие

# Как изменить привычки взрослых:

## **1-й этап**

Подготовка. Человек накапливает определенные знания и информацию относительно нового стиля жизни и поведения.

## **2-й этап.**

Постановка целей и задач. Следует обозначить цели и задачи, соответствующие жизненным условиям самого человека. Цели должны быть достаточно конкретными, хотя одновременно и гибкими.

## **3-й этап.**

Постепенное изменение привычек. Следует придерживаться принципа постепенности и умеренности. Попытка поменять несколько привычек одновременно, как правило, приводит к неудаче и разочарованию. Это, в свою очередь, может вызвать неуверенность и сомнения в реальной осуществимости подобных перемен.

#### **4-й этап.**

Усиление мотивации. Ряд поставленных целей реализуются человеком в установленные сроки, при этом нужно обязательно поощрить его усилия — либо самим человеком, либо членами его семьи.

#### **5-й этап.**

Поддержание стимула. Это означает создание условий, необходимых для закрепления новых привычек здорового образа жизни.

#### **6-й этап.**

Стратегия познания настроения. Можно составить список преимуществ и недостатков изменения образа жизни и привычек и периодически возвращаться к их рассмотрению и анализу. Человеку нужно сконцентрировать свое внимание на ощущении здоровья, самоуважении, радости от достигнутых успехов

## **7-й этап.**

Социальная поддержка. Исключительно важное значение имеет положительное отношение и повсеместная поддержка со стороны членов семьи, коллег по работе и друзей.

## **8-й этап.**

Предотвращение рецидива. Нужно всегда быть готовым к возможным неудачам и временным срывам. Эти ситуации можно прогнозировать. Важно постараться либо вообще избегать их, либо заручиться помощью других лиц в поисках выхода из такого положения. Рецидивы не следует рассматривать как полное фиаско, напротив, они должны стать стимулом для дальнейшего движения вперед.