



coldfusion

Психолог Машко Анна Валерьевна

УРОК – КОНСУЛЬТАЦИЯ
Акцентуации характера
(по результатам диагностики)

**Характер – это сплав
прирожденных и
приобретенных свойств
поведения, черты
характера отражают то,
как живет и действует
человек, а черты
личности – то ради чего
живет его цели, идеалы,
мечты.**

**Акцентуация
характера — это
крайние варианты
нормы как результат
усиления отдельных
черт. Акцентуация
характера при весьма
неблагоприятных
обстоятельствах
может привести к
нарушениям и
изменениям
поведения личности.**

**Невозможно преодолеть
отдельные недостатки
характера (например, грубость
и лживость) и воспитать
отдельные положительные
свойства (например,
вежливость и правдивость),
игнорируя центральные,
стержневые отношения
личности, а именно,
отношение к людям. Иными
словами, нельзя формировать
только определенное
свойство, воспитывать можно
только целую систему
взаимосвязанных свойств,
обращая при этом основное
внимание на формирование
центральных, стержневых
отношений личности, а именно
отношений к окружающим и
труду.**

Гипертимический тип

- Отличается почти всегда хорошим настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущей энергией, неудержимой активностью. Стремится к лидерству, авантюрам. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Черты, привлекательные для собеседников: энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм.
- Для окружающих людей в нем неприемлемо: легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к возложенным на него обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.
- Конфликт возможен при монотонной работе, одиночестве, в условиях жесткой дисциплины, постоянных нравоучений. Это приводит к тому, что у этого человека возникает гнев. Такой человек хорошо себя проявляет в работе, связанной с постоянным общением. Это организаторская деятельность, служба быта, спорт, театр. Для него характерно часто менять профессии и работы.

Циклоидный тип

Акцентуация характера проявляется в циклически меняющихся периодах подъема и спада настроения. В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада — с дистимической. В период спада обостренно воспринимают неприятности. Эти частые смены душевного состояния утомляют человека, делают его поведения непредсказуемым, противоречивым, склонным к смене профессии, места работы, интересов.

Возбудимый тип

- У этого типа людей повышенная раздражительность, склонность к агрессии, несдержанность. Они активно и часто конфликтуют, не избегают ссор со взрослыми, неуживчивы в коллективе, в семье чрезмерно требовательны. Вне приступов гнева эти люди добросовестны, аккуратны и проявляют любовь к детям.
- Окружающим не нравится их раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки ярости и гнева слабленный контроль над влечением. На этих людей хорошо воздействует физический труд, атлетические виды спорта. Им необходимо развивать выдержку, самоконтроль. Из-за неуживчивости они часто меняют место работы.

ЭМОТИВНЫЙ ТИП

- Человек этого типа характера чрезмерно чувствителен, раним и глубоко переживает малейшие неприятности. Он чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще всего печальное настроение. Он предпочитает узкий круг друзей и близких, которые понимали бы его с полуслова.
- В конфликты вступает редко и играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу, а предпочитает держать их в себе. Окружающим нравится его сострадание, жалость, выражение радости по поводу чужих удач. Он очень исполнителен и имеет высокое чувство долга.
- Такой человек обычно бывает хорошим семьянином. Но крайняя чувствительность, слезливость отталкивают от него окружающих.
- Конфликты с близким человеком, смерть или болезни он воспринимает трагически. Ему противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Наиболее значительных результатов он достигает в сфере искусства, медицины, воспитания детей, уходе за животными и растениями.

Аффективный тип

- Такой человек не просто думает, а думает основательно; не просто хочет, а упрямо настаивает; не просто переживает, но застревает на этом переживании. Сильно переживают негативные эмоции и имеют свойство их накапливать - медленно закипают и взрываются как паровой котел. Положительные их черты – серьезность, основательность, трудолюбие, тщательность, любовь к порядку. На работе энергичны особенно в борьбе за карьеру (бизнес, политика). Слабое место – слабый контроль за эмоциями, необходимо смягчать категоричность, уменьшать подозрительность, обращать внимание на потребности других, а не только на свои потребности, контролировать себя при возникновении желания поссориться, написать жалобу. В общении контролировать недовольства, обиду, конфликтное поведение.

Педантичная акцентуация

- Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований.
-
- Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы. С охотой уступает лидерство другим людям.
-

**Практические
рекомендации
Поработай над
собой!!!**

тренинг-упражнения для человека с возбудимой акцентуацией

- **1) Исполнитель желаний**
- **Вы привыкли исполнять все свои желания, а теперь попытайтесь выполнять желания близких, родных Вам людей, своих знакомых, однокашников, сотрудников, клиентов. Попробуйте жить в соответствии с теми требованиями, которые предъявляют они, а не Вы.**
- **Для начала выберите наиболее приятного для Вас человека и постарайтесь выполнить все его желания (конечно в пределах разумного) без всяких условий с Вашей стороны.**
- **Если не получилось, то через день-два, сделайте еще попытку осуществить желания другого близкого Вам человека.**
- **Если это получилось, постепенно увеличивайте круг людей, желания которых Вы будете выполнять.**

- **2) Ведомый**
- **В ходе деловой беседы или просто разговора постарайтесь периодически передавать инициативу Вашему собеседнику, например, спрашивая его: «А как Вы считаете? Что Вы думаете по этому вопросу?» Еще лучше, если Вы будете говорить о том, что интересно и что волнует Вашего собеседника. Не делайте никаких замечаний по поводу манеры общения Вашего собеседника, напротив, похвалите его. Но делать это нужно без иронии, доброжелательно.**
- **3) Созерцатель**
- **Научитесь относиться ко всему, что с Вами происходит, как убежденный сединами восточный мудрец, созерцательно, т. е., прежде, чем реагировать на слова или поступки близких, или просто окружающих Вас людей, спросите себя: «А как бы поступил на моем месте мудрый человек? Что бы он сказал и сделал?» Принимайте решение и действуйте только после нескольких минут такого спокойного созерцательного размышления.**

тренинг-упражнения для циклотимных личностей

- 1) Черное и белое
- В силу периодичности (цикличности) Вашего настроения воспринимайте «черную полосу» как неизбежный, и, главное, промежуточный период жизни, который обязательно сменится на белый. Относитесь к себе в данный период бережно, займитесь любимым занятием, побалуйте себя.
- И наоборот, когда эйфория (подъем настроения) заносит Вас в поднебесье жизни, помните – это не навсегда. Пользуйтесь моментом будьте активны.

тренинг – упражнения для тревожной и эмотивной акцентуации:

- 1) **Полный покой души.** Когда Вы не уверены в себе или чего-то боитесь, вспомните приятное событие, те ощущения, которые Вы испытывали. Настройтесь на состояние полного покоя души и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Если у Вас это получилось, хотя бы один раз, запомните это состояние, чтобы в следующий раз, когда Вы начнете испытывать робость, неуверенность в себе, вспомнить изведенные ощущения и войти в них снова.
- 2) **Киногерой.** В трудной ситуации Вам лучше всего представить себя киногероем – сильным, уверенным в себе, у которого все и всегда получается. Войдите в этот образ и действуйте так же как он, Ваш киногерой. Говорите громко и четко, ходите уверенно и с чувством собственного достоинства, ведь на Вас смотрят Ваши почитатели. Ведите себя так до тех пор, пока не пройдет чувство страха и неуверенности в своих силах. Впрочем, оставайтесь в этом образе как можно дольше, это поможет Вам преодолеть некоторую стеснительность и повысить собственную самооценку.
-

- **3) Шире круг.** У Вас есть несколько очень близких друзей, и Вам приятно с ними встречаться, говорить о своих интересах и увлечениях. Но Вам следует расширять круг своих знакомых. Для этого нужно хотя бы один раз в день начинать разговор с новым для Вас человеком.
- Вероятно, это для Вас сначала будет трудно, но попробуйте сделать первый шаг навстречу людям.
- **4) Встречный юмор.** Вам доставляют много неприятных минут насмешки над Вами, шутки однокашников и других людей? Как Вы на них реагируете? Смущаетесь, расстраиваетесь, уходите в себя? С этого дня попробуйте на насмешки и шутки отвечать тем же, но только не надо это делать со злом, постарайтесь быть более добродушным. А для того, чтобы у Вас под рукой всегда было наготове несколько достойных шуток, займитесь сбором веселых рассказов, историй, анекдотов.

тренинг-упражнения для гипертима:

- 1) Полный порядок
- Возьмите себе за правило периодически приводить в порядок свои вещи, книги, учебники, записи. Для начала наведите элементарный порядок у себя на столе. Определите каждому предмету конкретное место и в дальнейшем постарайтесь класть его именно туда.
- «Навести порядок в своих мыслях» Вы можете с помощью дневника или еженедельника, в котором следует записывать основные дела на предстоящий день и вечером проверять, все ли Вы выполнили из задуманного. Стремитесь осуществить все намеченное.
- 2) Конец — делу венец
- Давайте учиться делать одно, пусть маленькое дело, но до конца.
- Установите очередность и приступайте к выполнению. Помните: делу – время, потехе – час. До тех пор, пока Вы не закончите дело, никаких увеселений, гостей, вкусных блюд, приятных занятий.
- Пусть это будет только раз в неделю, но обязательно одно дело доведите до конца.

- 3) Планирование
- На листе бумаги запишите все планы на предстоящий день. Теперь подумайте и зачеркните то, что Вы вряд ли сможете выполнить. Еще раз посмотрите оставшиеся пункты. Если не возникло желание что-то вычеркнуть, то оставьте все без изменений.
- А теперь основное – все оставшееся нужно выполнить!
- Приучите себя осуществлять намеченное. Лучше меньше намечать, но все выполнять.
- Рекомендуется составить такой же план на предстоящую неделю, месяц, год. И так же поработать с ним.

тренинг-упражнения для аффективной личности:

- 1) Помощь другим. Вы очень внимательно относитесь к своим проблемам, а теперь попробуйте заняться проблемами других людей, помогайте им преодолевать их трудности. Внимание к окружающим поможет вам переключиться, снимут лишнее раздражение.
- 2) Жизнь прекрасна. Каждый день подходите к зеркалу, попробуйте усмехнуться самому себе, скажите при этом «Я милый хороший человек, у меня все хорошо, я ни на кого не обижаюсь и не сержусь, ничто меня не раздражает и вообще все перемелется – мука будет.

- 3) Наблюдатель. Научитесь относиться ко всему что с вами происходит, как восточный мудрец – всегда задавайте себе вопрос «А как на моем месте поступил бы серьезный человек? Что бы он сказал и сделал?».
- 4) Научитесь анализировать проблемные ситуации и не накапливать негативные эмоции – делать выводы, отпускать ситуацию, менять к ней отношение.

Подводим итоги !

- **Выполняя программу психокоррекции характера Вы сможете нивелировать многие отрицательные черты характера, что в свою очередь приведет Вас к успеху и достижениям в жизни.**

- **Конечно, невозможно взрослому человеку полностью изменить уже сложившийся характер, а тем более, врожденный темперамент, поэтому мы изучаем акцентуации в подростковом возрасте когда усилия над собой дают устойчивые результаты, чтобы помочь людям с акцентуациями характера шлифовать свои отрицательные черты и научиться управлять своим поведением, а значит жизнью и судьбой**