

## Рекомендации психолога

### Основные подходы к профилактике и коррекции акцентуаций характера школьников – подростков

#### *Лабильный тип*

Основной чертой данного типа является смена настроения. Быстрота в смене настроения сопровождается глубиной: от оптимизма до черной тоски; от радости до печали со слезами на глазах. Значительная глубина переживаний проявляется в мимике, самочувствии, работоспособности, коммуникабельности. При хорошем настроении – легко общаются, приспосабливаются к новому, чутки к просьбам, сопереживают. Лабильные подростки имеют развитую интуицию, легко улавливают отношение к себе и адекватно отвечают.

*Провокационные действия и конфликтные ситуации:* общий инфантилизм, вызванный в большинстве случаев частыми болезнями. Явно влияет на формирование лабильной акцентуации воспитание в условиях жестоких взаимоотношений, повышенной моральной ответственности. Недопустимы: отторжение со стороны значимых особ, вынужденная разлука с ними, явная несправедливость, упреки. Унизительные нотации глубоко переживаются подростком; очень тяжело переживаются действительные неприятности и несчастья, которые могут привести к аффектным реакциям, депрессиям, тяжелым невротическим срывам, суицидальному поведению.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Необходима атмосфера доброжелательности и тепла. Комфортный психологический климат в семье, классе. Позитивная поддержка, одобрение, способное окрылить лабильного подростка. На стадии упадка настроения он требует щедрого сочувствия. Нельзя: проявлять грубость, категоричность, указывать на негативные черты, упрекать, конфликтно отвечать на аффективный взрыв подростка, демонстрировать невербальные проявления негативного отношения к подростку. Необходимо: проявлять симпатию, давать позитивную оценку явным чертам и поведению подростка.

В учебной деятельности необходимо организовать работу в спокойной обстановке, воодушевлять позитивным оцениванием его стараний, ласковым похвальным взглядом, прикосновением. Учебным заданиям придавать форму просьб с уверенностью в успехе их выполнения. При организации групповой работы на уроке не разлучать лабильного подростка с его другом, не включать в группу, явно превосходящую в психологическом и учебном плане. По результатам деятельности давать как можно больше отмеченных оценок, с особенным акцентом на позитивных сторонах.

Во внеурочной деятельности старательно выполняет все поручения, которые даны уважаемым взрослым, но особенно успешно действует в индивидуальных делах, которые требуют заботы, беспокойства, контроля. Организатор дел, что связаны с общением, участник дел в сфере интересов.

Характерны: оптимизм, интересный собеседник, надежный помощник, чуткий человек, хороший друг, верный товарищ. Обучать: приемам эмоциональной саморегуляции, умению преодолевать препятствия, рационального использования своих сил. Воспитательные меры: просьба, влияние доброты, внимания, психологическая поддержка, организация успеха в деятельности, ласковый упрек, поддержка адаптивных черт характера, эмоционально теплые отношения.

### *Демонстративный тип*

Ярко выраженный эгоцентризм, постоянное желание быть в центре внимания, желание «создать впечатление». Если идет подкрепление способностями, то возможна продуктивная творческая деятельность, если способностей нет – привлечение к себе внимания через жалость, удивление, что создает неприязнь со стороны окружающих. За демонстративным поведением, как правило, можно найти прагматическое желание к разнообразным «выигрышам», к манипулированию людьми. Характерно: коммуникабельность, развитая интуиция, высокая приспособляемость к людям.

*Провокационные действия и конфликтные ситуации:* Воспитание по типу «кумир семьи», воспитание в условиях гиперпротекции, воспитание в тревожно – подозрительной атмосфере, в атмосфере культа болезней. Ситуации снижения внимания к своей особе, утрата достижений приводят подростка к самоуверенности, браваде, высоким претензиям, выпячиванию, зазнайству, вранью. В связи с этим возникают конфликты, в которых подросток защищает свое «я». Иногда подросток находит выход в криминальной деятельности, но это все демонстрация: «Помогите мне, а то я пропаду». Неприемлемо для них трудное невыполнимое поручение – это большая возможность симуляции.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Необходимо создавать условия для развития общих и специальных способностей, объективное отношение к успехам и достижениям подростка. Поддержка социально – адаптивного поведения и блокировка попыток манипулировать людьми с помощью истероидных реакций. Гипервнимание со стороны взрослого, что предупреждает поведенческие реакции подростка. Необходимо поддерживать позитивные поведенческие реакции подростка, игнорируя рецидивы демонстративности.

В учебной деятельности необходимо начинать обучение демонстративного подростка с посильных заданий, которые характеризуют успех, потом должен происходить поступательный переход к более сложным заданиям через высокую эмоциональную мотивацию. Позитивно срабатывают приемы работы в группе с одноклассниками равных или высших возможностей, поддержка высокого уровня интенсивности учебной деятельности, предоставление объективной информации о результатах, создание условий для адекватной самооценки.

Во внеурочной деятельности рекомендуются следующие поручения: организатор общественно – полезных и культурно – массовых мероприятий в

сфере своих способностей и интересов. Необходимо обучать общению с одноклассниками, самоконтролю поведения, умению демонстрировать свои позитивные качества. Воспитательные меры: индивидуальные беседы об условиях уважения и внимания окружающих. Разговор – раздумье, дискуссия- противоречие, переубеждение на собственном опыте, намек, ласковый упрек, предупреждение, пробуждение гуманных чувств, выявление смущения, ирония, игра, воодушевление.

### ***Циклоидный тип***

Данный тип чаще всего проявляется в старшем подростковом и юношеском возрасте. Его особенностью является периодичность колебаний настроения и жизненного тонуса (фаза от нескольких дней до нескольких месяцев). В период подъема: присущи черты гипертимного типа, за исключением легкомыслия и необязательности. Циклоиды коммуникабельны, имеют увлечения, заинтересовано работают в группе. В период спада: резко снижается контактность, подросток становится немногословным, начинает раздражаться при громком общении, хотя в конфликты вступает редко. Подросток забывает о своих увлечениях, становится печальным, теряет аппетит, страдает от бессонницы ночью, а днем от сонливости.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Важно помнить, что циклоид имеет выраженный биологический «грунт». Провокационными поступками могут быть все типы неправильного воспитания. В любом случае на состоянии циклоида негативно отражаются эмоциональные перегрузки, выполнение напряженной работы на протяжении длительного времени, быстрая смена условий и способа жизни (жизненного стереотипа), однообразие жизни (отсутствие различных позитивных впечатлений).

Рекомендовано снизить уровень требований к циклоидам в момент пребывания в дистимной фазе. Необходимость излишних усилий приводит к усилению астенизации, которая может повлиять на усиление субдепрессии.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Рациональное распределение сил, достаточный отдых, профилактика переутомлений. Установление с подростком теплых доверительных отношений со стороны взрослых. Особенно компетентное внимание взрослых должно уделяться подростку, который находится в субдепрессивной фазе: создание комфортных для подростка условий, отсутствие грубых, непродуманных попыток «поговорить о жизни», поддержание беседы, если подросток сам вышел на нее при благоприятных условиях, тактичная поддержка любого успеха и отсутствие мелочного внимания к его неудачам и промахам. Категорически нельзя провоцировать в этот период конфликты с подростком. Лучше развязать все проблемы, дождавшись фазы «подъема».

В учебной деятельности в фазе подъема создать взаимодействие с подростком не сложно. Особенное внимание учитель должен уделить подростку, который находится в субдепрессивной фазе. Это доброжелательная рабочая обстановка на уроке, избегание критики и нареканий, преобладание заинтересованности. Умеренный индивидуальный

темп работы с возможностью обдумывать задания; предупреждение элементов конкуренции на уроке, включение в самостоятельную работу на всех этапах урока, чтобы подросток сам определил дистанцию и темп прохождения индивидуального учебного материала. При оценивании деятельности основное внимание обращать на позитивные стороны результата, спокойно и аргументировано оценить возможную неудачу, подчеркнуть ее временный характер.

Во внеурочной деятельности рекомендуются следующие поручения: член кружка, редакции газеты, экскурсовод, библиотекарь, ответственный за учебный кабинет, ТСО, дидактический материал и т.д. Он организатор коллективных творческих дел в период подъема, в период спада – участник, исполнитель дел в сфере интереса. Для него характерно: активная деятельная личность с сильным характером и силой воли, интересный собеседник, тонкая, богатая натура.

Необходимо обучать самоконтролю своего состояния, самодисциплине, умению философски относиться к временным трудностям, находить интересные дела в период спада. Воспитательные меры: беседа, рассказ – размышление, заинтересованность, поддержка, проявление доброты, забота.

#### ***Возбудимый тип***

В основе комплекса возбудимости находится несбалансированность возбуждения и торможения нервных процессов. Типичное состояние – дисфория, состояние угнетенности с сердитой агрессивностью по отношению ко всему извне. Подросток подозрительный, заторможенный, интеллектуально – ригидный. В состоянии дисфории подросток склонен к аффектам, импульсивности и агрессивности, немотивированной жестокости по отношению к слабым. Педантичен, корыстен, азартен. Стремится к власти над людьми и гедонистическим удовольствиям. Иногда теряют контроль над собственным поведением.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Воспитание в условиях жестких взаимоотношений, эмоциональном отторжении.

Интеллектуальная бедность семейного окружения. Физические наказания фиксируют возбужденные черты и провоцируют их проявления.

Конфликтогенные ситуации: ущемление интересов и собственной нужности подростка, безнадзорность, противодействие высокому уровню требований подростка; напряженная атмосфера на уроках и во время любых взаимоотношений; необходимость быстро высказаться.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Общекультурный и интеллектуальный уровень развития. Развитие навыков общения и саморегуляции. Не провоцировать конфликты, учитывать аффективную вспыльчивость подростка; доброжелательная, спокойная, сдержанная манера взаимодействий; уважение интересов и личностной ценности подростка. Заинтересованность проблемами и жизнью подростка, проведение индивидуальной беседы в момент отсутствия у подростка аффективного напряжения. Дать возможность подростку высказать свою точку зрения.

Необходимы: контроль и руководство учебной деятельностью, помощь в организации познавательной деятельности. Тренировка сдержанности, умения выслушать учителя и товарища. Создание условий получения хорошей оценки – выполнение поэтапно заданий с увеличением сложности. Доброжелательное аргументирование выставляемых оценок. При недоразвитии устной речи использовать письменные задания. Урок вести в спокойной манере. Необходима профилактика угнетения возбужденными подростками своих слабых ровесников (предупреждение, отвлечение). Во внеурочной деятельности рекомендуются следующие поручения: организатор и участник коллективных творческих дел в сфере интересов с учетом властолюбия и аккуратности возбужденных детей. Характерно: Отношение окружающих к подростку позитивное, так как он интересный собеседник, заботливый, добрый, верный друг. Необходимо обучать: самообладанию, самоконтролю, умению отказаться от неразумных желаний, умению понимать других. Воспитательные меры: переубеждение на позитивном опыте подростка, предупреждение, ласковый упрек, пробуждение гуманных чувств.

### ***Интровертный тип***

Основной чертой данного типа является постоянная замкнутость, эмоциональная холодность, беспристрастность, что делает детей непонятными для окружающих. Дружественные отношения возникают с трудом. Сосредотачиваются на идее усовершенствования, действуют самостоятельно, но без риска и не спеша. Это ярко выраженный мыслительный тип, который постоянно осмысливает окружающую его действительность. В работе добросовестны, ответственные, предпочитают индивидуальный вид деятельности. Наблюдаются бедность мимики и жестикологии. Снижен видимый интерес к противоположному полу.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Воспитание в условиях жестких взаимоотношений в условиях доминирующей гиперпротекции, в «маятниковых» условиях, условиях изоляции, что сопровождается эмоционально – психологической депривацией. Усиление интровертности происходит в ответ на аффективные реакции взрослых, длительные психотравмирующие ситуации. Отрицательно реагируют на проникновение взрослых во внутренний мир, в их дела. Конфликтуют, если требования других не соответствуют их внутренним принципам. Неприемлемы для них ситуации длительного неформального общения в группах. Возможны срывы в ситуациях быстрого принятия решения.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Принятие интровертного подростка, доброжелательное заинтересованное отношение к нему. Включение в группу только с согласия самого подростка. Акцентизация успехов подростка в его общении с окружающими. Терпеливое отношение к «странностям» интровертного акцентуала. Искренняя компетентная заинтересованность идеями и увлечениями подростка, что поможет подключению подростка к групповому взаимодействию.

В учебной деятельности, прежде всего, необходима четкая постановка мечты и мотивация учебной деятельности, что, накладываясь на добросовестность и ответственность интровертов, во многом обеспечивает их активное участие на уроках, и, наоборот, их невнимательность в целевые установки приводит к пассивности на уроке. Учителю нужно иметь арсенал способов, которые в случае «ухода в себя» подростка помогут легко его вернуть к учебной деятельности: вербальная, визуальная, тактильная стимуляция, вопросы, задания. Необходим поэтапный контроль работы.

Во внеурочной деятельности интроверты прекрасно справляются со всеми видами поручений, которые выполняются индивидуально и не были ими отвергнуты. Сложнее обстоит дело с поручениями, требующими взаимоотношений. Здесь нужно учитывать желание и интересы самого подростка. Характерно: способный, успешный в деятельности, интересный собеседник. Воспитательные меры: переубеждение, воодушевление, проявление уважения, обходительность, просьба, опосредование, поддержка организаторских успехов, доверие, предупреждение.

### ***Гипертимный тип***

Гипертимы всегда смотрят на жизнь оптимистично, характерна постоянная активность и желание деятельности. При невыраженности: хорошее настроение, уверенность в себе, активное стремление к деятельности, впечатлениям. Стремление к лидерству, организаторские способности. При яркой выраженности: легкомыслие, отсутствие этических норм, склонность к алкоголизации, способность к азартным играм.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Воспитание в условиях доминирующей гиперпротекции или, наоборот, в условиях бесконтрольности. Блокирование активности лидерства. Жесткая дисциплина, монотонная работа. Сужение круга общения, вынужденное одиночество, вынужденная неработоспособность. Отсутствие интересов. Культурное и интеллектуальное недоразвитие.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Создание условий для выявления инициативы подростка. Четкое аргументированное определение обязанностей и границы поведения подростка. Избегание гиперопеки, доброжелательная не авторитарная позиция взрослого. Умение соединить доверие к подростку с контролем выполненного. Влияние на подростка через формирование коллективной мысли.

В учебной деятельности необходима поддержка высокого уровня работоспособности на уроке и во время выполнения типовых операций. Направление подростка на поиск других методов решения задач, отличных от обычных схем: чередование разных видов деятельности, самостоятельность, тренинг относительно отношения к работе. Планирование и систематизация, контроль поэтапного выполнения дела. Четкая, аргументированная оценка.

Во внеурочной деятельности рекомендуются следующие поручения: председатель класса, физорг, экскурсовод, ведущий какого-либо клуба.

Организатор коллективных творческих дел в сфере своих и групповых интересов. Обоснование: ответственный, умеет довести начатое дело до конца, может быть снисходительным к недостаткам других в сочетании с принципиальной требовательностью к себе и другим, умеет быть настойчивым, собранным, серьезным.

Необходимо обучать самостоятельности, самодисциплине, умению считаться с мнением других, вежливости, тактичности, держать слово. Воспитательные влияния: предупреждения, пробуждение гуманных чувств, опосредование.

Астено-невротический тип

Данному типу свойственна повышенная утомляемость, особенно при умственной деятельности, что проявляется во всем внешнем виде подростка. На фоне развития переутомления могут возникнуть аффективные кратковременные взрывы (раздражение, гнев, слезы). Типичной чертой является склонность к ипохондрии. Подростки очень внимательно прислушиваются к своим телесным ощущениям, с удовольствием лечатся, проходят осмотры и обследования. Психофизиологическому состоянию астено-невротиков присуща особенная цикличность.

Провокационные действия и конфликтогенные ситуации: Воспитание в тревожно-недоверчивой атмосфере, в культе болезни. Воспитание по типу «кумир», по типу «Маятника» (я тебя люблю – я тебя ненавижу). Воспитание в условиях противоположных требований, в условиях эмоционального отторжения ребенка. Недопустимы ситуации неудачи на людях, глумление более сильных ровесников. Усталость, накопившаяся за определенное время, может прорваться гневом, раздражением, слезами в ответ на будто бы необидное замечание, легкую критику (эффект последней капли).

Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности: Создание условий для здорового образа жизни. Профилактика и лечение хронических заболеваний, которые ведут к астенизации. Терпеливое, заботливое, но не «тепличное» отношение к подростку. Порция снисходительности к промахам и неудачам подростка, их умелая маскировка и, наоборот, акцентирование на успехах. Доброжелательность и спокойствие при общении с подростком. Необходима разумная организация режима дня.

В учебной деятельности нежелательны неожиданные вопросы, задания, необходимо дать время для подготовки. Эффективны задания гипотетического характера, которые не имеют неправильных решений. Сложные задания лучше разбить на части с анализом и поддержкой на каждом этапе. Очень нежелательно прямое негативное сравнение с более успешными одноклассниками. Оценку деятельности лучше давать индивидуально, аргументировано с акцентом на позитивных моментах. Во внеурочной деятельности, как правило, данные подростки хорошие товарищи, интересные собеседники, неординарные личности, способные на успех в значимой деятельности. Поручения, астено-невротические подростки, с удовольствием выполняют, если они не связаны с интенсивным

взаимодействием с ровесниками, с необходимостью организовывать, управлять и не связанные с долговременной ответственностью.

Необходимо обучать: рациональному планированию своей деятельности (не накапливать несделанные дела), самоконтролю своего поведения, саморегуляции психофизиологического состояния, умению общаться.

Воспитательные меры: намек, ласковый укор, проявление уважения, заботы, поддержки.

### ***Нестойкий тип***

Ведущей особенностью этого типа является патологическая слабость воли, что особенно ярко проявляется в обучении трудовой деятельности, выполнении обязанностей, требовании родных, старших, педагогов.

Подростки с данным типом акцентуации неуверенны в себе, нерешительны, безынициативны, поддаются случайным влияниям, подчиняемы, зависят от лидера. Они проявляют настойчивость в поиске развлечений. Плывут по течению, присоединяясь к более активным подросткам. Склонны к употреблению алкоголя, наркотиков. Самооценка, как правило, неадекватная, они не способны к самоанализу. У них отсутствует мотивация действий, к будущему равнодушны.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* воспитание в условиях жестоких взаимоотношений, в условиях попустительства, гиперопеки, бесконтрольность в условиях эмоционально и интеллектуально бедного семейного окружения.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* Прежде всего необходимо установить полный (но не унижающий собственного достоинства) контроль за поведением и деятельностью подростка. Четко регламентировать его урочную и внешкольную деятельность. Обязательно придерживаться режима дня. Исключить возможное появление неструктурированного и неконтролируемого свободного времени подростка. Очень важно сформировать у подростка понимание неизбежности наказания за совершенный проступок. Важно организовать тесное взаимодействие всех взрослых, занимающихся воспитание подростка. Полезно стимулировать инициативу подростку. В учебной деятельности необходим контроль начала деятельности (домашнее задание, готовность к уроку), контроль деятельности во время урока, контроль результативности учебной деятельности на уроке. Одновременно с контролем педагог должен давать подростку дополнительную помощь: разделять материал на части и давать их по мере усвоения, создавать спокойную, благоприятную для концентрации внимания обстановку на уроке, давать время на исправление ошибок, оценивать не только результат, а и старание.

Поручения можно давать разнообразные, но не долгосрочные, не сложные, сопровождаемые контролем и помощью со стороны взрослого. Подростки нестойкого типа акцентуации требовательны к себе и другим, дисциплинированы, обязательны.



Необходимо обучать: планированию режима жизни, доведению дела до конца, преодолению трудностей субъективного характера, оцениванию возникающего желания с позиции корысти и вреда для себя и других. Рекомендуемые воспитательные меры: беседы-объяснения, предупреждения, обсуждение опыта, моральные упражнения, требование, воодушевление, наказание.

### ***Тревожно-педантичный тип***

Ведущей особенностью этого типа является тревожная подозрительность, постоянный страх за себя и своих близких футуристического характера. Они аккуратны, добросовестны, педантичны, рациональны. Нерешительны, негибки в поведении, замкнуты, эмоционально сдержаны.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Условия эмоционально-бедных отношений, в ситуации повышенной социальной ответственности. Пережитые в детстве сильные страхи и гипертрофированный инстинкт самосохранения. Сдерживание в детстве активности, самостоятельности. Руководство ребенком через формирование у него чувства вины. Неприемлемы ситуации повышенной требовательности.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:* У подростка необходимо формировать оптимистические установки, развивать его эмоциональность, самооценку. Учить самоконтролю, выделению главного и не переживать по мелочам. Нельзя угрожать, наказывать.

На уроке необходимо формировать обстановку спокойствия, уверенности в достижении мечты. Давать время на обдумывание заданий, подготовку. Не ставить в ситуацию внезапного ответа. Доброжелательное комментирование оценок. Формирование уверенности в собственных силах.

Поручения должны быть конкретными и посильными, закрепляющими ситуацию успеха и повышающими самооценку. Необходимо оказывать помощи в подготовке и выполнении поручений. Не давать поручения, требующие большой ответственности. Формировать установки на успех. Проявлять заботу и оказывать поддержку.

### ***Сензитивный тип***

Ведущей особенностью этого типа является впечатлительность подростка. Позже присоединяется чувство собственной неполноценности. Дети очень старательны, но боятся проверок, экзаменов, публичных выступлений. Характерна природная внутренняя и внешняя культура, чувство прекрасного. Они умеют радоваться чужим удачам. Ответственные, доброжелательные, вежливые. Редко конфликтуют.

*Провокационные действия и конфликтогенные ситуации:* Воспитание по типу эмоционального отторжения, в условиях жестких взаимоотношений. Управление поведением ребенка через формирование чувства вины. Они плохо себя чувствуют в ситуациях шума, ругани, драк. Глубоко страдают от грубостей, жестокости, циничности. Несправедливое обвинение может спровоцировать конфликт, депрессию, суицидальное поведение.

*Индивидуальный подход и коррекция в учебной и внеурочной деятельности:*

Необходимо установление доверительного контакта с подростком, вежливое, тактичное взаимоотношение с ним. Необходимо создавать условия для самореализации в интересных для подростка видах деятельности. При возникновении проблем – их анализ в спокойной, доверительной атмосфере. Недопустима резкая категоричная критика. Необходима защита подростка от грубостей, унижений, безосновательных подозрений.

В учебной деятельности создавать атмосферу взаимоуважения и тактичного общения на уроке. Во время опроса не ставит вопрос внезапно, необходимо отдавать предпочтение ответам с места или индивидуальным письменным заданиям. Неприемлемы соревнования, сравнения с другими детьми. При оценке результативности учебной деятельности спокойно комментировать общий результат, акцентировать успех. В случае неудачи – обязательное индивидуальное обсуждение.

Поручения можно давать разнообразные, но лучше, если они соответствуют интересам и увлечениям подростка. Поддерживая позитивные черты, нужно воспитывать терпимость к себе и другим. Уверенность в высоких морально-этических волевых качествах. Обучать строить взаимоотношения с одноклассниками, учитывая особенности личности, уметь преодолевать свою застенчивость, уметь прощать людям некоторые недостатки. При воспитании поощрять доверие к другим, обращение за помощью, организовывать успех, при необходимости использовать переубеждение, уважение, заботу.