**Особенности акцентуации у подростков**

Акцентуации личности формируются в подростковом возрасте. В этом же периоде они проявляются особенно ярко. Причиной тому является импульсивность подростков, неумение контролировать свои эмоции и поступки. Те или иные акцентуации личности присутствуют у 90-95% подростков.

Само наличие усиленной черты характера не несет опасности, но делает подростка чрезвычайно чувствительным к внешним ситуациям и внутренним конфликтам, влияет на отношения с родителями и сверстниками. Одни и те же акцентуации при неблагоприятных условиях могут стать причиной правонарушений, а при правильном подходе и грамотном выборе профессии помогут добиться успеха в жизни.

Родителям важно знать о наличии акцентуации характера у подростка, чтобы помочь ему адаптироваться к жизни, построить такой стиль воспитания, который будет максимально эффективен. Задача родителей развивать в подростке качества и навыки, которые сгладят акцентуированную черту характера.

**Истероидный тип**

"Звезды класса", активисты, участвуют во всех мероприятиях. Отличаются артистизмом и желанием выделиться на фоне других. Не любят, если похвала достается кому то другому. Преувеличенно эмоционально реагируют на все события (при зрителях навзрыд рыдают).
**Отличительная черта.**Игра на публику, постоянная потребность во внимании признании или сочувствии.

**Характеристика**
Пока они чувствуют, что любимы и все внимание обращено на них, проблем с поведением не возникает. В повседневной жизни всеми возможными способами привлекают к себе внимание. Это вызывающее поведение, выразительная манера говорить и яркая одежда. Приписывают себе достижения. Могут хвастаться, что много выпили, убегали из дома. Лгут часто, в основном фантазии касаются собственной персоны. Не выносят, когда внимание окружающих переключается на других (новичка в классе, новорожденного, отчима). Могут предпринять действия, чтобы избавиться от конкурента, «назло» совершать поступки, которые заведомо не понравятся родителям. На словах отстаивают самостоятельность, иногда со скандалами, но нуждаются в опеке и не стремятся от нее избавиться.

**Проблемы**
Зачастую проблемы с поведением – это попытка привлечь внимание родителей. Имеют суицидальные наклонности, но цель не свести счеты с жизнью, а избежать наказания или добиться сочувствия. Попытки самоубийства демонстративные и не опасные. Легко поддаются внушению, рискуют попасть в «плохую» компанию. Могут потреблять алкоголь, но в небольших количествах. Бывают случаи незначительных правонарушений (мошенничество, прогулы, мелкое воровство). Демонстративное и легкомысленное поведение, откровенная одежда и желание показать свою взрослость могут спровоцировать сексуальное насилие.

**Положительные стороны**. Если их ставят в пример, то становятся очень старательны. Хорошо учатся, особенно в младших классах. Артистичны, успешны в танцах, вокале, разговорном жанре.

**Как взаимодействовать**

* Поощрять говорить о других только хорошее.
* Хвалить только за реальные достижения.
* Дать задание - помочь сверстнику быть в центре внимания. Например, подготовить номер, в котором солистом будет кто-то другой.

**Эпилептоидный тип**

Свойства личности обусловлены пассивностью процессов, происходящих в нервной системе. Подростки с такой акцентуацией обидчивы и надолго застревают на обиде.

**Отличительная черта**. Периоды сильной раздражительности и неприязни к окружающим, продолжительностью до нескольких дней.

**Характеристика**
Подростки с эпилептоидной акцентуацией отличаются упрямым и неуступчивым характером. Они мстительны и не забывают обид. На первое место ставят личные интересы, не считаются с мнением окружающих. В компании пытаются стать лидерами, объединяя вокруг себя младших и слабых. Поскольку они деспотичны, то их власть держится на страхе. Процесс взросления проходит проблематично. Подростки могут требовать не только свободы, но и своей доли имущества. Иногда часами злятся и плачут. Сильные эмоции провоцируют приступы гнева и агрессии. Во время приступов подростки ищут «жертву», на которую можно излить свои эмоции. Во время этих приступов могут дойти до садизма.

**Проблемы**.
Суицидальные попытки, как реакция на «несправедливое» наказание. Склонны употреблять алкоголь в больших количествах «до потери памяти». Не помнят действия, которые совершают в этом состоянии. Но редко потребляют другие токсические средства. При половом созревании испытывают сильное сексуальное влечение, что может привести к развитию извращений. Отмечается пристрастие к поджиганию петард и разведению костров.

**Положительные стороны**.
Дисциплинированность, аккуратность. Умеют расположить к себе преподавателей. Комфортно чувствуют себя в условиях строгой дисциплины (интернат, лагерь). Любят и умеют мастерить что-либо.
**Как взаимодействовать**

* Обеспечить безопасность и душевный комфорт для уменьшения раздражительности и агрессии.
* Требовать неукоснительного соблюдения правил, установленных дома (не давать непрошенных советов, не перебивать). Это позволит родителям получить статус «сильного» в глазах подростка.

**Шизоидный тип**

Этот тип акцентуации проявляется еще в дошкольном возрасте: дети предпочитают игры в одиночестве общению со сверстниками.

**Отличительная черта** замкнутость, погруженность в мир фантазий.
**Характеристика**
Предпочитают фантазировать, заниматься своим хобби, как правило узкоспециализированным (лепят из пластилина солдатиков, вышивают птиц). Не умеют и не хотят устанавливать эмоциональный контакт и общаться. Не выражают своих эмоций. Замкнуты, не делятся своими переживаниями, не раскрывают свой внутренний мир. Сознательно выбирают одиночество и не страдают от отсутствия друзей. Сложности в общении связаны с непониманием чувств других: «Я не знаю, нравлюсь ли я этому человеку, как он отреагировал на мои слова». При этом мнение других их и не интересует. Не способны радоваться вместе с друзьями или сопереживать чужому горю. Не тактичны, не понимают когда стоит промолчать, а когда настаивать на своем. Речь витиевата, высказывания часто с подтекстом, что еще более осложняет общение.
**Проблемы.** Может развиться склонность к приему наркотических средств для усиления фантазий и погружения в свой придуманный мир. Изредка могут совершать противоправные действия (кражи, порча имущества, сексуальное насилие), причем продумывают свои действия до мельчайших деталей.
**Положительные стороны**. Развитая фантазия, богатый внутренний мир, устойчивые интересы.
**Как взаимодействовать**

* Поощрять занятия в театральной студии – это поможет подростку научиться выражать эмоции, активно использовать мимику. Поощрять занятия танцами и единоборствами или другими видами спорта тренирующими пластику. Они научат владеть своим телом, сделают движения менее резкими и угловатыми.
* Стимулировать быть в центре. Подросток должен периодически чувствовать себя в роли аниматора, отвечающего за развлечение других. Например, развлекая младшего брата и его друзей, он будет учиться говорить громко и эмоционально. Научится считывать реакцию на свои действия.
* Прививать чувство стиля. Необходимо научить подростка следить за своей внешностью и за модой.
1. **Циклоидный**. У жизнерадостных, общительных и активных детей в подростковом возрасте появляются длительные (1-2 недели) периоды сниженного настроения, упадка сил, раздражительности. Они называются субдепрессивной фазой. В эти периоды подростков больше не интересуют былые увлечения и общение со сверстниками. Начинаются проблемы в учебе из-за снижения работоспособности.

**Отличительная черта** – чередование циклов приподнятого настроения с апатией и упадком сил.
**Характеристика**
Дефицит усидчивости, терпения и внимания приводит к тому, что подростки с циклоидной акцентуацией плохо выполняют монотонную скрупулезную работу. В субдепрессивной фазе плохо переносят изменения привычного уклада жизни. Становятся очень чувствительными к неудачам и критике. У них значительно падает самооценка. Ищут и находят в себе недостатки, очень расстраиваются по этому поводу. В периоды подъема не любят одиночества – открыты, дружелюбны и нуждаются в общении. Повышается настроение, появляется жажда деятельности. На этом фоне улучшается успеваемость. В периоды подъема пытаются догнать упущенное в учебе и увлечениях.
**Проблемы**.
Серьезные проблемы у подростка в субдепрессивной стадии могут стать причиной эмоционального срыва или даже спровоцировать попытку самоубийства. Не терпят тотального контроля, могут совершить побег в знак протеста. Отлучки из дома могут быть как короткие, так и продолжительные. В периоды подъема становятся неразборчивыми в знакомствах.
**Положительные стороны**: в период подъема добросовестность, аккуратность, надежность, высокая продуктивность.

**Как взаимодействовать**
Необходимо быть максимально терпимым и тактичным, особенно когда подросток переживает субдепрессивную фазу.

* Оберегать от эмоциональных перегрузок.
* Не допускать грубости и оскорблений, поскольку это может спровоцировать серьезный нервный срыв.
* В периоды подъема необходимо помочь направить энергию в нужное русло. Поддерживать подростка в его увлечении, учить планировать свое время и доводить начатое до конца.
* Поддерживать в негативной фазе, повышать его самооценку, подбадривать. Убеждать, что плохой период скоро закончится.

**Параноидный (**паронояльный**)**или **застревающий** тип акцентуации у подростков не выделяют, поскольку его черты формируются позднее к 25-30 годам.
**Отличительная черта** - высокая целеустремленность.
**Характеристика**
Ставит цель и ищет средства для ее достижения. В подростковом возрасте вражда к окружающим, как основная черта этой акцентуации, никак не проявляется. Будущую акцентуацию может выдавать преувеличенное чувство собственного достоинства, честолюбие и упорство. Также характерно «застревание», когда подросток долго не может отойти от состояния аффекта (сильных негативных эмоций).

**Неустойчивый или безудержный.**

Такие подростки с детства отличаются непослушанием и нежеланием учиться. Они нуждаются в строгом контроле. Боязнь наказаний является основным стимулом к учебе и выполнению обязанностей.

**Отличительная черта –**слабая воля, лень и желание развлечься.
**Характеристика**
Любят удовольствия, нуждаются в частой смене впечатлений. Избегают любого труда под разными предлогами. Это особенно заметно при необходимости учиться или выполнять поручения родителей. Привлекательным для них кажется только общение в кругу друзей. На этой почве рискуют попасть в асоциальную компанию. Легко поддаются негативному влиянию.
**Проблемы** связаны с желанием развлечься. На этой почве рано начинают пить и использовать различные дурманящие средства. Довольно высок риск развития наркомании и [алкоголизма](https://www.polismed.com/subject-alkogolizm.html). «По приколу» могут прогуливать учебу, угонять машины, проникать в чужие квартиры, совершать кражи и т.д. Имеют склонность к бродяжничеству.

**Положительные стороны.** Стремление к положительным эмоциям, жизнерадостность.

**Как взаимодействовать**

* Нуждаются в строгом контроле. Это касается всего от домашних заданий до качества выполнения поручений.
* Управление методом «кнута и пряника». Заранее оговорить, какие штрафы будут накладываться за невыполнение заданий, и какие бонусы подросток получит за качественную работу.
* Поощрять активные занятия спортом и другие способы выхода энергии.

**Лабильный**

Частые и быстрые перепады настроения от восторга и бурного веселья к унынию и слезам. Зачастую поводы для смены настроения самые незначительные (плохая погода, запутавшиеся наушники).

**Отличительная черта** – изменчивость настроения по несущественным причинам.
**Характеристика**
В периоды хорошего настроения подростки болтливы, деятельны, настроены на общение. Но любая мелочь может испортить им настроение и вывести из себя. При этом они могут расплакаться, легко идут на конфликт становятся вялыми и замкнутыми.
**Проблемы**.
Очень зависимы от людей, которых они ценят (близких друзей, родителей). Потеря близкого человека или его расположения, разлука с ним, вызывает аффект, невроз или депрессию. Плохое настроение может стать причиной ухудшения самочувствия вплоть до развития реальных болезней ([бронхиальная астма](https://www.polismed.com/articles-bronkhial-naja-astma-01.html), [сахарный диабет](https://www.polismed.com/subject-sakharnyjj-diabet.html), [мигрень](https://www.polismed.com/articles-migren-prichiny-simptomy-diagnostika-i-lechenie.html), [нервные тики](https://www.polismed.com/articles-nervnyjj-tik-prichiny-projavlenija-lechenie-patologii.html)). Очень плохо переносят критику и упреки со стороны учителей, родителей, близких друзей. Становятся замкнутыми, реагируют слезами.

**Положительные стороны**. Часто талантливы. Имеют глубокий внутренний мир. Способны на крепкую привязанность и искреннюю дружбу. Ценят людей за хорошее отношение к ним. В периоды хорошего настроения полны сил, желания общаться, учиться и заниматься хобби. Развита эмпатия – безошибочно чувствуют отношение окружающих к ним.

**Как взаимодействовать**

* Проявлять сочувствие и открытость в общении. Давать понять подростку, что разделяете его чувства.
* Дать возможность опекать более слабого, заботиться о младших членах семьи, заниматься волонтерством.
* Поощрять расширять круг общения, знакомиться со сверстниками на внеклассных занятиях.

**Конформный**

Чрезвычайно подвержены влиянию со стороны. Изменяют свое мнение и поведение в угоду другим. Боятся выделяться из толпы.
**Отличительная черта** – конформность, стремление понравиться окружающим.
**Характеристика**
Основное желание «быть как все» проявляется в одежде, манере поведения, интересах. Если все друзья увлекаются брейк-дансом, такой подросток тоже будет им заниматься. Если ближайшее окружение (родители, друзья) благополучное, то такие подростки ни чем не отличаются от остальных и акцентуация практически не заметна. Если же они попадают под плохое влияние, то могут нарушать правила и закон. Тяжело переносят потерю друзей, однако могут предать друга ради кого-то более авторитетного. Консервативны, не любят изменений во всех сферах. Редко проявляют инициативу.

**Проблемы**
Связавшись с плохой компанией, могут спиться, пристраститься к приему наркотиков. Чтобы их не обвиняли в трусости, могут совершать действия, несущие опасность для их здоровья или вредящие другим людям. Запрет общаться с компанией может спровоцировать скандал с родителями или побег из дома.

**Положительные стороны**. Ценят свое окружение. Привязаны к друзьям. Любят стабильность и порядок.

**Как взаимодействовать**

* Предлагать самостоятельно сделать выбор, не опираясь на чужое мнение.
* Следить, чтобы подросток был вовлечен в различные коллективы, имел возможность общаться со сверстниками в школе, в спортивных секциях, кружках. Это уменьшает вероятность того, что он окажется в плохой компании.
* Помочь выбрать авторитеты, которые действительно достойны подражания.

**Астено-невротический**

Для подростков с такой акцентуацией характерны повышенная утомляемость и раздражительность.
**Отличительная черта** – опасения за свое здоровье, повышенная утомляемость.
**Характеристика**
Умственные и эмоциональные нагрузки быстро утомляют их. Результатом становится раздражительность, когда подростки изливают свой гнев на того, кто оказался под рукой. Сразу после этого им становится стыдно за свое поведение, они искренне раскаиваются, просят прощения. Вспышки гнева непродолжительны и не сильны, что связано с низкой активностью нервной системы. Склонны к ипохондрии – прислушиваются к телесным ощущениям, воспринимая их как признаки болезни. Любят обследоваться и лечиться. Привлекают к себе внимание жалобами.

**Проблемы** – высокая утомляемость, риск развития невроза.

**Положительные стороны.** Доброта, сочувствие, высокий интелект. У таких подростков не встречаются побеги из дома, хулиганство и другие противоправные действия.

**Как взаимодействовать**

* Оставлять без внимания вспышки гнева, которые происходят на фоне нервного истощения.
* Хвалить за успехи и замечать даже незначительные достижения, что станет серьезной мотивацией.
* Поощрять заниматься спортом, выполнять утреннюю зарядку, принимать контрастный душ для повышения работоспособности нервной системы.
* Использовать периоды наивысшей продуктивности (с 10-ти до 13-ти) для выполнения самых сложных заданий.

**Психастенический**

Для таких подростков характерны: мнительность, склонность к самоанализу и страх перед будущим.
**Отличительная черта** высокие требования к себе и боязнь не оправдать ожидания других.

**Характеристика**
Этот тип акцентуации формируется, если родители возлагают на ребенка слишком большие надежды в учебе или спорте. Несоответствие их ожиданием накладывает отпечаток на характер. У таких подростков занижена самооценка, их мучает чувство вины и боязнь неудач, которые могут еще больше разочаровать родителей. Подростки страдают от повышенной [тревожности](https://www.polismed.com/articles-trevozhnost.html). Они боятся, как бы ни случилось чего-то страшного и непоправимого с ними или их близкими. В качестве защитного механизма развивается педантизм. Подростки составляют подробный план действий, верят в приметы, разрабатывают ритуалы, которые должны обеспечить успех (не мыть голову перед экзаменом).

**Проблема**. Риск развития тревожности, навязчивых мыслей и действий, которые склонны к осложнению.

**Положительные стороны**. В критических ситуациях быстро находят верное решение, способны на смелый поступок. Послушные, неконфликтные, как правило, довольно успешны в учебе, становятся хорошими друзьями.

**Как взаимодействовать**

* Моделировать пугающие ситуации и предлагать самостоятельно найти решение. Например: «Допустим, ты потерялась в чужом городе. Что ты будешь делать?»
* Научить конструктивному подходу к решению проблем. Что предпринять? К кому обратиться за помощью? Что делать, чтобы случившееся не повторилось?

**Гипертимный**

Их характеризуют как веселых, шумных, неусидчивых. Им тяжело сосредоточить внимание на учебе и соблюдать дисциплину в школе. Часто становятся неформальными лидерами в среди сверстников. Не переносят строгий контроль со стороны взрослых, постоянно ведут борьбу за самостоятельность.

**Отличительная черта** – оптимизм и приподнятое настроение, которое часто толкает их на шалости.

**Характеристика**
Очень общительны, быстро становятся центром любой компании. Не доводят дело до конца, не постоянны в своих увлечениях. Легко дают и нарушают обещания. Несмотря на хорошие способности, учатся посредственно. Легко провоцируют конфликты, но могут сами их и загладить. Быстро обретают душевное равновесие после неудач и ссор. Вспышки гнева кратковременны.

**Проблемы** – не в состоянии выполнять рутинную работу, которая требует усидчивости и напряженного внимания. Неразборчивы в выборе знакомств. Если такие подростки оказываются в неблагоприятной ситуации, у них может развиться пристрастие к алкоголю, легким наркотикам. Могут совершать противоправные и антисоциальные поступки (вандализм, хулиганство, мелкие кражи). Для них характерны ранние сексуальные связи. Склонны к риску, экстремальным увлечениям и азартным играм. Оказавшись в условиях контроля и строгой дисциплины (больница, летний лагерь) могут сбежать.

**Положительные стороны**. Энергичны и неутомимы. Отличаются весельем, не теряют оптимизма в сложных обстоятельствах. Находят выход в любой ситуации.

**Как взаимодействовать**
Задача взрослых приучить подростка с гипертимной акцентуацией к дисциплине и самоорганизации.

* Избегать тотального контроля.
* Посоветовать подростку вести дневник, в который необходимо записывать свои планы на день и самостоятельно контролировать их выполнение.
* Придумать себе наказание, за каждое не доведенное до конца дело.
* Приучить поддерживать порядок на столе, в шкафу, в комнате. Это будет стимулировать подростка систематизировать и анализировать все происходящее.

**Сенситивный тип**

Признаки этой акцентуации можно заметить еще в детстве. Сенситивный тип проявляется многочисленными страхами, которые сменяют друг друга.

**Отличительная черта** – сверхчувствительность.

**Характеристика**
Подростки глубоко и подолгу переживают все происходящее. Похвала и критика глубоко врезаются в их память, и оказывают значительное влияние на их самооценку, поведение и поступки. Очень застенчивы и по этой причине малообщительны. С трудом привыкают к новому коллективу. Быстро утомляются от умственного труда. Контрольные и экзамены вызывают у них значительный стресс. Также очень переживают по поводу насмешек со стороны сверстников. Мечтательны, склонны к самоанализу. Совестливы, имеют развитое чувство долга. Обязательно доводят начатое дело до конца. Сильно переживают за результат своих действий (контрольных, поступков).

**Проблемы**. Склонность к самобичеванию и развитию фобий. Слезливость. Завышенные требования к себе могут вызвать невроз. Цепь неудач может спровоцировать попытку самоубийства.

**Положительные стороны.** Старательны в учебе, ответственно относятся ко всем заданиям. Стремятся стать хорошим другом, ценят близких.

**Как взаимодействовать**

* Повышать самооценку и уверенность в собственных силах. Для этого важно давать посильные задачи, которые не будут слишком простыми, иначе их решение не вызовет самоуважения.
* Вести длительные беседы, для установления контакта с подростком.
* Заслуженно хвалить и благодарить. Свести критику к минимуму. Не критиковать качества, не навешивать ярлыки – «ленивый», «неаккуратный». Вместо этого указывать, что необходимо сделать.
* Поощрять занятия аутотренингом. Повторять формулы для повышения самооценки: «Я чувствую себя спокойно и уверенно», «Я смелый и уверенный в себе», «Я прекрасный оратор».

Большинство подростков имеют сразу несколько акцентуированных черт характера. Поэтому для определения акцентуации необходимо пользоваться тестом Шмишека, а не руководствоваться лишь представленным описанием акцентуации.