



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



```
graph TD; A[Черты характера] --> B[основные]; A --> C[второстепенные]
```

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



```
graph TD; A[Стороны в структуре сложившегося характера] --> B[Содержание]; A --> C[Форма];
```

Содержание

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;

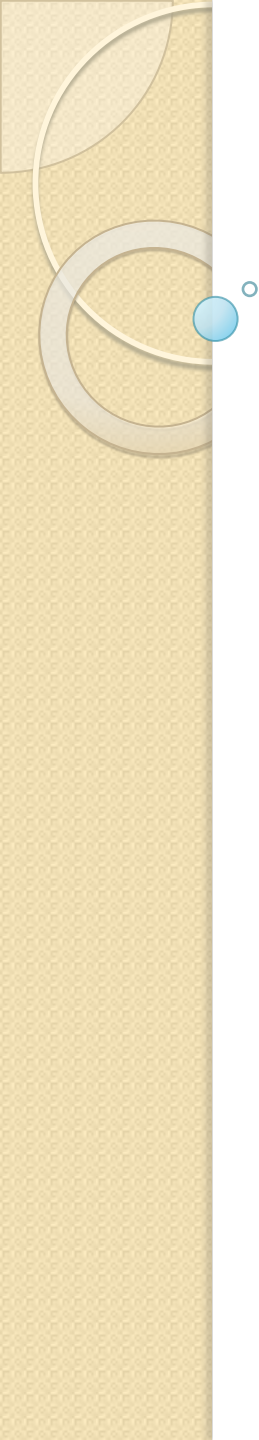
2. Эксперимент. Может использоваться по поводу психических процессов. Например: память: насколько человек уверенно отвечает, обосновывает;

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.