**Рекомендации:**

*- Посоветуйте гипертимику завести тетрадку для работы над собой.
- В тетради в первую очередь нужно написать все ближайшие и отдаленные планы, после чего и там и там половину вычеркнуть - забыть. Лучше наметить мало, чем наметить много и не выполнить.
- Пусть он сам придумает себе «наказание» за каждое недоведенное до конца дело и невыполненное обещание. Сильно себя наказывать он все равно не станет, но научится фиксировать и контролировать свою недисциплинированность.
- Порекомендуйте ему спрашивать себя (лучше в письменном виде все в той же тетради) – «Что негативного для окружающих во мне еще осталось?», «Что мне надо сделать, чтобы эти качества не мешали мне и другим людям?»
- Гипертимика обязательно надо призывать поддерживать порядок вокруг себя – в комнате, в сумке, на столе – тогда порядок в его душе наступит намного скорее.*

**Рекомендации:**

*- В субдепрессивной фазе необходимо поддерживать человека мягкими советами, быть с ним осторожным, предельно тактичным.
- Ни в коем случае нельзя допускать грубость, так как циклотимик может дать острую эмоциональную реакцию.
- Рекомендации, описанные для гипертимиков и гипотимиков, соответственно фазам.*

**Рекомендации: тревожный тип**

*- При работе моделируйте самые страшные ситуации, пусть психастеник их мысленно проиграет, примет их и начнет искать возможные решения.
- Научите психастеника конструктивному отношению к проблемам: «Это случилось. Что теперь делать?»
- Пусть нарушат какой-либо установленный порядок и удостоверятся, что ничего страшного не произошло.
- Порекомендуйте делать зарядку для лица. У психастеника всё время напряжен лоб, а рот изображает печаль. Пусть научаться расслаблять лоб, изображать разные позитивные эмоциональные состояния - радость, заинтересованность, уверенность, приятное удивление. Очень полезен тренинг актерского мастерства, примерка героических отважных ролей - Необходимо развивать реактивность и импульсивность. - Обязательно должна быть донесена мысль, что не ошибается только тот, кто ничего не делает, и что без ошибок трудно накопить жизненый опыт. - Психастеника надо подталкивать к выражению собственного мнения без оглядки на родительскую тень и их осуждающую оценку. Надо донести до такого человека его право на свободу мыслей и мнений.*

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

**Акцентуации.**

1. Гипертимностъ. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения — «патологический счастливчик». В патологии — невроз навязчивых состояний.

2. Застревание — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии — паранояльный психопат.

3. Эмотивностъ. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии — эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. Тревожность. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем ьшстроении ведут себя как гипертимные.

7. Демонетративность. В патологии — психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду — могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость, Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии — эпилептоидная психопатия.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.