**Тип темперамента — что это такое?**

Типы темперамента у детей представляют собой набор неких особенностей поведения, которые обусловлены свойствами таких фундаментальных нервных процессов, как возбуждение и торможение.  Свойств этих три, их можно легко запомнить, составив из них

аббревиатуру СУП:

 С – сила,

 У – уравновешенность,

 П – подвижность нервных процессов.

Под силой нервных процессов подразумевается выносливость всех нервных клеток, их способность выдержать как длительное, так и кратковременное, но значительное возбуждение, не гася его торможением. Это проявляется в трудоспособности ребенка, а также в его восприимчивости к окружающему миру.

 Сила процессов возбуждения проявляется в том, что ребенок способен длительное время прикладывать усилия к решению определенной задачи.

Сила процессов торможения – в том, то малыш способен сосредоточиться на своей деятельности, и не отвлекаться по пустякам. Силе тех или иных процессов противопоставляется их слабость – неспособность прикладывать усилия и сосредоточиться.

Признаком уравновешенности нервных процессов является одинаковая сила, как процесса возбуждения, так и процесса торможения. Малыш с уравновешенной нервной системой обычно спокойно и без трудностей доводит до конца начатое дело. Когда ребенок неуравновешен, и у него преобладают то процессы возбуждения, то торможения, он ведет себя соответственно: то с легкостью преодолевает трудности, то «зависает» перед ними. Подвижность нервных процессов – способность возбуждения и торможения незамедлительно сменять друг друга по мере необходимости. Благодаря подвижности ребенок легко переключается с одного вида деятельности на другой. Противоположность подвижности – инертность. При инертности нервных процессов ребенку стоит больших усилий переключиться с одного вида деятельности на другой, приспособиться к новым обстоятельствам. Все эти три качества в различных комбинациях и создают типы темперамента у детей, его способ реакции на те или иные обстоятельства.

**Типы темперамента у детей**

Наследство предков Индивидуальный, природный темперамент человека виден во всем: в скорости его мышления, темпе речи, в мимике, подвижности, манере общения. Кроха рождается с унаследованным темпераментом, который нельзя изменить, но можно научиться контролировать. Темперамент обусловлен скоростью и силой реакции нервной системы на раздражители: на интонацию матери, мокрые пеленки, чувство голода, боль в желудке и т.п. Один малыш, почувствовав дискомфорт, начинает плакать, другой - возмущенно кричать, а третий спокойно заснет, не обращая внимания на неудобства. Сигналы обо всем происходящем поступают в определенные участки мозга, возбуждая их активность. Маленькие дети из-за незрелости мозга и отсутствия социального опыта находятся всецело во власти врожденного темперамента. Но ребенок растет, усваивает уроки воспитания, берет пример со старших. Он учится терпеть, проявлять силу воли или, наоборот, отступать, в общем, овладевает механизмами, которым под силу справиться с врожденным темпераментом. Иванушка и Несмеяна. Она все время плакала. Если солнце заходило за тучи, плакала от холода, если светило ярко, от жары. А Иванушка-дурачок радовался и солнцу, и дождю, и стуже. Несмеяна - типичный меланхолик, Иванушка - сангвиник. Волк и лиса из народных сказок, как правило, холерики. Все-то они недовольны, суетятся, злятся. Ну а спокойный ежик, несущий в свою норку запасы на зиму, - явный флегматик: все видит, но ни во что без нужды не вмешивается. Конечно, в жизни все не так однозначно.

Необходимо отметить, что «чистые» типы темперамента у детей в жизни практически не встречаются, в большинстве случаев они искусно переплетены в каждом ребенке, хотя и можно выделить преобладающие черты.

Чаще всего ведущий тип темперамента у детей можно выделить после окончания кризиса трех лет, когда ребенок научается себя контролировать и более-менее понятно выражать свои эмоции.

**Ребенок-Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный)**

 В качестве примера этого типа темперамента у ребенка можно привести всем известного Винни-Пуха.

* Позитивный, активный, легкий в общении.
* Ему до всего есть дело, легко приспосабливается к любой ситуации, разрешает конфликты.
* Легко включается в любую деятельность, но также легко переключается на что-то другое.
* Легко осваивает возрастные навыки.
* Движения – уверенные, точные.
* Речь – выразительная, живая, с мимикой и жестами.
* Редко и недолго грустит.
* Среди сверстников обычно занимает положение лидера.

Сангвиник - жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран. Сангвиник прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в незнакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Быстро засыпает и всегда просыпается в хорошем настроении. Наказания переносит легко, быстро о них забывает. Его живая речь изобилует словами в превосходной степени и сопровождается импульсивными жестами. Это вообще самый "удобный" для воспитания темперамент. Однако, увлекшись каким-либо делом, малыш не может правильно рассчитать силы, быстро устает и часто меняет надоевшие занятия. Воспитывая сангвиника, учите его терпению и упорству и следите, чтобы его оптимизм и жизнерадостность не переросли в легкомыслие и непостоянство.

**Как воспитывать Сангвиника:**

Стремиться выработать у него устойчивые интересы. Учить упорству, терпению, умению доводить начатое до конца. Искоренять небрежность и поверхностность при выполнении заданий. Учитывать, что жизнерадостность, общительность и оптимизм сангвиника могут стать источником его легкомыслия и непостоянства.

**Ребенок-Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный)**

Пример этого типа темперамента у ребенка– Сова из того же «Винни-пуха».

* Спокойный «копуша», не выносит спешки.
* Все делает неторопливо, с толком, с расстановкой, проверенными способами.
* Вполне способен долго и нудно делать что-то одно, не испытывая при этом утомления.
* Упорно идет к своей цели, преодолевая все препятствия.
* Свои решения он не меняет, его сложно переубедить.
* Такой ребенок невероятно устойчив к внешним раздражителям.
* Он всегда сдержан, и кажется малоэмоциональным, но если к кому-то привязался, ни за что не предаст.
* Все возрастные навыки формируются у флегматика долго и с трудом, но зато надолго и качественно.
* Речь спокойная, неторопливая, без жестов и всплесков эмоций, часто встречаются паузы, хоть словарный запас и в норме.
* Медленно и не без труда привыкает к новой обстановке, не любит перемен.

Флегматик Он очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже малоэмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. Он не бывает лидером среди сверстников. Новую информацию усваивает медленно, но зато навсегда. Долго адаптируется к новшествам, перемен не любит. А вот засыпает быстро, спит спокойно, но просыпается медленно и долго ходит вялый. Постарайтесь развить в малыше любознательность и инициативность; ускоряйте его черепашьи темпы (в этом вам помогут любые игры на скорость, и ловкость); показывайте ему пример ярко выраженного, эмоционального поведения: сами активно радуйтесь и огорчайтесь, он обязательно это у вас переймет.

**Как воспитывать Флегматика:**

 Вырабатывать любознательность, побуждать сообразительность и воображение, поощрять его инициативу. Учить правильно распределять внимание и время при выполнении различных заданий. Учить полнее выражать свои чувства: как быть добрым, как жалеть кого-то, радоваться, огорчаться, прививать навыки общения и развивать коммуникабельность. Не раздражаться черепашьим темпам, а ускорять их, применяя игровую деятельность, хотя бы игры наперегонки.

**Ребенок-Холерик (сильный неуравновешенный, с преобладанием возбуждения)**

Пример этого типа темперамента у ребенка – поросенок Пятачок.

* Всегда яркий, колоритный, всегда «чересчур».
* Подвижный, заводится с пол-оборота, его энергия неиссякаема и шалости неизмеримы.
* Борец, задира, несмотря на неудачи и трудности, после каждого падения встает и снова движется к своей цели, если ему это необходимо, но не всегда доводит начатое до конца, может бросить все ради чего-то другого, не менее интересного.
* По натуре командир, часто конфликтует со сверстниками, хотя не может без них жить.
* Речь холериков отрывиста, быстра, они часто глотают слова и окончания, однако говорят очень эмоционально и громко.
* Настроение легко меняется, в зависимости от обстоятельств.
* Такие дети легко приспосабливаются к новой обстановке, но с трудом – к новым правилам.
* Спокойно воспринимают словесные наказания, но не переносят ограничения свободы.

Холерик - это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. Часто горячится и вступает в конфликты. Нередко испытывает страх и гнев, непредвиденные ситуации воспринимает в штыки. К замечаниям относится спокойно, а вот физическим наказаниям сопротивляется. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Новую информацию схватывает на лету и тут же забывает. Говорит громко и быстро. К новой обстановке привыкает легко. А вот засыпает с трудом, и никогда не предугадаешь, в каком настроении проснется. Попытайтесь снизить скорость его порхания по жизни, организуя остановки и паузы; помогайте выбрать хобби, тогда фонтан его бурной энергии будет использован в познавательных целях; занимайте ребенка спокойными играми, совершенствующими внимание и наблюдательность; учите его обдумывать решения, рассчитывать силы, всегда быть сдержанным и настойчивым.

**Как воспитывать Холерика:**

Направить бьющую ключом энергию на нужные, полезные дела. Учить обдумывать свои решения, оценивать возможности. Воспитывать настойчивость и сдержанность, учить владеть собой, гасить в зачатке агрессию Подбирать такие игры, которые укрепляют процессы торможения: спокойные, где все зависит от внимания и нужен минимум эмоций. Учить вежливости и учитывать, что непосредственность холерика нередко выливается в бестактность. Не уговаривать, холерик не воспринимает уговоры, в отличие от требований.

**Ребенок-Меланхолик (слабый)**

Пример этого типа темперамента у ребенка – ослик Иа-иа.

* Такие дети на редкость чувствительны и ранимы, хотя при этом добры и отзывчивы.
* Легко отвлекаются, быстро устают.
* Чутко реагируют на громкие звуки, окрики…
* Чуть что – в слезы. Всего боятся, особенно чего-то нового, смены обстановки, новых людей.
* Застенчивы, робки, нерешительны.
* «Зацикливаются» на собственных неудачах, воспринимают наказания как трагедию.
* Легко и часто обижаются.
* Речь их тихая, но интонационно выразительная, движения неуверенны, бедны и часто суетливы.
* Возрастные навыки усваивают своевременно, но склонны к регрессу во время адаптации к новым условиям.
* Но в знакомой обстановке способны превзойти себя и достичь значительных результатов.

Меланхолик - робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Новую информацию усваивает с трудом, все время отвлекается и быстро устает. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Спать укладывается долго, засыпает быстро, утром легко встает. Очень тяжело привыкает к новым местам и потому не любит ходить в садик и школу. Меланхолику нужно учиться самостоятельности и смелости; ему нельзя приказывать, категоричные обращения и отрицательные оценки и без того вялые действия; с таким малышом надо обсуждать увиденное и услышанное, акцентируя внимание на положительных сторонах.

**Как воспитывать Меланхолика:**

 Быть с ним поласковее, помягче. Не требовать, а просить. Поддерживать и одобрять. Нацеливать его только на выполнимые задания, помогать их вовремя исполнить. Поддерживать его самостоятельность, учить преодолевать застенчивость, искоренять неуверенность в себе. Помогать и учить избавляться от страхов, и ни при каких обстоятельствах не запугивать специально. Не требовать от меланхолика того, что для него невыполнимо.

**Общие правила воспитания**

Кроме того, можно выделить и общие правила, которые необходимо учитывать при взаимодействии со всеми детьми, вне зависимости от типа их темперамента, особенно если тип темперамента у родителя и у ребенка отличается, и ребенок вечно ведет себя «не так»:

* Не подавлять ребенка, а управлять его темпераментом
* Учитывать не только минусы, но и плюсы типа темперамента ребенка
* Не раздражаться оттого, что ребенок «не такой», не ругать ребенка за его темперамент
* Стараться все-таки научить ребенка тому, чего ему не хватает.

Данная информация поможет многим посмотреть на своего ребенка другими глазами, оценить его достоинства и научиться получать еще больше удовольствия от общения с ним.