

## *Для вас, родители.*

### **ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА У ДЕТЕЙ.**

Все дети очень разные... Даже близнецы с самого рождения ведут себя по-разному, хотя воспитываются в одинаковых условиях.

Одни дети от природы спокойны и медлительны. Другие энергичны и самостоятельны. Третьи не сдержанны, раздражительны, их решительность не всегда обдуманна. Четвертые нерешительны и не уверены в себе. Одни на замечания и наказания взрослых реагируют криком, другие плачем, третьи замыкаются в себе, а четвёртые просто не обращают на них никакого внимания. В чём причина таких различий? А причина действительно есть, и название ей - темперамент. Попробуем разобраться в том, что такое темперамент.

Темперамент человеку даётся от рождения, его черты наследуются от родителей. В его основе лежит тип высшей нервной деятельности.

Он определяет характер, но в чистом виде встречается редко. Темперамент определяет силу и скорость детских реакций на жизненные события, степень эмоциональности маленькой личности. Он проявляется в скорости речи и мышления, в движениях, мимике, жестах, в манере общения, в реакциях на жизненные проблемы и пр. При этом сложность заключается в том, что сами дети из-за недостаточной зрелости психики ещё не умеют контролировать свое, порой раздражающее или возмущающее маму и папу, поведение.

Выходит, что не ребёнок управляет собственным темпераментом, а темперамент управляет им. Только спустя годы взросления у малыша накапливается определённый жизненный опыт, благодаря которому он постепенно учится справляться с "неудобными" особенностями своей психики.

Почему так важно определить темперамент вашего ребенка?

Разница в темпераментах между родителями и детьми может привести к глубоким конфликтам, если вовремя не осознать, в чем же проблема.

Необходимо отметить, что в целом темперамент является относительно

устойчивым образованием и претерпевает в течение жизни очень незначительные изменения. Он мало подвержен изменениям вследствие воспитания, в процессе образования, под влиянием различных жизненных событий (как положительных, так и отрицательных). С психологической точки зрения темпераментом проще научиться управлять, чем тратить силы и время на его целенаправленное изменение. Вам будет гораздо проще понять своего ребенка, направить, рассчитать его нагрузку, заинтересовать, развить его лучшие качества, простить, в конце концов, если вы определите, к какому типу темперамента относится ваш ребёнок.

Только помните, что не стоит сваливать на темперамент невоспитанность, хамство, безответственность и прочие недостатки воспитания. Темперамент характеризует только врожденные особенности характера: эмоциональность, чувствительность, активность, энергичность. От него не зависят увлечения, взгляды, воспитанность и социальная ориентация человека. Тип темперамента определяет манеру поведения и образ действий человека в окружающей среде.

### **КАКИЕ БЫВАЮТ ТЕМПЕРАМЕНТЫ?**

В зависимости от степени выражения того или иного свойства нервной системы различают четыре основных типа высшей нервной деятельности и соответственно четыре ОСНОВНЫХ типа темперамента: МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ, ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ, ХОЛЕРИЧЕСКИЙ и САНГВИНИЧЕСКИЙ.

### **Определяем темперамент ребёнка.**

#### **Тест.**

Каждый вопрос этого текста имеет 4 варианта ответов. Вы из четырех ответов выбираете один – тот, который более всего характеризует Вашего ребёнка и запишите себе номер вопроса и ответ – а, б, в или с.

#### **Вопросы.**

1. Какие игры любит ребенок.

- а) тихие, спокойные; может долго играть в одиночестве;
- б) предпочитает тихие игры, но все время отвлекается и быстро устает;

- в) очень любознателен и его увлекают подвижные игры;
- г) выбирает подвижные, шумные игры, нуждается в новых впечатлениях и зрителях.

## 2. Реакция ребенка на критику взрослых.

- а) молча, спокойно соглашается с тем, что виноват;
- б) обеспокоен, обижается, плачет;
- в) обещает, что больше не будет поступать подобным образом, но тут же забывает свое обещание и делает тоже самое;
- г) кричит в ответ, злится, возмущается, может топтать ногами, бросить что-то и все равно поступит по-своему.

## 3. Общение со сверстниками.

- а) Говорит спокойно без лишних эмоций, неспешно, но отчетливо;
- б) очень нерешительный - предпочитает оставаться в тени;
- в) четко, внятно, быстро, но при этом слушает, что говорят другие и прислушивается к их мнению;
- г) громко, быстро, возбужденно, иногда с раздражением. При этом не учитывает мнение окружающих.

## 4. Решения принимает...

- а) спокойно, сосредоточенно, даже хладнокровно;
- б) очень робко, нерешительно;
- в) действует быстро, любые задачи старается решить мгновенно;
- г) начинает с азартом, энергично, инициативно, но потом так же быстро может «угаснуть».

## 5. Место в обществе.

- а) Спокойно присматривается к непривычной обстановке, интерес проявляет очень сдержанно;
- б) нерешителен, скован, смущен;
- в) быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, ведёт себя оживлённо, проявляет интерес к окружающему;
- г) активно, быстро возбуждается, нервничает.

6. Как ведёт себя ребёнок в ситуации, когда необходимо быстро действовать?

а) Действует спокойно, без лишних слов;

б) робко, неуверенно;

в) активно действует;

г) легко включается в работу.

7. Как реагирует ребёнок на замечание педагога?

а) Выслушивает молча;

б) молчит, обижен, переживает;

в) не слушает или поступает по-своему;

г) говорит, что больше так не будет, но через некоторое время поступает так же.

8. Как разговаривает ребёнок с другими детьми в значимых для него ситуациях?

а) Медленно, спокойно, но уверенно;

б) с большой неуверенностью;

в) быстро, с жаром, но прислушивается к высказыванию других;

г) быстро, со страстью, но не слушает.

9. Как ведёт себя в непривычной обстановке?

а) Спокойно рассматривает окружающее;

б) робок, растерян;

в) легко ориентируется, проявляет активность;

г) активен, проявляет повышенную возбудимость.

### **Результаты теста.**

Теперь, подсчитав варианты ответов, можно определить, тип темперамента ребенка.

Если преобладают ответы "а", ваш ребенок относится к флегматическому типу.

Если "б" - к меланхолическому типу .

Если "в", к сангвиническому типу.

Если "г" – ваш малыш – холерик.

## **Характеристика типов темпераментов.**

### **Холерик.**

**Общая характеристика.** Вспыльчив, самоуверен и стремителен, мгновенно принимает решения, поэтому его идеи часто не продуманы, но очень интересны. Холерик очень подвижен, не переносит долгого ожидания, подвержен резким переменам настроения. Трудно предсказать, как он поведет себя в новой обстановке — реакция может быть самой разной. Ребенок-холерик — это ужасный непоседа и спорщик. Он решителен, настойчив и бесстрашен, может изменить свое решение в последнюю минуту с точностью до наоборот, любит риск, приключения. Не знаешь, что от него ждать в следующую минуту, да и он сам этого не знает в силу своей импульсивности.

**Ошибки родителей.** Жесткий контроль, ограничение активности, гневные требования следить за собой приводят только к нервозности и потере контакта с ребенком.

### **Рекомендации.**

**Занятия и увлечения.** Главное — повернуть эту бешеную энергию в нужное русло. Холерикам особенно рекомендуется заниматься подвижными видами спорта — это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силы. Ему необходимо много жизненного пространства, чаще бывайте с ним на природе и не забывайте о том, что, предоставленный сам себе, бесстрашный холерик может запросто попасть в неприятное приключение. Лучше уж исследуйте незнакомые места вместе с ним.

Чтобы компенсировать излишнюю торопливость и невнимательность, помогите ему осознать, что часто качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз — лучше меньше, да лучше! Для укрепления тормозных процессов занимайтесь с ним конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием. Помните, что вам придется постоянно следить за тем, чтобы он проверял свою работу и доделывал ее до конца. Старайтесь

не раздражаться, если он отвлекается, и всячески поощряйте любое проявление старательности и терпения. Учите его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану.

**Общение.** Особенно важно научить его налаживать отношения в коллективе — вы ведь не можете быть рядом с ним постоянно. Побуждайте ребенка анализировать свое поведение, разбирайте с ним конфликтные ситуации, обсуждайте книги и фильмы, проговаривайте варианты верного поведения.

Самоконтролю поможет и элементарный счет про себя, и дыхательная гимнастика. Покажите ему способ выхода накопившихся эмоций — пусть колотит спортивную грушу, бросает в угол подушку: все лучше, чем срывать гнев на людях.

Его стремление быть первым тоже можно использовать в мирных целях. Дайте ему роль объясняющего, учителя, и у вас будет хороший шанс, играя на самолюбии лидера, приучить его быть более терпеливым и внимательным. Только не пускайте это на самотек — постоянно подчеркивайте, что взрослый, опытный человек умеет контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

Ребенок-холерик любит читать о героических подвигах и приключениях — восхищайтесь выдержкой, терпением и дальновидностью его любимых персонажей, покупайте книги, где герои побеждают именно за счет силы воли и умения ладить с окружающими людьми.

Ни в коем случае не стыдите его при всех, не ставьте в пример "хорошего мальчика Васю", это вызовет только злость.

Вы узнали в этом описании свое чадо? Тогда наберитесь терпения и постарайтесь понять, что холерик и сам бы рад научиться держать себя в руках — помогите ему.

Известные холерики: А.В.Суворов, Петр I, А.С.Пушкин.

### **Сангвиник.**

Общая характеристика. Живой, жизнерадостный, сильный

и уравновешенный человек. В детстве это ребенок-"солнце" — обычно в хорошем настроении, любознателен, активен, умеет контролировать свои эмоции. Вырастая, производит впечатление решительного, оптимистичного, уверенного в своих силах человека. Легко сходится с людьми, приспосабливается к новой обстановке, в трудных ситуациях не теряет чувства юмора, оставаясь собранным и деловитым.

Сангвиники легко понимают других людей, не особенно требовательны к окружающим и склонны принимать людей такими, какие они есть.

За власть не борются, но часто занимают лидирующее положение в компании. Дети-сангвиники на вопрос: "С кем ты дружишь?" — обычно отвечают: "Со всеми".

Но сангвиники часто не доводят до конца начатое ими дело, если оно им надоедает. Неинтересная работа наводит на них скуку, и они стараются поскорее избавиться от нее.

**Ошибки родителей.** Сангвиник легко общается, жизнерадостен и быстро схватывает учебный материал, и родители часто не обращают внимания на то, что ребенок поверхностен, перестают его контролировать и присматриваться к его внутреннему миру. Привычный дружелюбный и веселый тон подростка может скрыть его внутренние переживания и проблемы от близких людей. Небрежность в учебе, неумение доводить дело до конца, невнимательность к мелочам сильно сказываются на успеваемости, а в будущем — и на успехах в работе.

**Рекомендации.** Занятия и увлечения. Сангвиникам тоже необходим подвижный образ жизни, но в спорте они не будут сильно стремиться к результату. Их интересует сам процесс, найдите ему хорошего дружелюбного тренера и не старайтесь сделать из него профессионального спортсмена вопреки его желанию.

Родители должны делать основной упор в занятиях на умении сосредотачиваться на выполняемой работе и доводить ее до конца.

Конструкторы, пазлы, рукоделие, конструирование моделей и другие игры,

которые требуют внимания и тщательности, помогут развить собранность и аккуратность. С сангвиниками можно быть требовательным и, конечно, не следует перегибать при этом палку. Вы вполне можете попросить его переделать заново работу и оценить самому результат.

Не стоит поддерживать сангвиника в его стремлении к частой смене деятельности. Помогите ему глубже изучить предмет, которым он занялся. Обычно таким детям важно помочь перешагнуть порожек очередных затруднений, и они с новыми силами примутся за работу. Если этого не сделать, ребенок так и будет бросать очередное увлечение, как только оно потребует от него непривычных усилий.

Очень важно поощрять настойчивость таких детей, старательность и целеустремленность и постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Не позволяйте ему слишком часто пропускать занятия, если он посещает кружок, следите за тем, чтобы он не забывал про "мелочи" в работе, указывайте ему, насколько неряшливо и ненадежно выглядит его изделие, если оно выполнено без соблюдения "ненужных", по мнению ребенка, правил, терпеливо учите его оформлять домашнее задание или рисунок. И, конечно, хвалите его, радуйтесь его успехам, удивляйтесь результатам и рассказывайте, как интересно будет потом, когда он еще больше продвинется в своих занятиях.

**Общение.** Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками и близкими людьми, побуждайте его задуматься о том, что в его поведении может обидеть или обрадовать окружающих. Попробуйте заинтересовать его занятиями в театральном кружке.

Ваш ребенок — как раз то самое "солнышко"? Тогда простите ему непостоянство — это не порок, а особенность темперамента. Помогите ему подкорректировать свой характер, и он вырастет надежным, устойчивым



к стрессам, общительным и успешным человеком.

Известные сангвиники: М.Ю.Лермонтов, Винни-Пух, В.А.Моцарт.

### **Флегматик.**

**Общая характеристика.** Медлительный, усидчивый и внешне спокойный ребенок. Он последователен и обстоятелен в своих занятиях. В дошкольном возрасте играет с несколькими любимыми игрушками, не любит беготню и шум, зато любит покушать и поспать, в еде непривередлив. Его нельзя назвать фантазером и выдумщиком. Обычно с детства аккуратно складывает игрушки и одежду. Именно малыш-флегматик способен тщательно и добросовестно часами оттирать кусочки обоев в гостиной, не мешая взрослым заниматься своими делами. Но он способен устроить и скандал, если ему дали не его чашку или ложку, и вообще он недоволен, если что-то нарушает привычный распорядок дня.

Играя с детьми, предпочитает знакомые и нешумные развлечения. Долго запоминает правила игры, но потом редко ошибается. Не стремится к лидерству, не любит принимать решения, легко отдавая это право другим. Редко обижается, но уж если поссорится, то может навсегда порвать отношения с обидчиком.

Он вполне может вырасти весьма предприимчивым человеком. Флегматик может ровно и продуктивно работать даже в неблагоприятных условиях, и неудачи не выводят его из себя.

Флегматик стремится создать упорядоченную систему организации всей своей жизни и взаимоотношений с окружающими людьми и миром.

Стремление соблюдать традиции, экономность и расчет, немногословие флегматика часто приводят к успеху. Но колебания и долгие раздумья там, где необходима быстрая и четкая реакция, часто сводят его достижения к нулю.

### **Ошибки родителей:**

не старайтесь ускорить процесс сборов или выполнения задания криками

и скандалами. Гораздо проще просто начать раньше;  
не стоит упорно стараться навязать полезное с вашей точки зрения занятие,  
если он сопротивляется;

не язвите, не называйте его лентяем, тюфяком и прочими "ласковыми"  
прозвищами;

наберитесь терпения и не спешите сделать все за него. Иначе он вообще  
перестанет что-либо делать сам.

**Важно!** Если вы постоянно раздражаетесь и наказываете его  
за медлительность и неуверенность, у ребенка может выработаться страх  
перед действием и развиться ощущение своей неполноценности.

**Рекомендации.** Занятия и увлечения. Не бойтесь доверять ребенку,  
он достаточно ответственен и основателен, чтобы выполнить порученное  
дело. Вашим девизом должна стать известная народная поговорка — тише  
едешь, дальше будешь. Правда, время от времени тормозите не в меру  
медлительного флегматика, чтобы он окончательно не заснул. Рассказывайте  
ему интересные новости из окружающего мира, развивайте творческое  
мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать  
те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции.

**Общение.** Крайне важно научить его понимать чувства и эмоции других  
людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или  
любимых героев. Обсуждая, старайтесь, чтобы больше говорил он, а не вы,  
помогите ему сформировать свое мнение и защищать его, иначе он будет  
вести себя стереотипно, подстраиваясь под поведение окружающих  
и заимствуя их точку зрения.

С другой стороны, если вовремя не показать флегматику, что существуют  
люди с другими взглядами на жизнь, он будет добиваться, чтобы  
окружающие методично соблюдали все те правила, которые установил для  
себя он сам. Упрямого зануду — вот кого вы рискуете вырастить, если  
не научите его терпимости. Такая "белая ворона" может и не расстроиться,

если большинство сверстников не общаются с ним. Тех, кто не хочет жить так, как он, флегматик спокойно причислит к категории "неправильных" людей, и не будет переживать из-за отсутствия внимания к своей персоне. Поэтому часто у других людей больше проблем с флегматиком, чем у флегматика с ними. Помогите ему научиться понимать и принимать взгляды, отличные от его собственных.

Известные флегматики: М.И.Кутузов, И.А.Крылов.

### **Меланхолик.**

**Общая характеристика.** Дети-меланхолики особенно нуждаются в поддержке и одобрении близких. Они очень чувствительны, обидчивы, насторожены ко всему новому. Меланхолик неуверен в себе, ему трудно самостоятельно сделать выбор.

Меланхолики теряются в незнакомой обстановке и совершенно не в состоянии постоять за себя. Малейшая неприятность способна вывести их из равновесия. Говорят они негромко, редко спорят, чаще подчиняются мнению более сильных людей. Люди с таким типом темперамента быстро устают, теряются, если встречаются трудности, быстро опускают руки.

Все вышперечисленное совсем не говорит о том, что меланхолики — несчастные неудачники. Многие из них сильны в литературе, искусстве, в профессиях, требующих большого внимания, душевной тонкости.

Внутренний мир меланхолика невероятно богат, ему свойственна глубина и устойчивость чувств. Он склонен к самокопанию и постоянно не уверен в себе. В детстве ведет себя, как "маленький взрослый" — очень рассудителен, любит находить всему объяснение, любит уединение.

В постели долго мечтает и размышляет.

Часто производит впечатление замкнутого человека, обычно среди близких выбирает одного, с кем полностью откровенен; мягок и добр, делится с ним своими переживаниями. Для других оставляет фразу: "У меня все нормально". Разглашение его тайн может стать большой травмой и заставит еще больше замкнуться в себе.

У людей, близких к этому типу, тихая речь, в разговоре они приспосабливаются к собеседнику; стремятся вызвать сочувствие окружающих.

Меланхолики предъявляют высокие требования к себе и окружающим и довольно легко переносят одиночество.

**Ошибки родителей.** Успокоенные тихим видом замкнутого меланхолика, взрослые часто не замечают его переживаний и проблем.

**Важно!** Постоянно упрекая в лени, пассивности и неспособности, воспитатели только больше усугубляют его неуверенность в себе и развивают комплекс неполноценности.

**Рекомендации.** Занятия и увлечения. Меланхолик с трудом включается в коллективные игры, но, сумев преодолеть себя, с удовольствием веселится вместе со всеми. Помогите ему включиться в игру, научите его знакомиться, порепетируйте первые фразы, с которыми он подойдет к незнакомым сверстникам. Убедите его, что неудача не делает его хуже остальных. Ваш девиз в общении с меланхоликом — "Людям свойственно ошибаться".

Для меланхолика важно постоянно получать поддержку близких людей.

Хвалите, хвалите и еще раз хвалите, ищите даже в неудачах позитивные моменты. Например, если что-то не удалось, хвалите его за то, что он вообще решился заняться этим делом. Переключайте его внимание на результат деятельности, а не на оценку. Просите продемонстрировать вам его достижения, восхищайтесь и радуйтесь за него. Подчеркивайте, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей.

Говорите ему об этом, напоминайте о прошлых успехах.

Научите его воспринимать ошибку как подсказку к будущим успехам, спокойно разберите без отрицательных оценок, в чем была неудача, и обсудите, как действовать в следующий раз. Поручайте ему дела, с которыми он наверняка справится и результат которых сможет оценить как можно больше окружающих. Если он рисует, сделайте с ним смешную стенгазету для школьного праздника, играет — выучите с ним популярную

песню; попросите учительницу прочитать перед всем классом его лучшее сочинение, если он хорошо пишет... Это поможет ему набраться уверенности для решения более сложных задач.

**Общение.** Такие дети чаще всего чувствуют себя "белой вороной" в коллективе и страдают от этого, несмотря на то, что не испытывают большой потребности в общении. Неуверенному в себе меланхолику трудно войти в новый класс, участвовать в общих делах и развлечениях.

Постарайтесь стать для него тем самым близким человеком, которому он может довериться. Не разглашайте его тайн, не критикуйте слишком сильно. Философствуйте вместе с ним, обсуждайте ситуации, которые вы наблюдали, демонстрируйте, что вам очень интересно слушать его рассказы о себе, его мысли об окружающем мире. Учите его находить выход из конфликтных ситуаций, отстаивать свое мнение, но ни в коем случае не давите на него.

Если меланхолик чувствует себя уютно в коллективе, он может играть роль мозгового центра, эдакого серого кардинала, и пользоваться уважением за свою выдумку и изобретательность.

Известные меланхолики: П.И.Чайковский, Н.В.Гоголь.

Помните, в жизни темперамент в "чистом виде" (т.е. когда ребенку полностью свойственны черты только одного типа) встречается редко. Чаще же мы наблюдаем смешение черт и, соответственно, образование промежуточных типов. Но даже в этом случае наиболее яркие черты всё равно будут уловимы. Именно на них и стоит обращать внимание.

А поэтому не удивляйтесь, если в одних ситуациях ребенок может проявить себя как сангвиник, а в другой ситуации поведет себя как холерик.

Ошибочно думать, что самый "лучший" темперамент - сангвинический, а "худший" - меланхолический. "Плохих" или "хороших" темпераментов не существует. Каждый темперамент, как и любая медаль, имеет две стороны, т.е. у КАЖДОГО ИЗ НИХ ЕСТЬ КАК ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ТАК И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ.

Так же помните о том, что, несмотря на то, что изменить темперамент невозможно, опираясь на пластичность нервной системы, можно повлиять на его проявления. Меры воспитательного воздействия при этом следует отбирать такие, которые бы противодействовали углублению недостатков темперамента и развивали бы его сильные стороны. Следует стремиться не подавлять, а управлять типом темперамента ребенка.

Будьте внимательны и добры к своим детям, всегда старайтесь их понять, как бы сложно вам это не давалось!

Ссылки.

<http://www.ourbaby.ru/article/Temperament-rebenka-i-vospitanie-Chast-II/>

<http://www.greenmama.ru/nid/814327/>

[http://www.mamapapa-arh.ru/publ/opredeljaem\\_temperament\\_rebjonka\\_test/123-1-0-2195](http://www.mamapapa-arh.ru/publ/opredeljaem_temperament_rebjonka_test/123-1-0-2195)

<http://www.detkikomi.ru/forum/40-799-1>