

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



РЕБЕНОК - ФЛЕГМАТИК

Казань, 2019

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **Е.Е. Данелия**

«Ребенок - флегматик»/ Е.Е. Данелия. – Казань, 2019 – 16 с.

ISBN: 978-5-907130-00-5

«Ребенок-флегматик» (автор Е.Е. Данелия) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

ISBN: 978-5-907130-00-5

© ГАОУ ЦППРиК «Росток», 2019

© Е.Е. Данелия, 2019

Типография «Оранж Кей», 2019

Человек рождается с особенностями нервной системы, которые во-многом предопределяют в дальнейшем его характер. Обязанность родителей – внести коррективы и помочь своему малышу приспособиться в этом мире. Изменить характер невозможно, если только человек сам этого не захочет. Что же касается ребенка, то он в принципе не понимает, зачем себя менять, если ему и так удобно.

Чтобы воспитание было целенаправленным, необходимо определить тип личности своего ребенка. Их ровно четыре: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Каждый тип индивидуален и требует к себе особенного подхода.

Если ваш ребенок флегматик, то его воспитание будет достаточно интересным и сложным одновременно.

ОСОБЕННОСТИ ФЛЕГМАТИКОВ

Вы не можете точно сказать, к какому типу относится ваш малыш? Давайте разбираться вместе. Если ребенок флегматик, характеристика его будет следующей:

- как любил говорить Карлсон, «спокойствие и только спокойствие». Флегматик настолько терпелив и невозмутим, что такая фраза для его характеристики очень подходит;
- из первой черты характера vyplывают следующие, такие, как уравновешенность и то, что вывести из себя его просто невозможно;
- если порученное дело ему интересно, то он его обязательно выполнит;
- настойчив;
- прилежен в учебе и ответственно относится к поручениям.

Правда, ребенок-флегматик очень медлительный и совершенно не любит много двигаться. Чтобы принять решение или сделать порученное ему дело пройдет немало времени, что некоторых родителей выводит из себя. Никакой инициативности от такого малыша не дождешься, а вот упрямства у него достаточно.



Ну что? Вашему малышу подходят такие черты характера?
Если не убедительно, тогда пойдём дальше.

1. Медлительный – вовсе не значит, что не понимающий или не реагирующий на ваши просьбы и вопросы. Совершенно не правильно думать, что флегматик не может запомнить стих или необходимый для учебы текст. Просто все эти процессы у него замедленные;

2. Свои эмоции он тоже мало выражает, а в борьбу или в драку никогда первым не полезет;

3. Флегматик всегда выделяется из массы детей в садике или школе: спокойный и уравновешенный, малообщительный и медлительный;

4. Ребенок любит находиться больше сам с собой наедине, чем в группе. Если же он нашел себе друга, то его преданность будет безгранична;

5. Заставить изменить свое мнение или отменить принятое им решение очень тяжело и, в большинстве случаев, заканчивается неудачей;

6. Если начал что-либо делать – всегда доведет до конца;

7. Особенность флегматика в том, что научить такого ребенка можно всему, а вот с переучиванием возникнут проблемы.

У флегматиков процессы торможения преобладают над процессами возбуждения. Они уравновешены, обладают аналитическим складом ума, усидчивы и целеустремленны. Порой кажутся окружающим невозмутимыми и даже черствыми. Дело в том, что на их лице трудно прочесть какие-либо эмоции. При принятии решений они предпочитают руководствоваться разумом, а не эмоциями.

Дети-флегматики с рождения приносят родителям намного меньше хлопот, чем дети, обладающие другими типами темперамента. Они долго спят, практически не плачут, самостоятельно играют в период бодрствования. Дошколята поражают своим умением спокойно и кропотливо собирать конструктор, лепить или рисовать. А школьники отличаются усидчивостью и неконфликтностью.

К положительным чертам ребенка-флегматика следует отнести:

- спокойствие;
- терпеливость;
- обязательность;
- настойчивость;
- невозможность вывести из себя;
- способность к большому напряжению в работе.

К отрицательным чертам ребенка с флегматичным типом характера относят:

- медлительность;
- малоподвижность;
- упрямство;
- отсутствие инициативы;
- медлительность в принятии решений.



Детям флегматикам тяжело переключаться с одного вида деятельности на другой, поэтому они обычно с трудом привыкают к детскому саду или смене режима. В их мире все должно быть понятно, последовательно и ровно. Иногда они просят ро-



дителей перечитывать одну и ту же книгу по несколько раз или подолгу пересматривают понравившийся мультфильм.

К проблемам, с которыми сталкиваются дети-флегматики и их родители относятся лень, трудности в общении и инертность. Однако отрицательные стороны всегда можно скорректировать.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ТРУДНОСТИ ВОСПИТАНИЯ ТАКОГО РЕБЕНКА

Что же, вот мы и выяснили все характерные черты ребенка-флегматика. Если вы будете ругать или заставлять малыша делать все быстрее, это может привести только к обидам и противоборству.

Раз уж так вышло, что дети-флегматики медлительны, то первой рекомендацией будет – **обучение рациональному использованию его и вашего времени.**

Каждый родитель должен принять своего ребенка таким, какой он есть, и не стараться побороть в нем то, что является его особенностью.

Сложность такой рекомендации заключается в том, что не каждый взрослый способен выдержать темп, необходимый для ребенка-флегматика:

1. Придется намного больше времени тратить на объяснение или на выполнение какого-либо задания;
2. Сосредоточиться у ребенка с таким характером получается тяжело, но при правильном объяснении и подходе он запомнит все на «отлично».

Знайте! Чаще всего флегматик не уверен в своих силах. Решительность – не его конек. Он робок и всегда стесняется новых людей и детей, в том числе. Ему всегда уютно около мамы или бабушки, около человека, которому он доверяет. Иногда создается впечатление, что незнакомые люди малыша пугают.

Следующие проблемы, с которыми сталкиваются родители ребенка-флегматика – его природные лень и упрямство. Эти черты присутствуют у него уже с рождения и будут проявлять

себя всю жизнь, если вы не сможете их побороть. Упорство и терпение (положительные качества такого типа темперамента) помогут вам из минуса сделать плюс. А для этого необходимо научить ребенка еще с младенчества ставить перед собой правильные цели и уметь свое упорство направить в нужное русло.

Последние минусы характера, вызывающие море эмоций у взрослых, – это пессимизм и замкнутость. Ребенок-флегматик в себе не уверен настолько, что будет бояться самостоятельно принимать решения, даже будучи уже школьником или подростком.

Однако, решение этих проблем всегда можно найти. Прежде всего, следует осознать свои ошибки в воспитании, и попытаться их исправить. Только никакой спешки: флегматики ее не принимают. Только размеренность, спокойствие и уравновешенность.



СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА-ФЛЕГМАТИКА

Для того чтобы понять, как воспитывать ребенка-флегматика, не обязательно бежать к психологам или врачам. Если знать причину, то устранить ее всегда можно и без посторонней помощи. Следует только приложить старания и понять, что это - индивидуальная особенность вашего ребенка, а не отклонение.

1. Флегматик любит кропотливый труд, где не нужно активно двигаться. Ему нравится думать, рассуждать и мудрить. Используйте это для его развития. Удачными для этого станут развивающие игры, пазлы, шахматы и прочее.

2. Не забывайте, что рано или поздно ребенок вырастет и ему необходимо будет определиться с выбором профессии. Обдумайте, какая из профессий не требует моментальных решений и подойдет вашему малышу. Постепенно настраивайте его на эту профессию, рассказывайте о ее преи преимуществах. Не стоит настаивать. Ребенок должен сам подойти к тому, что данная специальность действительно ему подходит.

3. Не подгоняйте и не требуйте быстро выполнить поручение. Рассчитывайте время так, чтобы малыш смог успеть его выполнить.

4. Приучайте ребенка распределять время рационально.

5. Похвала и одобрение – главные ключи в воспитательном процессе. Каждая работа ребенка-флегматика, выполненная в срок, должна быть вами замечена и одобрена.



6. Флегматик предпочитает одиночество. Чтобы приучить его к общению, берите с собой в магазины, в гости, туда, где есть общество и дети.

7. Не заставляйте ребенка делать то, что требует быстрой реакции. Ваша настойчивость приведет к еще большей замкнутости и неуверенности.

8. Совместный труд всегда идет на пользу. Покажите своим примером насколько важно работать вместе.

9. Придумайте игры, способствующие проявлению эмоций.

10. Каждый ребенок-флегматик очень тяжело переключает свое внимание с одного вида деятельности на другой. Постепенно приучайте к этому. Желательно начать этот процесс еще в садике, чтобы малышу было легче в школе.

Если ваш ребенок флегматик, то не стоит отчаиваться. Правильное воспитание, терпение и настойчивость непременно дадут свои плоды. У малыша есть все данные для того, чтобы стать успешным человеком.

СПОРТ ДЛЯ РЕБЕНКА-ФЛЕГМАТИКА

Занятия спортом благотворно влияют на психоэмоциональное и физическое развитие детей. Но для того, чтобы получить положительный эффект следует ответственно и серьезно подойти к выбору спорта для ребенка. Необходимо учитывать как физические данные, личный интерес, так и особенности темперамента.

Общепринятое мнение о том, что ребенку-флегматику идеально подойдут шахматы, является скорее стереотипом, чем истиной. На самом деле флегматики отлично преуспевают и в других видах спорта. Они выносливы и настойчивы. Если им интересно, если они настроены на победу, то будут идти до конца и обязательно окажутся в числе первых. Самое главное условие для успеха – ребенок-флегматик должен понимать, что и для чего он делает.

Если учитывать, что флегматикам тяжело переключаться с одного вида деятельности на другой, то им вряд ли подойдут виды спорта, требующие быстрой реакции. В большинстве своем они не командные игроки, им ближе интеллектуальная размеренность и работа на выносливость.

Флегматикам подойдут следующие виды спорта:

- **Гольф** - игра, которая требует максимального самоконтроля, хорошего сосредоточения. Все эти качества присущи большинству детей флегматиков. Занятия гольфом развивают аналитическое мышление, учат выстраивать дружеские отношения.

- **Бильярд** - спорт интеллектуалов и интеллигентов. Для того, чтобы достичь успехов в бильярде необходима концентрация внимания, умение держать себя в руках и анализировать ситуацию.

- **Шахматы.** Во время игры в шахматы одинаково работают оба полушария мозга, что способствует гармоничному умственному развитию. Шахматы учат быстро принимать решения, что полезно инертным флегматикам.



- **Биатлон** развивает выносливость, повышает иммунитет, тренирует основные группы мышц, укрепляет нервную систему. Во время тренировок и соревнований развивается целеустремленность, самодисциплина, аналитическое и логическое мышление.

- **Легкая атлетика** (циклические виды) проявит лучшие качества вашего маленького флегматика. Одним из главных преимуществ легкой атлетики является то, что детей с самого начала занятий учат уважать соперника.

- **Тяжелая атлетика.** Врачи рекомендуют детям тяжелую атлетику для увеличения прочности костей, сухожилий, связок. Кроме того, тяжелоатлеты выносливы, отлично сосредотачиваются и обладают непоколебимым упорством, поэтому у детей-флегматиков есть все шансы добиться успехов в этом виде спорта.

- **Велосипедный спорт.** Занятия велоспортом благотворно действуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, тренируют выносливость, не требуют быстрого переключения внимания.

- **Восточные единоборства.** В большей степени философия, чем спорт. Флегматикам как минимум будет интересно



постигать глубокую философию, как максимум они посвятят восточным единоборствам всю свою жизнь.

- **Киберспорт.** В киберспортивных играх обязательно присутствует соревновательный элемент, у них нет сюжета и они имеют короткие сессии. Словом, ничего общего с обычными компьютерными играми нет. В 2016 году киберспорт включили в официальный реестр видов спорта, а значит, теперь игроки могут получить спортивное звание. Благодаря киберспорту увлечение компьютером можно направить в весьма мирное русло.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Для того, чтобы не ошибиться с выбором вида спорта для ребенка-флегматика учите сына или дочь выражать свои эмоции. Разговаривайте, говорите о своих чувствах, проговаривайте ощущения и впечатления.

Обязательно слушайте, когда ребенок-флегматик делится тем, что происходит у него внутри. Относитесь с уважением к его переживаниям и желаниям. Постарайтесь показывать ему альтернативные способы решения проблемы. Никогда не торопите с принятием решения и не переключайте быстро с одного вида деятельности на другой.

Эти советы помогут вам лучше понять внутренний мир вашего ребенка-флегматика и вместе с ним решить, какой вид спорта ему близок и интересен. Старайтесь не ограничивать ребенка в свободе выбора. Не стоит требовать от ребенка невозможного, лучше действовать мягко и не травмировать его. И обязательно ищите тренера, который будет мотивировать вашего ребенка, опираясь на интеллект, а не с помощью «нагоняев».

ПОДВЕДЕМ ИТОГ

Ребенок-флегматик может достичь определенных высот в спорте, благодаря своему упорству и настойчивости. При этом выбор спорта должен проходить для него мягко, обдуманно и ненавязчиво. Лучше всего если тренировки будут не сильно интенсивными, без изматывающих, быстрых упражнений с постоянным переключением внимания. Спокойный, требующий интеллектуальной и умеренной физической нагрузки спорт – вот что, скорее всего, подойдет вашему ребенку с преобладанием флегматичного темперамента.



Екатерина Данелия

РЕБЕНОК - ФЛЕГМАТИК

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Галактионова, д.14
2019 г.



**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: cpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**