

## «ТЕМПЕРАМЕНТ – основа поведения ребенка»

### Мини - лекция

Добрый вечер уважаемые родители, я практический психолог МАОУ СОШ №42.

Мы все оказались в необычных условиях, в условиях самоизоляции. В этих условиях есть свои плюсы, вы больше времени проводите со своими детьми и больше их узнаете. Есть и минусы, вы можете столкнуться с непослушанием вашего ребенка или какое-то его поведение вас может раздражать. Чтобы помочь вам понимать вашего ребенка, сегодня я бы хотела обсудить такую тему как «Темперамент». Начнем мы с теоретического материала.

Темперамент во многом определяет поведение ребенка, способности к обучению и развитию, реакции на внешние раздражители. Зная темперамент ребенка, родители могут выбрать наиболее подходящие для него игры и методики обучения, правильно реагировать на проявление его чувств и эмоций – радости, гнева, страха, восторга, усталости и т.д.

#### **Что такое темперамент ребенка и чем он определяется?**

Почему одни дети с удовольствием собирают конструкции из кубиков в полной тишине, а другим необходимо носиться по квартире, расшвыривая все на своем пути? Почему одни дети в шумной компании чувствуют себя как рыба в воде, а другие стараются отойти в тихий уголок, чтобы играть в полном одиночестве? Все детки разные, и в данном случае речь идет о детях с различными темпераментами.

Темперамент ребенка, или его тип высшей нервной деятельности, является врожденной устойчивой характеристикой и редко меняется по мере взросления ребенка. Темперамент определяет интенсивность нервных процессов человека, особенности баланса между возбуждением и торможением, уравновешенность и скорость смены настроения.

Что влияет на формирование темперамента ребенка? Так как темперамент не формируется в течение всей жизни, а является врожденной характеристикой человека, то и внешние факторы на него существенно повлиять не могут.

Обычно ребенок наследует темперамент мамы или папы, либо в нем проявляются черты обоих родителей в равной степени.

С какого возраста проявляется темперамент ребенка?

Темперамент ребенка начинает проявляться с самого рождения. Это выражается в той скорости, с которой малыш переходит от улыбки к плачу и наоборот, в его реакции на близких и малознакомых людей и даже в том, насколько быстро и легко ребенок засыпает. Но все это в значительной мере связано и с физиологическим состоянием малыша, поэтому точно определить темперамент ребенка можно только в период начала становления его личности – около трех лет.

Типов темперамента четыре.

Сангвиник – этот человек - уравновешен, общителен, практичен, выдержан.

Флегматик – вдумчив, миролюбив, надежен, старателен, неразговорчив.

Холерик - порывист, энергичен, эмоционален, не сдержан.

Меланхолик – тревожен, необщителен, замкнут, угрюм.

Хорошо типы темперамента показал карикатурист Херлуф Бидstrup в комиксе (посмотрите видео).

Каждый из нас в различных жизненных ситуациях может проявлять черты всех четырех типов темперамента. А все потому, что помимо темперамента на нашем поведении отражаются также сила воли, нравственные качества, уровень компетентности в том или ином вопросе, да и много чего другого. Наличие на небе солнца, например.

### Анкета

Инструкция: Прочитайте следующие утверждения и отметьте плюсами те утверждения, которые особенно подходят к характеристике вашего ребёнка. Слева посмотрите буквы (С) - это сангвиник, (М) - меланхолик, (Ф) - флегматик, (Х) - холерик. Каких букв вы больше отметили, тот тип темперамента и соответствует вашему ребенку.

(С) 1. Любит шум и суету.

(М) 2. Очень нуждается в близких, которые могли бы поддержать, утешить.

(Х) 3. Нередко раздражён чем-то, возбужден, беспокоен.

(Ф) 4. Быстрых ответов на любые вопросы от него не жди.

(Х) 5. Любит работу, которую надо делать быстро.

(С) 6. Дети считают его веселым.

(Х) 7. У него часто меняется настроение.

(Ф) 8. Чаще молчит в обществе.

(М) 9. Стесняется заговорить с новыми людьми.

(М) 10. Не любит шумных игр, предпочитает уединение.

(Ф) 11. Умеет долго играть или выполнять задание, не отвлекаясь.

(С) 12. Не прочь похвастать приукрасить события.

(Х) 13. Часто не может усидеть на месте.

(М) 14. Его легко огорчить.

(Ф) 15. Дольше других сохраняет работоспособность, не устает.

(С) 16. Легко переключается с одного поручения на другое.

(Х) 17. Нетерпелив и несобран, особенно плохо переносит ожидания.

(Ф) 18. Предпочитает кропотливую работу, не требующую быстрых реакций.

(М) 19. Быстро устает, отключается, перестает слушать.

(С) 20. Верит в себя, легко переносит неудачи.

Возможно, этот тест не сможет показать тип темперамента вашего ребенка, тогда прочитайте следующие психологические характеристики этих типов и рекомендации, которые помогут вам в воспитании вашего ребенка с его типом темперамента.

## **САНГВИНИК**

Такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность, но ребенок все же приятен в общении, заводила, выдумщик, фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» — не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и нежадны. Ребенок-сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Игры и повседневная жизнь ребенка должны быть подвижными, требования к спокойствию и уравновешенности со стороны родителей надо согласовывать с учетом особенностей его темперамента.

### **Ежедневные проблемы**

- Легко «забывает» о скучной и однообразной работе, вместо неё займется чем – то более интересным
- Если всё - таки займется порученным делом, то бросит его сразу, как только ему предложат что-то привлекательное
- Не все его многочисленные друзья соответствуют привычному кругу людей.

Положительные и отрицательные черты сангвиника

«+» - высокое чувство коллективизма, отзывчивость, активное отношение ко всему;

« - » - легкомысленное, беспечное отношение к делу, переоценка себя.

### **Рекомендации родителю**

С ребенком-сангвиником родителям стоит играть в веселые подвижные игры, совместно просматривать фильмы, сочинять и фантазировать. Такие дети легко переключаются с одного вида деятельности на другой, поэтому в арсенале неплохо иметь разноплановые нескучные игры.

Сангвиников нужно чаще хвалить, обсуждать с ними различные проблемы, постараться сделать так, чтобы они находились в обществе детей и взрослых. Требуется время, чтобы научиться выслушивать их, не перебивая.

## **МЕЛАНХОЛИК**

В его поведении много непонятного, но оно вытекает из его богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кроватке любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, боится спорта. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания.

Родители должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка-меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек (родитель, бабушка, дедушка, сестра, наконец, домашнее животное), которому он мог бы довериться полностью, получать от него тепло и внимание. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, не соревновательные игры.

### **Ежедневные проблемы**

- Делая ему невинное замечание, вы получаете поток слез и отчаянное: «У меня никогда ничего не выходит, ни на что я не гожусь»
- Если ребенок поехал в лагерь или его в первый раз повели в садик, то первые три недели это чувствительное создание тоскует и с недоверием присматривается к окружающему миру. Когда мир, наконец, покажется приемлемым и найдутся симпатичные знакомые, смена закончится
- Домашние задания останутся нетронутыми, а он сам находится в горестных раздумьях на тему: «Всё равно у меня ничего не получится»
- От него регулярно можно получать порцию жалоб на грубых и невоспитанных мальчишек, язвительных девчонок и скучных воспитателей или учителей.

Положительные и отрицательные черты меланхолика

«+» - чувствительность - способность сочувствовать, сопереживать, хорошо выполняют тонкую работу. Становятся музыкантами, поэтами, художниками;

« - » - подавленность, пассивность.

### **Рекомендации родителю**

Родителям ребенка-меланхолика следует позаботиться о том, чтобы у него не было эмоциональных перегрузок, чтобы он слишком долго не сидел у телевизора. Грубое обращение с ними неприемлемо. Он может поплакать и погрузиться – это нормально. Родителям необходимо следить за своими эмоциями, так как такие дети впечатлительны и настроение взрослых может передаваться малышу. Такому ребенку лучше иметь в семье близкого человека, с которым он мог бы постоянно делиться проблемами. Предлагать им такие занятия, как рисование, лепка, мягкие игрушки. Они любят животных. Не требовать от меланхоликов, чтобы они немедленно отвечали на вопросы и просьбы взрослых, давать возможность побыть наедине с собой, заняться любимыми делами. Родителям меланхоликов необходимо следить за поведенческими проявлениями и воздействовать на малыша до того как он расплачется или сильно разозлится. Приемы: переключить на другое занятие, заинтересовать чем-либо, успокоить, пошутить. При перевозбуждении помогает массаж, спокойный разговор. И конечно следует контролировать свои эмоции (счет до 10 или подумать, помогут ли окрики).

## **ХОЛЕРИК**

Ребенок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает, вспыльчив и агрессивен. В его поведении многое зависит от воли, многого может добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания, импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым» ребенком. Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками. В обращении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные, соревновательные игры, спортивные упражнения, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. Такому ребенку нужно большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что часто прежде, чем что-то сделать, неплохо бы и подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте!

### **Ежедневные проблемы**

- Часто он настолько увлечен своей очередной идеей, что просто не слышит указаний
- Задания бросается выполнять, недослушав до конца, всё делает быстро, но небрежно, не замечая неточностей и ошибок
- С трудом идет на компромисс, вспыльчив и агрессивен не в меру
- Излишне самоуверен, любит риск, склонен к необдуманным поступкам
- Очень общителен, но легко может поссориться со всем коллективом сразу и с каждым по отдельности

Положительные и отрицательные черты холерика

«+» - энергичность, общительность, настойчивость, инициативность;

« - » - несдержанность, грубость.

### **Рекомендации родителю**

Дети-холерики также любят подвижные игры. Им рекомендуется заниматься плаванием, прыжками на батуте, ритмическими танцами. Таких детей нельзя

стыдить в присутствии посторонних. Ребенку необходимо научиться держать себя в руках.

Холериков как и сангвиников нужно чаще хвалить, обсуждать с ними различные проблемы, постараться сделать так, чтобы они находились в обществе детей и взрослых. Требуется время, чтобы научиться выслушивать их, не перебивая. Родителям холериков как и родителям меланхоликов необходимо следить за поведенческими проявлениями и воздействовать на малыша до того как он расплачется или сильно разозлится. Приемы: переключить на другое занятие, заинтересовать чем-либо, успокоить, пошутить. При перевозбуждении помогает массаж, спокойный разговор. И конечно следует контролировать свои эмоции (счет до 10 или подумать, помогут ли окрики).

### **ФЛЕГМАТИК**

Медлительный молчун, полненький, спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, нешумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, кушает много, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием вспоминает уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его в свои активные игры, но любят играть с ним в традиционные ролевые игры (врач, дочка-матери). Схватывает и запоминает новые правила и информацию медленно, но надолго, редко ошибается.

Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность сопереживать. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять спать на ночь, не давайте пересыпать днем, утром будьте настойчивее. Закаляйте, потирайте во время еды, не давайте много сладкого. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормошите, зажигайте, интересуйте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку - флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будут действовать на него так, что он будет

стремиться к преодолению своего равнодушия, завоеванию любви, особенно, если это родители или же симпатичный сверстник.

### **Ежедневные проблемы**

- Пока он умывается, завтракает, завязывает шарфик, прием в детском саду уже заканчивается

- Если без согласования заменить его привычный завтрак на что-нибудь новенькое – можно нарваться на большой скандал

- Хитрый ленивец – он может нарочно двигаться еще медленнее.

Положительные и отрицательные черты флегматика

«+» - приняв решение, доводят его до конца – «труженики жизни», усидчивые, настойчивые;

« - » - вялость, инертность, лень, пассивность.

### **Рекомендации родителю**

Детям-флегматикам рекомендуются следующие виды деятельности: занятия лепкой, рисованием, родители также могут развивать фантазию малыша.

Не требовать от флегматиков как и от меланхоликов, чтобы они немедленно отвечали на вопросы и просьбы взрослых, давать возможность побыть наедине с собой, заняться любимыми делами.

И напоследок хотелось вам сказать, нет плохого и хорошего типа темперамента, как нет плохих и идеальных детей. Нужно попытаться вложить в своего ребенка как можно больше хороших и положительных качеств и самое главное это любовь, любовь к своему ребенку. Давайте покажем нашим детям, насколько сильно мы их любим. Начните прямо сегодня разговор с ребенком со слов «Ты у меня самый (ая).....»

Спасибо за внимание!

