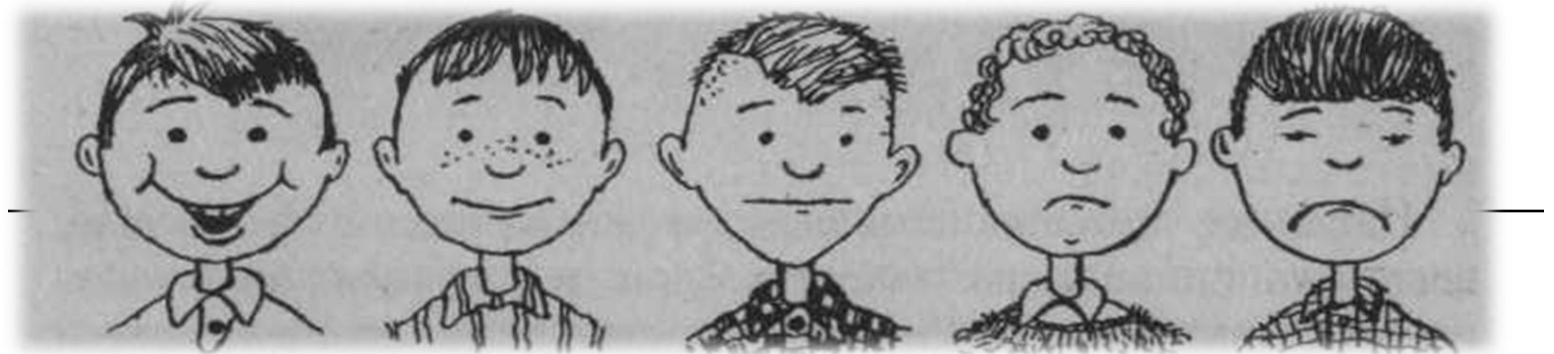


# ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА



Педагог-психолог:  
Н.М. Гимазудинова



- **Темперамент** – это такие свойства человека, которые обладают следующими признаками:
- 1) обуславливают особенности динамики протекания отдельных психических процессов;
- 2) регулируют динамику психической деятельности в целом;
- 3) определяются общим типом нервной системы;
- 4) носят относительно устойчивый и постоянный характер.

# ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСЯТ:

---

- Оценка и контроль деятельности.
- Скорость возникновения психических процессов (скорость мышления, восприятия, длительность сосредоточения внимания).
- Интенсивность психических процессов (активность воли, сила эмоций).
- Темп, ритм и ускорение деятельности.
- Дисциплинарные воздействия.
- Реакции человека на окружающий мир – на других людей, обстоятельства жизни, конкретную ситуацию и т. п.



## ТЕМПЕРАМЕНТ ВЛИЯЕТ НА:

---

- На скорость возникновения и протекания психических процессов, их устойчивость и интенсивность.
- На темп и ритм деятельности, поведение, речь, мимику, пантомимику.
- На формирование характера и поведение.
- На поступки людей.



# СУЩЕСТВУЕТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА:

---

**Сангвиник** (от лат. «сангвис» кровь) – уравновешен, общителен, практичен, выдержан.

**Холерик** (от греч. «холе» - красно-желтая желчь) - порывист, энергичен, эмоционален, не сдержан.

**Флегматик** (от греч. «флегма» - слизь) – вдумчив, миролюбив, надежен, старателен, неразговорчив.

**Меланхолик** (от греч. «мелайн холе» - черная желчь) – тревожен, необщителен, замкнут, угрюм.



# НЕПОСЕДЫ



Маленькие **сангвиники** — настоящие непоседы. Этот ребенок обожает бегать, прыгать, лазать. Он очень подвижный и ловкий, почти не сидит на месте, приветливый, жизнерадостный и общительный. Ребёнок легко идет на контакт с малознакомыми людьми. Его эмоции крайне выразительны! Какой-то пустяк может рассмешить или огорчить очень сильно.

Слезы на глазах маленького сангвиника высыхают также быстро как и появляются. Он не будет горевать слишком долго, быстро переключится на что-то интересное и забудет о печали. В компании сверстников он скорее всего будет заводилой. Этому поспособствует богатая фантазия и умение быстро придумать что-то интересное для всех. У детей с сангвиническим темпераментом всегда повышенная эмоциональность и впечатлительность.

Найти интересное занятие для ребёнка-**сангвиника** дело простое и быстрое. А вот удержать на нем внимание, довести дело до конца ему сложно. Как только первоначальный, самый яркий интерес к делу проходит, такой ребенок предпочтет переключиться на новое дело. Этот момент может мешать и в учебе, и в повседневной жизни.





Родителям не стоит стыдить ребёнка за непостоянство. Это не лень или поверхностность, это - врожденное свойство темперамента. Поэтому нет смысла его ругать за несобранность, несерьезность, невнимательность, неаккуратность. Надо просто помочь ему постепенно научиться концентрировать на одном занятии как можно дольше, избегая однообразия.





**+ ПЛЮСЫ** Сангвиникам свойственны:

-оптимистичность, склонность видеть в основном привлекательные стороны жизни,

-легкая приспособляемость к изменениям внешних условий,

---

-подвижность, коммуникабельность, активность, высокая работоспособность.

**- МИНУСЫ**

- не очень глубоки в восприятии и анализе человеческого поведения,

-быстро становятся скучными и вялыми при отсутствии внешних впечатлений,

-легко сходятся с новыми людьми, поэтому имеют обширный круг знакомств, но при этом, как правило, не отличаются постоянством в общении и привязанностях.

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ САНГВИНИКА.

---

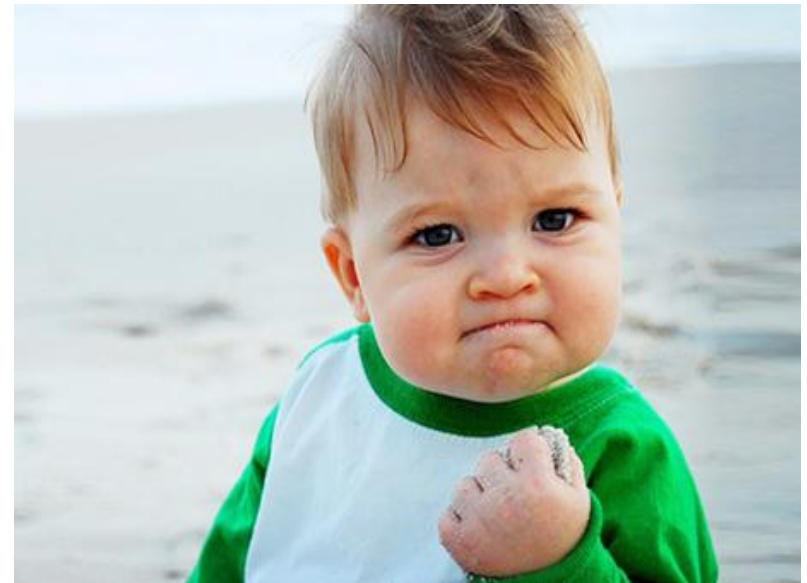


- Проявляйте строгость и требовательность к сангвинуку.
- Контролируйте его действия и поступки.
- Добивайтесь, чтобы начатое дело было окончено с хорошим качеством.
- Небрежно выполненную работу предложите выполнить заново, при этом можно помогать ребенку.
- Учите ребёнка-сангвника внимательно относиться к товарищам, стремитесь, чтобы складывались устойчивые отношения.
- Формируйте устойчивость интересов ребёнка.
- Мотивируйте деятельность сангвника, через необходимость кому-либо помочь.
- Подходить к детям-сангвникам следует с теплым отношением, иначе он замкнется.
- По возможности прерывать дело сангвника быстрее, чем это сделает он сам.

# ЗАДИРЫ



Если ваш ребёнок вспыльчив, несдержан, нетерпелив, то перед нами — ребёнок-**холерик**. По сравнению с сангвиником он гораздо более устойчив в своих стремлениях и интересах. Такой ребенок очень настойчив и решителен. Он всегда четко знает чего он хочет и идет к своей цели напролом.



Такого ребёнка не напугает риск или отчаянное приключение. Его поведение спонтанно, он крайне импульсивен, подвержен вспышкам гнева. На детской площадке у него репутация драчуна и крикуна, он часто конфликтует со сверстниками. Такой ребенок излишне самостоятелен, всегда принимает решения сам, не умеет прислушаться к другим.



Но при всей своей несдержанности, холерик активный, смелый и напористый. У него сильный характер и очень высокая активность. И это его неоспоримые плюсы. Не стоит постоянно одергивать маленького холерика, приводя в пример тихого и скромного малыша из соседней квартиры. Но вот научить ребенка самоконтролю, умению управлять своими эмоциями надо обязательно.



- Ребенок с холерическим темпераментом нуждается в очень упорядоченном и щадящем режиме. Все дело в том, что процессы возбуждения нервной системы такого малыша преобладают над процессами торможения. Ребенку трудно успокоиться, заснуть, вовремя остановиться. Поэтому строгий режим — настоящее спасение для такого ребёнка. При соблюдении определенной последовательности действий из дня в день, организм ребенка сам настраивается на упорядоченную работу.



Особое внимание родителям стоит уделить таким моментам как умение уступать, не лезть без очереди, не вырывать из рук, уметь договариваться. Малышу необходимо научиться спокойно принимать поражение в некоторых играх или соревнованиях. Учить этому ребенка холерика придется путем ежедневных напоминаний, замечаний и подсказок.





## + ПЛЮСЫ

- большая жизненная энергия,
  - высокая эмоциональность,
  - порывистость.
- 

**- МИНУСЫ** свойства, которые им надо стараться сдерживать:

- повышенная возбудимость,
- недостаток самообладания,
- склонность быстро увлекаться каким-то делом и так же быстро охладевать к нему.

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ХОЛЕРИКА



- Используйте чрезмерную энергичность «в мирных целях» Поддерживайте его полезные увлечения, связанные с двигательной активностью. Поручайте выполнение домашних дел, поощряйте занятия спортом. Лучше отдать ребёнка в спортивную секцию.
- Говорите с ребенком спокойным, тихим голосом, но требовательно без уговоров.
- Ограничивайте все, что возбуждает нервную систему ребенка.
- У ребенка должны быть трудовые обязанности.
- Давать ребенку задания, которые не будут приносить постоянного успеха.
- Приучайте ребенка к правилам, этике общения.
- С детьми 5 лет говорить о недопустимости вспышек.
- Строго соблюдать режим дня.
- Просьба, обращенная к ребенку, может иметь оттенок признания силы: «Ведь на тебя можно положиться, я знаю ты это умеешь».
- Разговаривайте с ребенком о его поведении.
- Не позволяйте ребёнку быть хозяином положения и всех вести за собой.



# КОПУШИ

Вы привыкли постоянно торопить и подгонять своего ребенка?

Значит у него преобладают черты **флегматичного** темперамента.

Такой ребёнок молчалив, медлителен и спокоен.

Ему трудно переключить свое внимание, привыкнуть к новой обстановке.

У него редко бывают выраженные эмоции — он редко хохочет до упаду и расстраивается до слез.

Говорит и двигается он медленно, с паузами, как будто через силу.

Не любит подвижные и шумные игры, старается остаться в стороне.



Но вместе с тем у такого ребенка отличная память, он любит во всем порядок и добротность. Маленький флегматик трудно знакомится, сходится с людьми. Но зато он верный и преданный друг, который умеет поддержать и выслушать. Ребенок флегматик очень ответственен и пунктуален. Такие дети обычно очень любят конструирование, занятия требующие внимательности и сосредоточения.





Самая главная ошибка взрослых — это подгонять и торопить такого ребёнка. Вместо того, чтобы проявлять недовольство нерасторопностью и неловкостью, сделайте упор на его сильные стороны: уравновешенность, невозмутимость, терпимость, самообладание и старательность.



Очень хорошо использовать такой прием как визуализация времени. Например, купите песочные часы или заведите будильник. Объясните ребенку, что дело или поручение должно быть закончено, когда пересыплется весь песок или зазвонит будильник. Это поможет малышу флегматику собраться и мобилизовать свои силы.

## **+ ПЛЮСЫ**

❖ спокойствие,

❖ медлительность,

❖ уравновешенность,

---

❖ терпение, выдержка,

❖ склонность к постоянным привязанностям.

## **- МИНУСЫ**

❖ консервативность,

❖ инертность (иногда откровенная лень),

❖ невысокая эмоциональность.

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФЛЕГМАТИКА:



- Наберитесь терпения и с самого начала научите ребенка-флегматика правильным приемам одевания, ухода за вещами.
- Не торопите ребенка.
- Создавайте специальную обстановку, ставьте его в условия, когда необходимо проявить собранность.
- Хвалите флегматика за скорые действия.
- Приучайте ребёнка-флегматика к движениям, занимайтесь гимнастикой.
- Ходите в гости и давайте поручения ребенку пойти к кому-либо.
- Подружите его с подвижными ребятами, но контролируйте это.
- Относитесь к флегматику так, как он относится к миру – спокойно.
- Уважайте его внутренний покой.
- Обращайтесь к флегматику в случае необходимости.

# ТИХОНИ

- Маленький меланхолик не только тихий и робкий, он еще и доверчивый, добрый и открытый ребенок. Поэтому он будет чувствовать себя уютно только в привычной обстановке рядом с близкими и любящими людьми. У ребенка меланхолика повышенная тревожность. Он зачастую может испугаться незнакомого взрослого или активного сверстника. Для него характерны низкая активность, тихая речь, замкнутость, неуверенность в себе. Такой малыш предпочтет тихие игры и уединение. Ему не нужна компания, часто он кажется грустным и задумчивым. Именно по этой причине таких детей часто называют «маленькими взрослыми».



В то же время у маленьких **меланхоликов** очень богатый внутренний мир. Крайне высок уровень самоконтроля, что обеспечивает отличную обучаемость и высокое качество выполняемой работы. Они способны к состраданию и сопереживанию.



- Если ваш ребёнок имеет меланхолический темперамент, самое главное научить его не бояться трудностей, развивать стремление к активности и самовыражению. Предоставьте ему побольше самостоятельности и щедро хвалите за каждую маленькую победу: первому заговорить и познакомиться с другим ребенком, принять участие в детском празднике, сделать покупку в магазине...





## **+ ПЛЮСЫ**

-высокая способность к эмпатии (сочувствию, сопереживанию, тонкому пониманию эмоций другого человека, как радостных, так и печальных),

---

-богатый внутренний мир

-тонкая интуиция.

## **- МИНУСЫ**

-робость,

-тревожность,

-неуверенность в себе,

-пассивность,

-недоверие к людям.

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ МЕЛАНХОЛИКА:



- Придерживайтесь принципа постепенности.
- Приучайте ребенка не бояться небольшого шума и новых знакомств.
- На ребенка нельзя кричать. Говорите с ним спокойно, мягко, убеждающее.
- Меланхолику полезно заниматься спортом. Спорт научит его регулировать свои движения, преодолевать трудности.
- Взрослым детям помогать действиями и советом.
- Развивайте общение ребенка.
- Поддерживайте положительные эмоции ребенка.
- Необходимо давать идеалы и образцы для подражания.
- Каждая победа ребенка должна сопровождаться благодарностью.
- Успокаивайте ребенка говоря, что то, что с ним случилось это самая обыкновенная вещь и с другими происходит тоже самое.
- Уважайте внутренний мир ребенка.



---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**