

**«Тот счастлив, кто живёт в условиях,  
соответствующих его темпераменту,  
но тот более совершенен,  
кто умеет приспосабливать свой  
темперамент к любым условиям».**

*Дэвид Юм, философ XVIII века*

## ТЕМПЕРАМЕНТ



**САНГВИНИК**



**ХОЛЕРИК**



**МЕЛАНХОЛИК**



**ФЛЕГМАТИК**

## Дети и темперамент

Темперамент характеризует темп, интенсивность, ритм, скорость психических процессов и состояний. Эти индивидуальные особенности человека врождённые, проявляются достаточно рано и сильно влияют на эмоциональное поведение человека.

Изменить эмоциональные реакции и поведение импульсивного ребенка, переделав его в тихоню, невозможно. Никакое воспитание не сделает из холерика флегматика.

У детей черты того или иного темперамента проявляются уже в возрасте 3-4 лет, но более достоверно можно выявить его в возрасте 5-6 лет.

В психологии выделяют четыре типа темперамента. Каждый из 4 типов темперамента требует к себе определенного подхода.

<i>Тип темперамента</i>	<i>Краткая характеристика</i>	<i>Свойства нервной системы</i>	<i>Взаимодействие</i>	
			<i>Развивать</i>	<i>Учитывать</i>
<b>Сангвиник</b>	1. Активный 2. Энергичный 3. Жизнерадостный 4. Легкомысленный 5. Беззаботный	1. Сильный 2. Уравновешенный 3. Подвижный	1. Инициативность 2. Подвижность 3. Бодрость 4. Жизнерадостность 5. Устойчивость	1. Неустойчивость интересов 2. Несобранность, лёгкое отношение к делу 3. Непоследовательность
<b>Холерик</b>	1. Очень энергичный 2. Вспыльчивый 3. Эмоциональный 4. Напористый 5. Чувственный	1. Сильный 2. Неуравновешенный 3. Подвижный	1. Инициативность 2. Подвижность 3. Энтузиазм 4. Активность 5. Рвение 6. Работоспособность	1. Неустойчивость настроения 2. Резкость 3. Вспыльчивость 4. Стремление подавить инициативу других
<b>Меланхолик</b>	1. Замкнутый 2. Ранимый 3. Сдержанный 4. Задумчивый 5. Грустный	1. Слабый 2. Неуравновешанный 3. Сдержанный	1. Чуткость 2. Отзывчивость 3. Способность к сосредоточению в работе	1. Мнительность 2. Неуверенность 3. Обидчивость 4. Замкнутость
<b>Флегматик</b>	1. Работоспособный 2. Малоэмоциональный 3. Серьёзный 4. Надёжный 5. Способный	1. Сильный 2. Уравновешанный 3. Малоподвижный	1. Высокую работоспособность 2. Уравновешенность 3. Настойчивость 4. Способность выдерживать длительное напряжение	1. Медлительность 2. Неповоротливость 3. Недостаточную общительность 4. Безразличие 5. Инертность

## ***Как грамотно выстроить коммуникацию?***

<b>Сангвиник</b>	Таким детям необходимо обеспечить доступ к разным видам деятельности, не загружать их неинтересной моторной работой. Однако сангвинику следует помочь сосредоточиться на выбранном занятии и довести дело до конца, опираясь на такое важное качество сангвиника, как целеустремленность. Одновременно с этим с такими детьми следует быть требовательными. Желательно, чтобы все придерживались единой стратегии воспитания. Такие дети легко переключаются с одного вида деятельности на другой, поэтому в арсенале неплохо иметь разноплановые нескучные игры.
<b>Холерик</b>	Таких детей нельзя стыдить в присутствии посторонних. Самое главное — занять такого ребенка соответствующим его интересам делом. У такого малыша в течение дня обязательно должна быть интенсивная физическая нагрузка (бег, прыжки). Спорт хорошо дисциплинирует холериков. Такого ребенка, увы, нужно контролировать больше, чем других. Предоставленный сам себе, он может попасть в опасную ситуацию. Не уговаривать, холерик не воспринимает уговоры, в отличие от требований.
<b>Меланхолик</b>	Для такого малыша главным является спокойная, доброжелательная психологическая атмосфера. Грубое обращение с ними неприемлемо. Ребенка-меланхолика надо постоянно хвалить, показывая веру в его способности. Даже если задание выполнено им не очень хорошо, нужно уметь вселить в него уверенность, одобряя саму попытку решить ту или иную задачу. У такого ребенка должна быть постоянная возможность переживания успеха от выполнения самых незначительных дел. Чаще проговаривайте положительные моменты, старайтесь отвлечь его от тревожных мыслей. Учите меланхолика делать самостоятельный выбор в привычных жизненных ситуациях (с какой игрушкой играть, с кем гулять, что надевать и есть и т.д.). Предлагать им такие занятия, как рисование, лепка, мягкие игрушки.
<b>Флегматик</b>	Вы легко можете доверить ему какое-либо дело: ребенок-флегматик очень ответственный и добросовестен. Никогда не торопите его — флегматик от этого начинает действовать еще медленнее. Для флегматика совершенно неадекватна атмосфера спешки и четкого лимита времени, в этом случае он может «зависнуть» как компьютер. Такому ребенку нужно помочь выразить свои эмоциональные переживания: почаще рассказывайте ему о том, что переживают другие люди в различных ситуациях. Чтобы поведение и мышление такого малыша не стали стереотипными, давайте ему побольше творческих заданий, которые имеют несколько вариантов решения. Пусть он пополняет свой эмоциональный опыт.

Помните, не бывает хорошего или плохого темперамента! Есть индивидуальные особенности ребенка. При правильном учете, которых возможно помочь ребенку развиваться и ощущать себя в жизни на свой максимум процентов.