

# **Темперамент – характеристики и особенности каждого типа**

Составитель: Верстукова Елена Николаевна,  
Педагог-психолог ВКК

# Понятие «Темперамент»

- Слово «Темперамент» произошло от латинского слова, которое означает «надлежащее соотношение частей».
- Темперамент – это закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.
- Учение о темпераменте было создано в 5 веке до н.э. древнегреческим врачом Гиппократом, который считал, что в теле человека имеется 4 сорта жидкостей: кровь, лимфа, желчь и чёрная желчь.

# Типы темперамента по классификации И.П.Павлова

Первая попытка дать научное объяснение темпераменту была сделана И.П.Павловым, который выделил свойства нервной системы и соотнёс их с типами темперамента Гиппократата. По Павлову, сангвиник обладает сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы, флегматик – сильным, уравновешенным, инертным, холерик – сильным, неуравновешенным, подвижным, меланхолик – слабым.

# Характеристики темперамента



# Лица с разным темпераментом в проблемной ситуации

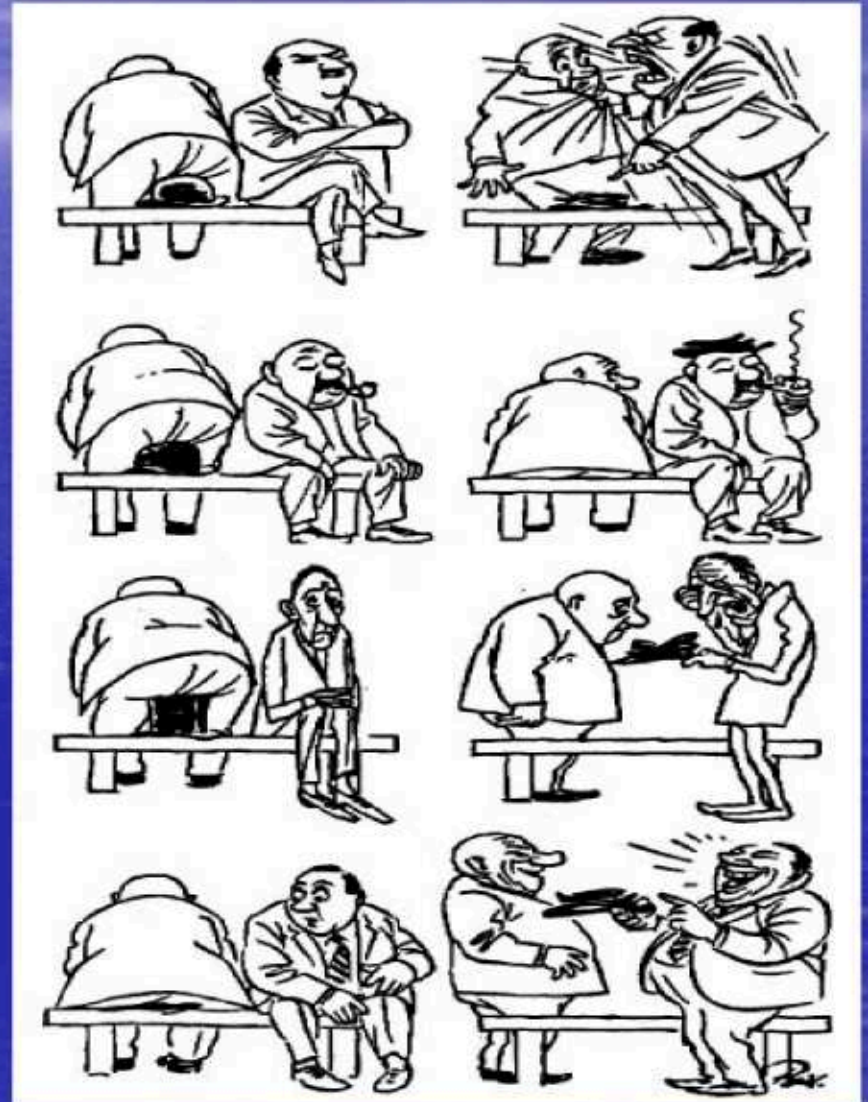
## «Ворота заперты и стража спит»

Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты и стража спит. Первый сел на землю и запричитал: «Вот не везёт! Стоило в кои веки выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать – до утра далеко! Помянете меня, ещё дождь пойдёт!» - приговаривал он сквозь слёзы (меланхолик). «Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!», - горячился второй, дубася кулаком в ворота (холерик). «Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождём, летняя ночь коротка», - успокаивал попутчиков третий (флегматик). «Зачем сидеть и ждать? Рассмотрим ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка посмотрим, вдруг в неё пролезем», - взял в свои руки инициативу четвёртый (сангвиник).

(Пример из книги Круга «Торопись не спеша».)

# Кто есть кто?

Однажды произошла такая история. Один человек отправился прогуляться. Увидев скамейку, он присел отдохнуть, положив рядом свою шляпу. Рядом сел другой человек, придавив шляпу нашего героя. Мы видим четыре типа реакции пострадавшего. Нам следует решить, когда он вёл себя как холерик? Как сангвиник? Как флегматик? Как меланхолик?



# Темперамент и особенности деятельности. Люди разных темпераментов за работой. Сангвиник

- Мечется от здоровой неудовлетворённости. Терзается несовершенством своих программ и не спит от этих страданий. Отличается кипучей активностью и хроническим недосыпанием.

(И.Деммер)

# Они были сангвиниками





# Темперамент и особенности деятельности. Люди разных темпераментов за работой. Холерик

- Ничем не доволен. Одержим стремлением к полному совершенству, прогрессивности и полноте всего. Он переделывает уже переделанное и не доделывает недоделанное. Сомнения в его работе рассматривает как наглость, а при вопросе: «Когда будет закончена работа»? Впадает в обморочное состояние.

(И.Деммер)

# Они были холериками

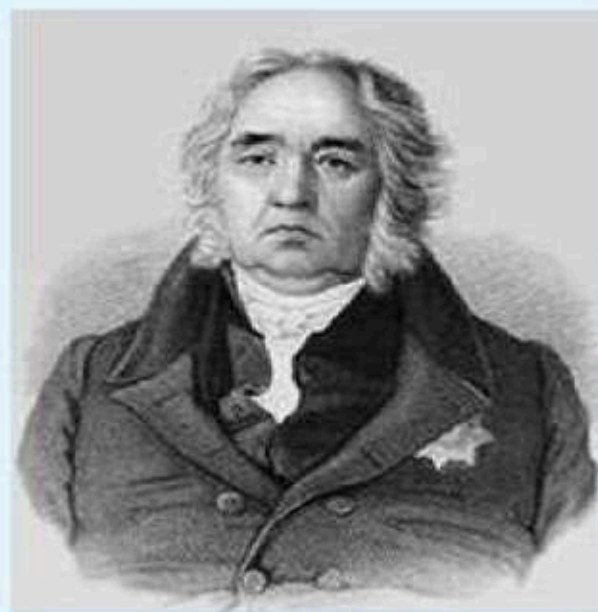


# Темперамент и особенности деятельности. Люди разных темпераментов за работой. Флегматик

- Девиз: «лучшее – враг хорошего!» Он не волнуется, если за неделю до окончания проекта выяснится, что можно было сделать всё иначе, и это было бы лучше. Он знает, что хорошо закончить важнее, чем хорошо начать. Однако он не понимает, что значит «Надо поторопиться – не успеваем!»

(И.Деммер)

# Они были флегматиками



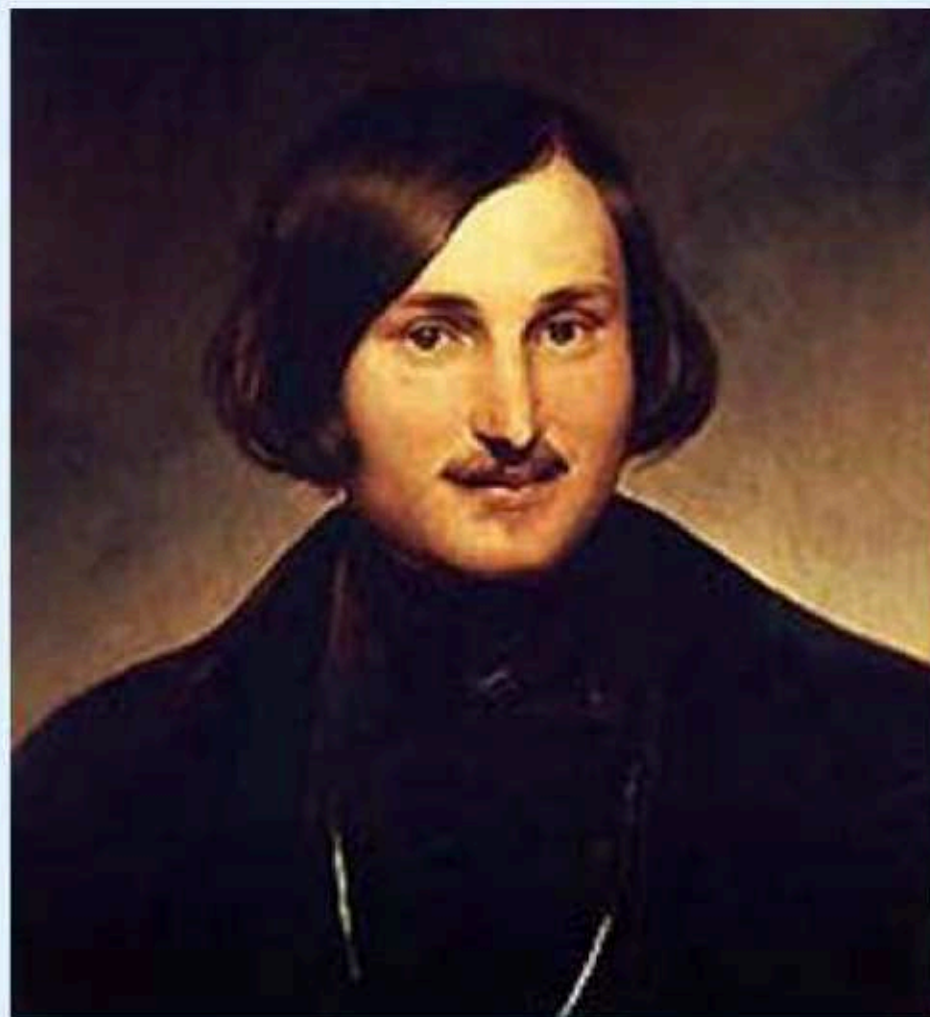
# Темперамент и особенности деятельности.

## Люди разных темпераментов за работой.

### Меланхолик

- «Всё надо сделать вовремя, а я не сумею». В дефиците времени отступает в тень, когда речь идёт о жёстких сроках – скисает, так как плохо переносит стрессы. Вместе с тем, обладая высокой чувствительностью нервной системы, легко ориентируется в мире нюансов, имеет выраженную способность «первым поймать ветер в паруса». (И.Деммер)

Они были меланхоликами



# Знакомство с ребёнком – сангвиником. Жизнерадостные и активные. Есть ли теневая сторона?

Ребенок-сангвиник обладает сильной, подвижной, уравновешенной нервной системой. Поведение сангвиника отличается живостью, жизнерадостностью. Это активные, общительные дети с живой мимикой, бодрым, постоянным настроением. В отличие от напористых холериков это дети покладистые. Их особенностью является легкая приспособляемость к новым условиям. Дети этого типа легко вступают в контакты с другими детьми, быстро находят товарищей в любой обстановке, причем могут и руководить и подчиняться. Дети за короткое время осваиваются в яслях и в детском саду, они сразу чувствуют себя там как дома. Они быстро засыпают и просыпаются, без особых сложностей переходят от подвижных игр к занятиям и наоборот.



Благодаря тому, что нервная система сангвиника отличается податливостью, пластичностью, он способен легко переключаться с одной деятельности на другую. Иногда это качество играет положительную роль (например, ребенок легко включается в новую деятельность), но иногда оно может обернуться и отрицательной стороной: ребенок меняет одну за другой игрушки, имеет много товарищей, но ни одного друга, за все берется, но ничего не доводит до конца. Поэтому одной из основных задач воспитания ребенка-сангвиника является формирование у него устойчивости поведения, интересов, привязанностей.

# **Знакомство с ребёнком – сангвиником. Жизнерадостные и активные. Есть ли теневая сторона?**

В отношении ребенка-сангвиника важно всегда проявлять строгость, требовательность, контролировать его действия и поступки. Снисходительность к «мелким» нарушениям порядка (не убрал игрушки, забыл повесить пальто) быстро разрушает привычки, для закрепления которых требуется время и немало усилий. Такие черты, как собранность, аккуратность, формируются у сангвиника с большим трудом по сравнению с детьми других типов.

Сангвиник быстро устает от однообразия. Как только деятельность теряет свою привлекательность, он стремится ее прекратить, переключается на другую. Во всех подобных случаях обязательно нужно добиться, чтобы начатое дело было закончено с хорошим результатом, например не разрешать начинать второй рисунок, пока не закончен первый. Чтобы дети не прекращали деятельность, не отвлекались, следует применять и одобряющие стимулы. Небрежно выполненную работу полезно предложить сделать заново. Не следует допускать частой смены деятельности — привычка за все браться и ничего не добиваться может стать свойством характера.



# Внимание – холерик! Действует быстро!

Ребенок возбудимого типа — холерик — имеет сильную, подвижную, но неуравновешенную нервную систему с преобладанием процесса возбуждения над процессом торможения.

У детей этого типа выразительная мимика, порывистые жесты, быстрая громкая речь, бурные реакции на любое неудобство, запрет. Переживания очень сильны, ярко выражены (он не плачет — рыдает, иногда бьется в истерику, он не просто смеется — хохочет до слез). Он очень импульсивен (даже в большей степени, чем это свойственно дошкольнику). Ребенок этого типа склонен к частой перемене настроения. Дети-холерики любят подвижные игры и занятия, в которых можно проявить себя, стремятся выполнять главную роль в игре, организуют сверстников, руководят ими, пытаются руководить взрослыми.

Ситуации, в которых надо сдержаться, вызывают у них чувство протеста. В коллективе они излишне подвижны, шумливы, импульсивны, вспыльчивы, драчливы (агрессивны), с трудом подчиняются установленным правилам, конфликтуют из-за игрушек, правил игры; если что-то задевает таких детей слишком сильно, они теряют контроль над собой.



# Внимание - холерик!

Сложность воспитания возбудимого ребенка усугубляется из-за неправильного отношения к нему тех взрослых, которые любой ценой пытаются препятствовать активности ребенка, сдерживать его подвижность: «Не бегай», «Еще раз залезешь на забор, не пушу гулять». Не надо запрещать ребенку быть активным, водить его за руку, читать нотации. Гораздо целесообразнее поддержать его любое полезное увлечение, стремиться так организовать жизнь, чтобы активность находила полезное применение. Ребенок-холерик легко возбуждается, его трудно остановить, успокоить, уложить спать. Ни в коем случае нельзя применять «сильные меры» воздействия — окрики, шлепки, угрозы, от этого возбуждение только усиливается. С возбудимым ребенком следует говорить спокойно, но требовательно, без уговоров. Надо помнить о том, что у детей от природы слабый тормозной процесс. Поэтому важно не корить их за чрезмерное возбуждение, а помочь его обуздать. Как это ни кажется странным, «неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме.

Целесообразно ограничить все, что возбуждает нервную систему, особенно во второй половине дня, перед сном. Возбудимым детям полезны все виды занятий, помогающие развитию собранности, сосредоточенности: настольные игры, конструирование, выпиливание, рисование — словом, все то, что требует усидчивости. Очень хорошо, если ребенок имеет постоянные трудовые поручения и выполняет их систематически, это воспитывает умение управлять собой.

# Он может стать мастером стратегических решений! Знакомство с флегматиком.

Ребенок-флегматик имеет сильную, уравновешенную, но малоподвижную нервную систему. В раннем детстве это спокойный малыш, который редко плачет, много спит, не требует к себе внимания («удобный ребенок»). Все реакции таких детей имеют нечеткий характер: смеются негромко, плачут мало и тихо, нет лишних движений и жестов. Эти дети — «тихони». Малая подвижность нервных процессов сказывается на темпе речи, во всех реакциях на окружающее, на деятельности. Говорит с паузами, на вопрос отвечает не сразу, за дело не возьмется, пока не подтолкнешь (будет сидеть с полной тарелкой, с чистым листом бумаги). Для флегматика необходим период вхождения в деятельность, внешнее воздействие.



Поведение ребенка флегматика отличается устойчивостью. Всё, к чему он привык, становится постоянным. Любое новшество воспринимается не сразу.

## Он может стать мастером стратегических решений! Знакомство с флегматиком.

Этим детям трудно привыкнуть к детскому саду, школе, ведь надо приспособиться к новому режиму, новым требованиям, расстаться с родителями, познакомиться с детьми. Но в привычной обстановке ребенок без принуждения, спокойно выполняет правила поведения (но редко бывает первым, в отличие от сангвиника), справляется со знакомой работой, аккуратно и старательно выполняет кропотливую работу. Эти особенности можно отнести к положительным. Но мешает флегматику вялость, замедленный темп действия, пониженная активность.

Дети с малоподвижной нервной системой предпочитают спокойные игры. Взрослому удобно, что малыш не бегает, не суетится, а для ребенка это вредно — и движения не развиваются, и реакции остаются замедленными, и игровая деятельность не совершенствуется. Для флегматика необходимы виды деятельности, требующие от него активности: занятия гимнастикой, подвижные игры, походы. Если ребенок приступил к делу, нельзя оставлять его одного, иначе период «раскачки» может растянуться. Ребенку Флегматику трудно не только начать, но и закончить дело. Следует заранее его предупредить о необходимости заканчивать работу, но не прерывать ее резко. Очень хорошо, если флегматик будет дружить с подвижным ребёнком, но надо следить, чтобы энергичный товарищ не брал всю инициативу в свои руки: «Командиром нужно быть по очереди». Таким образом можно преодолеть вялость, ровность чувств и лень движений.

# Осторожно – меланхолик! Первый почувствует «ветер перемен».



Дети со слабой нервной системой — меланхолики, отличаются повышенной ранимостью и чувствительностью. Слабость нервных процессов не означает их неполноценности. Просто у этих детей слишком быстрые и сильные реакции на слабые раздражители, быстро наступает утомление, слабый как тормозной, так и возбудительный процесс. Все реакции меланхолика сглажены, его не видно и не слышно. Он не включается в разговор, не будет демонстрировать свои умения, он малоактивен, предпочитает спокойную деятельность, не требующую движений. Играет в одиночку, инициативы в общении не проявляет и не отвечает на инициативу других, шумные сверстники его утомляют, он их сторонится. Чувства меланхолика глубокие, сильные, но без внешнего выражения.

Поскольку нервная система не выдерживает длительных напряжений, дети быстро устают от шума, от новых людей, от замечаний. Всякий нажим еще более усиливает усталость, резкий тон подавляет и без того малую активность меланхолика.

Пассивность, утомляемость, замкнутость, медлительность, легкая ранимость — основные уязвимые черты меланхолика. Однако дети со слабым типом имеют и ряд очень ценных свойств, таких как чуткость, способность к сопереживанию, устойчивость интересов, привязанностей, привычек.

# Осторожно – меланхолик! Первый почувствует «ветер перемен».

В воспитании ребенка-меланхолика важнее всего соблюдать принцип постепенности. Прежде всего следует ограничить шум, количество игрушек, даже новые знакомства, ведь малыш не переносит сильных раздражителей. Но в то же время надо приучать ребенка не бояться шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку, уметь активно действовать с новой игрушкой. Круг знакомств тоже следует расширять постепенно, начав с одного спокойного сверстника. Только после того, как ребенок освоится, научится играть вдвоем, этот круг можно расширить.

Говорить с такими детьми следует мягко, но уверенно. Дети отличаются внушаемостью, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки — это лишь закрепит их неуверенность в своих силах. У ребенка со слабой нервной системой необходимо развивать стремление к активности, общительность, работоспособность, умение преодолевать трудности.

# Определение типа темперамента ребёнка

*Для определения типа темперамента нужно проследить, как ведёт себя ребёнок в следующих ситуациях.*

1. Как ведёт себя ребёнок, если возникает необходимость быстро, безотлагательно действовать?

а) включается легко, без ярких эмоций	б) включается очень активно, эмоционально	в) включается неторопливо	г) включается робко, осторожно
---------------------------------------	---	---------------------------	--------------------------------

2. Как реагирует ребёнок на замечания взрослого?

а) говорит, что больше не будет, но позже делает то же самое	б) не слушает и поступает по-своему, проявляет бурную реакцию.	в) молчит, принимает к сведению, обдумывает	г) обижается, молчит, долго переживает, плачет
--	--	---	--

# Определение типа темперамента ребёнка

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

а) быстро, прислушиваясь к высказываниям других	б) стремительно, страстно, никого не слушая	в) спокойно и уверенно	г) с сомнениями, неуверенно, оглядываясь на других
---	---	------------------------	--

4. Как ребёнок ведёт себя в непривычной для него обстановке (в кабинете врача, заведующего детским садом, в аэропорту)?

а) легко ориентируется, проявляет любопытство, активность	б) возбуждён, иногда излишне беспокоен	в) внимательно, обстоятельно осматривает всё вокруг	г) слушает взрослых, ведёт себя застенчиво
---	--	---	--



# Определение типа темперамента ребёнка

Если ребёнок чаще всего проявляет реакции по типу «а», можно считать, что у него преобладают сангвинические черты темперамента, по типу «б» - холерические черты. По типу «в» - флегматические, по типу «г» - меланхолические черты.

# Сказка может захватить внимание всех детей, независимо от типа темперамента. Для любого темперамента есть фрагмент сказки.

Один из самых продуктивных способов общения с детьми – рассказывание им сказок. Только для того, чтобы захватить внимание любого ребёнка, сказка должна содержать фрагменты, возбуждающие интерес и переживания детей всех темпераментов.

Для меланхолика типичны сострадание и сопереживание. Поэтому он всем сердцем будет сочувствовать бедной страдающей в башне принцессе и, сопереживая ей, забудет свои беды.



У холерика преобладает потребность в энергичных действиях. Поэтому сказка о принце, который скачет на коне, борется и побеждает дракона, очень близка его сердцу.

**Сказка может захватить внимание всех детей,  
независимо от типа темперамента.  
Для любого темперамента есть фрагмент сказки.**



Сангвиники всегда готовы веселиться и праздновать. Поэтому, когда подробно описывается праздник по случаю победы, - тут уж сангвиники радуются от души!

Ещё надо не забыть рассказать во всех подробностях, какой был устроен пир по случаю встречи принца и принцессы, - тогда большое удовольствие получат и флегматики.



**Представители каждого темперамента  
имеют свои сильные и слабые  
стороны.**

**Учитывая их, возможно найти общий  
язык со всеми!**

**Спасибо за внимание!**