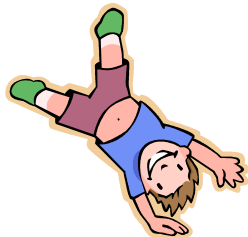


Тип темперамента	Положительные черты	Отрицательные черты	Меры воздействия
1	2	3	4
 <p>Сангвиник</p>	<p>Общительность, энергичность, Быстрое приспособление к новым условиям, контактность</p>	<p>Несобранность, небрежность, непостоянство, распылённость интересов</p>	<p>Не следует ограничивать живость и активность; нужно учить доводить начатое дело до конца, внимательно относиться к сверстникам, считаться с мнением других, формировать устойчивые привязанности, интересы</p>
 <p>Холерик</p>	<p>Активность, напористость, решительность, подвижность, эмоциональность</p>	<p>Повышенная возбудимость, импульсивность, несдержанность, резкость</p>	<p>Нельзя ограничивать активность, применять такие меры воздействия, как окрики, шлепки, угрозы. (От этого усиливается возбуждение). Необходимо вырабатывать сосредоточенность, усидчивость, учить соблюдать правила общения (говорить спокойно, ждать своей очереди, считаться с желаниями других)</p>
 <p>Флегматик</p>	<p>Уравновешенность, терпимость, способность к длительному сосредоточению, невозмутимость, самообладание, старательность, аккуратность</p>	<p>Медлительность, вялость, безучастность к окружающему</p>	<p>Нельзя использовать окрики, угрозы, желая заставить действовать быстрее. (Такие сильные раздражители оказывают тормозящее воздействие и приводят к ещё большему замедлению темпа деятельности). Необходимо развивать двигательную активность, коммуникативные навыки</p>
 <p>Меланхолик</p>	<p>Высокая чувствительность, высокий уровень самоконтроля, способность к эмпатии</p>	<p>Неуверенность, замкнутость, боязливость, тревожность</p>	<p>Нельзя повышать голос, проявлять чрезмерную требовательность, подчёркивать недостатки. Следует говорить мягко, но уверенно, использовать эмоциональную поддержку, высказывать одобрение, необходимо развивать общительность, стремление к активности, умение преодолевать трудности</p>

Темперамент (дословно) — надлежащее соотношение частей, соразмерность. Темперамент характеризует темп, интенсивность, ритм, скорость психических процессов и состояний. Эти индивидуальные особенности человека врожденны, проявляются достаточно рано и сильно влияют на эмоциональное поведение человека.

Изменить эмоциональные реакции и поведение импульсивного ребенка, переделав его в тихоню, невозможно. Да это и ни к чему — у каждого типа темперамента есть свои достоинства и недостатки. Родителю важно знать сильные стороны темперамента своего ребенка, чтобы помочь ему адаптироваться, успешно общаться, осваивать новые знания и пр. В психологии выделяют четыре типа темперамента.



Холерик

Такой малыш быстрый, очень подвижный, с трудом переносит ожидания, у него легко возникают эмоциональные вспышки, настроение неустойчиво (быстро переходит от радости к гневу). Такой ребенок не выносит монотонной работы, требующей усидчивости и терпения. В то же время холерик чаще всего решителен, уверен в себе, настойчив и бесстрашен, любит риск и приключения, увлекшись каким-либо занятием, заражает им других. По натуре холерик — экспериментатор.

Как вести себя родителям?

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 следует раздражаться по поводу «неудобного» поведения ребенка, от этого он становится еще более неуправляемым. Лучше спокойно приучать его к тем видам деятельности, где требуется терпение: лепка, конструирование и пр.

Флегматик



Невозмутимый и спокойный, эмоционально сдержанный, усидчивый и дисциплинированный. В выполнении любых заданий чрезвычайно медлительный. В своих интересах достаточно постоянный, легко принимает четкий и жесткий режим дня. Шумных игр такой ребенок не любит, так же как и интенсивного общения со сверстниками. Долго может принимать решения, но, единожды приняв, вряд ли их поменяет

Как вести себя родителям?

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: чаще рассказывайте ему о том, что переживают другие люди в различных ситуациях. Чтобы поведение и мышление такого малыша не стали стереотипными, давайте ему больше творческих заданий, которые имеют несколько вариантов решения. Старайтесь водить флегматика в музеи, на выставки, в библиотеку, пусть он пополняет свой эмоциональный опыт

Меланхолик

Такой ребенок эмоционально очень чувствителен и легко раним. Любые эмоциональные переживания длятся у него долго и мешают сосредоточиться на каком-либо деле. Меланхолик хорошо чувствует эмоциональное состояние других людей, определяя его по



мимике, жестах интонациям («Почему дядя такой сердитый?», »Почему этот мальчик злится?»). Ребенок-меланхолик очень нуждается в поддержке и похвале близких. Из-за неуверенности в себе трудно идет на контакт со сверстниками, обидчив и настороженно относится ко всему новому. Самая незначительная неприятность может вызывать у такого ребенка слезы. Меланхолик болезненно реагирует на смену привычного эмоционального окружения (приход в семью няни, развод родителей и пр.). Также ребенок-меланхолик быстро утомляется.

Как вести себя родителям?

Для такого малыша главным является спокойная, доброжелательная психологическая атмосфера дома. 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 одевать и есть и т.д.).



Сангвиник

Это жизнерадостный, подвижный и легко увлекающийся новой игрой ребенок. Больше всего он любит смену впечатлений, редко доводит начатое дело до конца. Такой малыш легко привыкает к незнакомой обстановке, быстро заводит друзей, может быть инициатором разных детских забав. Он любознателен и умеет сдерживать свои эмоции. Легко учится, схватывая все на лету, хотя сангвиника больше интересует сам процесс, а не результат.

Как вести себя родителям?

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 члены семьи придерживались единой стратегии воспитания.