

МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(в его основе лежит слабый тип высшей нервной деятельности)

Характерологические черты

Положительные	Отрицательные
высокая чувствительность	легко раним и застенчив, неуверен в себе
сердечность, способность к сочувствию	мнительность
тонкая восприимчивость	замкнутость
в привычной обстановке - исполнительный работник	пониженная активность
мягкость	низкая работоспособность (в неблагоприятных условиях)
доброжелательность	-

Меланхолик - это мягкий и послушный кроха. Меланхолики застенчивы, робки, а **нерешительность** - одно из основных свойств их характера. Нерешительность проявляется во всех движениях, жестах и речи малыша-меланхолика. **Его расстраивает** и выводит из равновесия **любая мелочь, и эта эмоциональная неустойчивость отнюдь НЕ КАПРИЗ**. Он ранимо реагирует даже на человеческий голос: попробуй его чуть повесить - и такой ребенок сразу заплачет. Слезы у меланхоликов неистощимы, ведь они **боятся всего, особенно незнакомых людей и новой обстановки**.

Дети-меланхолики часто замыкаются в себе, очень плохо привыкают к новому коллективу, стремятся быть в "тени". Часто "зацикливаются" на неудачах, очень болезненно реагируют на отрицательные оценки, а наказание воспринимают как настоящую трагедию. Обидчивости меланхолика нет конца и края. Меланхолические дети очень мнительны, **часто волнуются по пустякам**. Большое значение придают мелочам.

Такой малыш опасается перемены мест и изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает значительно ниже своих возможностей.

Знания меланхолику даются с трудом, из-за недостаточной активности внимания малыш постоянно отвлекается на посторонние предметы и не может сосредоточиться на главном.

Любая деятельность для меланхолика - работа, от которой он мгновенно устает. Такой малыш, даже играя, утомляется. У этих детей часто меняется настроение, они малоинициативны, нелегко вступают в контакт со сверстниками. Движения их неуверенны, бедны и часто суетливы. Речь тихая, но интонация выразительная.

Такой ребенок очень долго готовится ко сну, плохо засыпает, с трудом просыпается, трудно переходит от одного вида деятельности к другому.

КАК ПРАВИЛЬНО ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЁНКА-МЕЛАНХОЛИКА

21. Основным подходом в воспитании ребёнка-меланхолика является принцип, который условно можно назвать "**НЕ НАВРЕДИ**".
22. В общении с таким ребёнком и в воспитательных воздействиях считайтесь с ранимостью его психики - **не кричите** и не давите на него, своё недовольство выражайте ровным уверенным голосом, не обзывайте его.
23. Помните о том, что ребёнок-меланхолик нуждается в особом внимании, теплых отношениях, в помощи. Будьте с ним **поласковее и помягче**.
24. **Чаще хвалите** его и не скупитесь на проявление искренних слов. У Вашего ребёнка особая интуиция, и ему жизненно необходимо ощущать, что его любят.
25. Поощряйте его **даже за незначительные** успехи и достижения.
26. Не упускайте случая показать своему ранимому чаду, что вы очень цените малейшее проявление его заботы.
27. **Никогда** не делайте своему ребёнку замечания на людях - это провоцирует развитие серьёзных комплексов.
28. В общении со своим ребёнком чаще прибегайте к тактильному контакту: прикасайтесь к нему, гладьте по голове и пр.
29. Не забывайте о быстрой утомляемости, обусловленной слабостью нервных процессов - не перегружайте его развивающими заданиями, в процессе выполнения домашней работы делайте паузы. Помните о том, что даже игры утомляют его и могут довести до стресса.
30. Стрессовой для ребёнка-меланхолика является любая ситуация соревнования, старайтесь их избегать.
31. Не требуйте от меланхолика того, что для него невыполнимо. Нацеливайте его на посильные занятия и **помогайте** их вовремя исполнить, своевременно избегая переутомления.
32. Избегайте в общении с ребёнком **приказов**, т.к. они только замедляют его деятельность.
33. Развивайте самостоятельность, давая ребёнку посильные поручения. При каждом проявлении самостоятельности поощряйте своего малыша, ободрите тёплым словом.
34. Проявляйте терпение в развитии активности, смелости.
35. Стимулируйте малыша к проявлению инициативы.
36. Развивайте общительность своего ребёнка.

37. Не пугайте и **не запугивайте** своего ребёнка. Ребёнку-меланхолику противопоказаны страшные истории, тревожные фильмы и передачи.

38. Помогите избавиться от страха, для этого обсуждайте с ребёнком его чувства. За страхи не высмеивайте.

39. При выборе учебного заведения помните о том, что для меланхолика **больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения деятельность** (работа). Его не тяготит даже монотонная работа.

40. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело, учится.

Помните о том, что если не принимать мер по смягчению крайностей в поведении меланхолика, то **может возникнуть опасность развития замкнутости, отчужденности, чрезвычайно выраженной ранимости, склонности необычайно остро переживать все, даже самые обычные явления.**

ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы).

Характерологические черты

Положительные	Отрицательные
всегда спокоен	всё делает медленно
терпелив	малоподвижность
обязателен	требует времени для сосредоточения
не обидчив	медленно принимает решения
его практически невозможно вывести из себя	упрямство
отличается высокой работоспособностью	безынициативность
настойчив	-
способен к большому напряжению в работе	-
ровен в отношениях	-

По **упрямству этот ребёнок превосходит всех**, а дома его любя все называют "копушей". Ребенок с таким типом нервной деятельности всегда невозмутим и спокоен. Рядом с этим не спешащим никуда "копушей" кажется, что время остановилось или его вообще на самом деле нет.

Такому ребенку **свойственно замедленное, но сильное реагирование, медленное, но прочное запоминание.** В среде детей он отличается **спокойствием.** Чувства флегматика ровные, постоянные и глубокие.

Флегматик все делает обстоятельно, преодолевая все препятствия. Свои решения он не меняет, а если их надо отстоять, то проявит максимум упрямства. **Он очень предан своим близким и друзьям, хотя с большим трудом находит друга.** Малыш-флегматик не по возрасту миролюбив, по возможности уходит от борьбы, предпочитая не рисковать. Его речь нетороплива, выразительна, но без многочисленных жестов и яркой мимики.

Такой ребенок засыпает быстро, а вот разбудить его непросто: малыш капризничает, ноет, а после сна ходит сонный, вялый, словно недоспал.

Из-за того, что флегматичный ребёнок очень медлителен, **ему требуется много времени для усвоения новой информации.** Но однажды полученные знания прочно закрепляются в его памяти. Все возрастные навыки у него также формируются с трудом и очень длительное время, но надолго. **Флегматика возможно научить и почти невозможно переучить!**

Малыш **не любит перемен**, очень медленно привыкает к новой обстановке и длительное время адаптируется к детскому организованному коллективу.

КАК ПРАВИЛЬНО ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЁНКА-ФЛЕГМАТИКА

13. Основным подходом в воспитании ребёнка-флегматика является принцип, который условно можно назвать "**НЕ ТОРОПИ**". Помните о том, что такой малыш **не может работать в условиях дефицита времени**, ему нужен индивидуальный темп, его нельзя подгонять, он сам рассчитывает своё время и сделает дело. Не требуйте от своего ребёнка космических скоростей.

14. Учите ребёнка рационально распределить время.

15. Не давите на своего ребёнка, т.к. под давлением со стороны взрослых он лишь становится ещё неповоротливее и пассивнее.

16. Не называйте ребёнка "копуша", особенно при других людях.

17. Помните о том, что дети-флегматики очень нуждаются в одобрении.

18. При воспитании малоподвижного флегматика важно развивать интерес к движениям, играть с ним в игры, где необходимы быстрота движений, точность, ловкость, и **поощрять, когда он выполняет любые правила игры.**

19. У медлительных флегматиков необходимо стараться **постепенно** вырабатывать способность быстрее переключаться с одного вида деятельности на другой. Учите переключать внимание при выполнении различных поручений

20. Пытайтесь развивать любознательность ребёнка (читайте с ним интересные познавательные книги, смотрите научно-познавательные фильмы, посещайте музеи, *обсуждайте полученную информацию*).

21. Стимулируйте малыша к проявлению инициативы.

22. Учите ребёнка полнее выражать свои эмоции и чувства: если ему грустно, не запрещайте ему плакать, если он рад, разрешите ему радоваться в полную меру и пр.

23. Привлекайте ребёнка к совместной деятельности (как в детском, так и в взрослом коллективе).

24. Прививайте у ребёнка навыки общения.

САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ (сильный, уравновешенный, подвижный).

Характерологические черты

Положительные	Отрицательные
высокая подвижность	несобранность
высокая адаптивность (легко приспосабливается к новым условиям)	ненадёжность (всегда обещает, но не всегда выполняет свои обещания)
увлечённость	непостоянство, легкомыслие, разбросанность
общительность	поверхностность восприятия
жизнерадостность, оптимизм	недостаточная способность к сосредоточению, отсутствие усидчивости
доброжелательность	недостаточная настойчивость
не обидчивость	тяготится однообразием
выразительность мимики и пантомимики	деятелен при условии интересного дела

Сангвиник - это дружелюбный, общительный, жизнерадостный ребёнок. При этом он довольно покладист и рассудителен. Открытый и разговорчивый, он обожает новые лица и новые места, ему необходимы перемены увлечений.

Ребёнок-сангвиник легко идёт на компромисс. Не боится трудностей. Легко переживает неудачи. Он без проблем вливается в любой коллектив и приспосабливается к непривычной обстановке.

Любопытство сангвиника не знает границ, кажется, что уже прямо сейчас хочет объять необъятное. Он всегда стремится узнать как можно больше и легко усваивает новую информацию. Он быстро переключается с одного на другое, способен заниматься сразу несколькими делами.

Ребёнок с сангвиническим темпераментом активен, подвижен, импульсивен, обожает шумные игры. Если весельчаку скучно, то он становится вялым и не может сконцентрироваться на происходящем здесь и сейчас.

На наказания сангвиник реагирует спокойно. Он абсолютно незлопамятен, неконфликтен, поэтому с ним трудно поссориться. "Жизнь без ссор" - таков его жизненный девиз. Но обратная сторона "солнечной" природы, о которой не должны забывать взрослые, такова: сангвинику комфортно лишь в том случае, если он нравится всем.

КАК ПРАВИЛЬНО ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЁНКА-САНГВИНИКА

9. Основным подходом в воспитании ребёнка-сангвиника является принцип, который условно можно назвать "**ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ**". Милый ребёнок сангвиник всегда обещает, но далеко не всегда исполняет обещанное, поэтому надо проконтролировать, выполнил ли он своё обещание.

10. Контролировать поступки и действия

11. Воспитывая ребенка с сангвиническим темпераментом, следует формировать у него устойчивые привязанности, интересы.

12. Приучать доводить начатое дело до конца.

13. Обращать особое внимание на качество деятельности, не допускать поверхностного и небрежного выполнения заданий.

14. Хвалить заслуженно, т.к. имеет место склонность к зазнайству.

15. Принимайте в общении с сангвиником дух лёгкости, веселья и юмора, который ему больше всего по душе.

16. Помните о том, что жизнерадостность, общительность и оптимизм сангвиника способны обернуться обратной стороной медали и стать источником, как его **легкомыслия**, так и **непостоянства**.

ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(сильный, неуравновешенный, подвижный).

Характерологические черты

Положительные	Отрицательные
высокая активность	невыдержанность
энергичность	вспыльчивость
быстро уясняет обстановку	агрессивность
общительность	неустойчивость в поведении
решительность	резкость в отношениях, конфликтность
возбуждённая убедительная речь	цикличность в работе, в переживаниях, настроениях

Этот темперамент - один из самых ярких темпераментов ребенка, **который приносит родителям бесконечные хлопоты**. "Покой нам только снится!" - могут

сказать они про своего ребёнка-холерика. И в то же время некоторыми особенностями такого темперамента наделены все дети. Ребенок с таким типом нервной системы **непоседлив, шаловлив, он шумливый, несдержанный, суетливый, непослушный, вспыльчивый, драчливый**. Это неугомонный озорник и задира, постоянно устраивающий скандалы и ссоры. Речь холерика отрывиста, быстра, с проглатыванием отдельных слов, однако очень выразительна и эмоциональна. Движения этого ребенка стремительные, резкие, энергичные. Условные рефлексы у холерика образуются быстро, но не являются неустойчивыми. Ему вдруг хочется буквально на середине поставить точку, чтобы почитать на лаврах, которые еще не заслужил. Новую информацию усваивает быстро, но уже через несколько минут она вылетает у него из головы. Такие дети невнимательны, им не хватает рассудительности и умения рассчитывать на свои возможности. Холерик по натуре командир, он легко адаптируется к непривычной обстановке, но из-за своего вспыльчивого характера постоянно конфликтует со своими сверстниками, хотя не может без них жить. Такой ребёнок склонен к игре на публику, он постоянно нуждается в зрителях, от которой ждёт ответной реакции. Поэтому ребёнок-холерик никогда не будет плакать и капризничать в одиночестве. Холерик не умеет ждать и подавлять свои желания. Холерик любит активные шумные игры и новые впечатления, охотно идёт на риск. Настроение неустойчивое, меняется, казалось бы, по незначительным причинам. Засыпают холерики с трудом, под впечатлением событий дня. Если родители пытаются наказать малыша за неумение себя сдерживать, у него вырабатывается агрессивность, готовность к отпору, к самозащите.

КАК ПРАВИЛЬНО ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЁНКА-ХОЛЕРИКА

13. Основным подходом в воспитании ребёнка-холерика является принцип, который условно можно назвать **"Ни минуты покоя"**: поддерживайте и направляйте энергию ребёнка на полезные дела
14. Исключите из обстановки то, что перевозбуждает нервную систему ребёнка
15. Контролируйте бурные проявления холериков, в этом помогают спокойные игры, выбор интересного хобби
16. Особое внимание уделяйте воспитанию усидчивости
17. Строго и последовательно контролируйте поступки и действия ребёнка
18. Кропотливо приучайте ребенка доводить до конца начатое дело
19. В связи с повышенной чувствительностью обращаться с холериками нужно мягко, так как резкость может нарушить отношения между ребенком и родителями
20. Не используйте физическую силу при воздействии на ребёнка, замечания делайте строго, но спокойно
21. Холерика не стоит уговаривать, он лучше реагирует на спокойное, тактичное требование
22. Воспитывайте настойчивость и сдержанность, умение владеть собой, в зачатке следует погашать любую агрессивность ребёнка

23. Отдельное внимание уделяйте обучению вежливости, тактичности

24. Вашему ребёнку важно знать, что к его словам прислушиваются

В заключение хочу напомнить, что нужно **не подавлять** темперамент Вашего ребенка, а **научиться управлять им**.