

# Памятка «Темперамент вашего малыша»



Итак, уважаемые родители, несколько слов о том, что же такое **ТЕМПЕРАМЕНТ**. **Темперамент** — это сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоционально-волевою стороны ее поведения и деятельности.

*Темперамент - это врожденная характеристика, а значит, его изменить нельзя!*

Знание свойств темперамента вашего ребенка позволит **ВАМ** правильнее понимать некоторые особенности его поведения и даст возможность варьировать приемы воспитательных воздействий с вашей стороны.

## Предлагаю вам тест на определение темперамента.

Начертите на листе горизонтальную ось и напишите у левого ее конца слово «замкнутость», а у правого слово «общительность»; поставьте в центр нулевую точку и отметьте на оси место, которое ребенок, по Вашему мнению, занимает (с учетом того, что у левого конца оси находятся дети действительно замкнутые, а у правого — очень открытые и общительные, а центр — это статистическая норма).

Затем проведите через центр горизонтальной оси вертикальную линию. Напишите у нижнего ее конца слова «эмоциональная стабильность», а у верхнего слово «невротизм» и поставьте на этой оси точку, соответствующую Вашим представлениям о душевном спокойствии ребенка (с учетом того, что внизу находятся спокойные, эмоционально устойчивые, а вверху — дети с повышенной нервозностью и неустойчивыми эмоциями). Теперь осталось провести перпендикуляры от точек на осях до их пересечения и определить, к какому типу относится Ваш ребенок.

Точка пересечения перпендикуляров, оказавшаяся в левом верхнем секторе, свидетельствует о холерическом темпераменте; ее попадание в правый верхний сектор — о меланхолическом; если она оказалась в левом нижнем секторе — это говорит о флегматическом типе; а в правом нижнем — о сангвиническом.

Старайтесь оценить ребенка не по состоянию в данный момент, а в целом с момента его рождения. Данное определение достаточно схематично и приближенно определяет тип темперамента. Обратите внимание на то, что чаще всего существуют смешанные типы личности.

### Флегматик.

Он очень спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, даже малоэмоциональный, не любит рисковать. Этот ребенок любит спокойные игры. Он не бывает лидером среди сверстников. Новую информацию усваивает медленно, но зато навсегда. Долго адаптируется к новшествам, перемен не любит. Засыпает быстро, спит спокойно, но просыпается медленно и долго ходит вялый.



### ***Если у детей преобладают черты флегматического темперамента:***

- нельзя применять окрики, угрозы, поторапливать — это оказывает тормозящее влияние на нервную систему ребенка;
- не следует отстранять ребенка от той деятельности, которая требует приложения усилий;
- следует чаще хвалить его за быстрые действия;
- необходимо ставить ребенка в условия, когда нужны быстрые действия, полезны игры соревновательного характера;
- следует побуждать ребенка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег);
- побуждать ребенка к игре, труду, конструированию — активизировать его;
- нельзя резко обрывать ребенка; необходимо предупреждать его за несколько минут о смене деятельности;
- привлекать ребенка к деятельности в коллективе.

### ***Меланхолик.***



Он робкий, замкнутый и нерешительный, тревожится по мелочам, очень мнителен и сентиментален. Новую информацию усваивает с трудом, все время отвлекается и быстро устает. Двигается неуверенно, говорит тихо, но выразительно. Как правило, выдает реакцию, неадекватную силе раздражителя. Спать укладывается долго, засыпает быстро, утром легко встает. Очень тяжело привыкает к новым местам и потому не любит ходить в садик и школу.

### ***Если у детей преобладают черты меланхолического***

### ***темперамента:***

- необходимо ограничивать шум, новые знакомства, количество игрушек, но в то же время приучать ребенка не бояться небольшого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку;
- нельзя повышать голос на ребенка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчеркивать его недостатки;
- целесообразно беседовать с ребенком, так как он отличается внушаемостью; говорить надо мягко, убеждающе, но уверенно, определенно;
- ребенку полезно заниматься спортом;
- необходимо разнообразить жизнь ребенка;
- надо привлекать ребенка к совместному труду со взрослыми;
- развивать у него общительность;
- необходимо поддерживать у него положительные эмоции, проявлять по отношению к нему доброжелательность, чуткость.

### ***Сангвиник.***



Жизнелюб и оптимист, охотно рискует и идет на компромиссы, деловит и собран, прекрасно сходится со сверстниками, быстро адаптируется в незнакомом месте, мгновенно усваивает новую информацию. Он любит подвижные игры, очень любознателен. Быстро засыпает и всегда просыпается в хорошем настроении. Наказания переносит легко, быстро о них забывает. Его живая

речь изобилует словами в превосходной степени и сопровождается импульсивными жестами. Это вообще самый «удобный» для воспитания темперамент. Однако, увлекшись каким-либо делом, малыш не может правильно рассчитать силы, быстро устаёт и часто меняет надоевшие занятия.

***Если у детей преобладают черты сангвинического темперамента:***

- важно проявлять строгость, требовательность к ребенку, контролировать его действия и поступки;
- обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребенка (не убрал игрушки);
- необходимо, чтобы начатое дело доводилось до конца и с хорошим качеством (не разрешать приниматься за другой рисунок, пока не окончен первый);
- целесообразно небрежно выполненную работу предложить выполнить заново; главное — показать ребенку конечный результат добросовестных действий;
- важно формировать у ребенка устойчивые интересы; не допускать частой смены деятельности;
- учить внимательно относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения.

**Холерик.**



Это неутомимый, бесстрашный, задиристый ребенок. Часто горячится и вступает в конфликты. Нередко испытывает страх и гнев, непредвиденные ситуации воспринимает в штыки. К замечаниям относится спокойно, а вот физическим наказаниям сопротивляется. Предпочитает шумные игры, баловство, постоянно нуждается в зрителях и новых впечатлениях. Новую информацию схватывает на лету и тут же забывает. Говорит громко и быстро. К новой обстановке привыкает легко. А вот засыпает с трудом, и никогда не предугадаешь, в каком настроении проснется.

***Если у детей преобладают черты холерического темперамента:***

- с пониманием относиться к проявлению активности ребенка;
- говорить с ребенком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров;
- целесообразно ограничить все, что возбуждает нервную систему ребенка: кино, телевидение, чтение — все должно быть в меру; за два часа до сна — только спокойные игры и занятия;
- необходимо развивать у ребенка сосредоточенное внимание: настольные игры (но не те, где соревнуются), конструирование, рисование, лепка — все, что требует усидчивости;
- воспитывать у ребенка умение управлять собой (игры с командами, с внезапными остановками — “Замри”, где он будет подчиняться);
- приучать к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего, считаться с желаниями других, просить, а не требовать;
- необходимо строго соблюдать режим дня.

**УСПЕХОВ,  
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**