

Методическое
сообщение преподавателя Шевелевой Натальи Сергеевны
"Характер и Темперамент"

Для того, чтобы найти именно тот подход, те меры воздействия, которые пригодны для вашего ребенка, необходимо иметь базовые знания о таком явлении, как ТЕМПЕРАМЕНТ.

Под Темпераментом обычно понимаются основные особенности типа нервной системы данного человека, т.е. тип его высшей нервной деятельности. Темперамент, как указывал И.И. Павлов, есть сплав врожденных и приобретенных свойств личности, причем приобретенные особенности темперамента зависят в первую очередь от особенностей воспитания в раннем детстве.

Учение Ивана Петровича Павлова о различных типах нервной системы базируется на таких понятиях, как сила, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Сила нервной системы – это способность клеток коры головного мозга без срывов переносить резкие и длительные напряжения. Сила НС у человека проявляется в работоспособности, инициативе, настойчивости, смелости, умении и желании преодолевать трудности.

Люди с сильным типом НС охотно выполняют работу, требующую большого напряжения, получают удовлетворение от преодоления препятствий. Наоборот, люди со слабым типом пытаются избежать активности, напряжения, стараются избежать опасности, а если это не возможно, у них случаются нервные срывы или длительный глубокий сон. Всякая борьба для них неприятна, поэтому они, даже считая себя правыми, часто предпочитают уступить, подчиниться чужому мнению – только бы не противодействовать. Эти люди легко поддаются внушению.

Люди сильного типа НС делятся на уравновешенных и неуравновешенных. Под уравновешенностью понимается способность НС

путем внутреннего торможения уравновесить излишнее в данной обстановке возбуждение.

Слабый тип по этому критерию делить не целесообразно, т.к. при отсутствии сильного возбуждения в коре нечего и уравнивать.

Уравновешенные люди умеют сдерживать свои эмоции.

Неуравновешенные страдают своей вспыльчивостью, раздражительностью, иногда приступами безудержного гнева. У них не хватает выдержки, терпения; любая необходимость ждать или отложить выполнение задуманного для них томительна. Часто такие люди с трудом засыпают и легко просыпаются, что указывает на преобладание у них процессов возбуждения над процессами торможения, т.к. сон является видом коркового торможения.

Если человек слабого типа при каком-либо волнующем или обижающем его событии уходит в себя, громко плачет, то человек неуравновешенного типа при тех же обстоятельствах может вспылить, швырнуть на пол подвернувшуюся под руку вещь и даже ударить обидчика.

Сильный уравновешенный тип разделяется по подвижности на подвижный и инертный. Под подвижностью типа высшей нервной деятельности понимается способность коры головного мозга с изменением обстановки легко и быстро перестраивать систему условно рефлекторных связей. Инертность – это, наоборот, склонность прочно фиксировать раз созданные системы условных рефлексов и тем самым трудность их изменения, перестройки.

Люди с подвижным типом НС легко приспосабливаются к быстро меняющимся условиям внешней среды, легко меняют свои привычки, часто они даже испытывают потребность в изменении обстановки. Быстрое переключение с одного вида деятельности на другой для них легко и даже приятно. Они легко засыпают и просыпаются.

Люди с инертным типом НС длительно и болезненно приспосабливаются к новым жизненным условиям, не сразу меняют свои привычки.

Частая и быстрая смена условий для них трудна и мучительна. Обычно такие люди медленно погружаются и относительно медленно пробуждаются.

Однако ошибочно считать, что если у ребенка от природы слабый, неуравновешенный или инертный тип НС, то он не сможет быть полноценным членом общества.

Конечно, переделать темперамент НЕВОЗМОЖНО, но в наших силах научиться использовать как его сильные, так и слабые стороны. Ориентируясь на темперамент ребенка, можно подобрать наиболее оптимальный для него стиль воспитания.

Традиционно выделяют 4 типа темперамента: *сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик*. Важно помнить о том, что чистых темпераментов в природе практически не существует, есть лишь преобладание определенных свойств НС.

Также нельзя считать какой-то из темпераментов плохим или хорошим, ведь это только предпосылка к формированию характера. Под характером понимаются *те конкретные особенности психических проявлений, которые возникают на базе свойственного данному человеку темперамента в результате воздействия на него разнообразных жизненных условий*.

Совсем не обязательно, что сильный характер будет принадлежать ребенку с сильной НС. ВСЁ зависит от условий воспитания: при неправильном подходе хорошее может обернуться плохим, а при умелом воздействии влияние нежелательных черт может быть сглажено.

Так, бесконтрольно воспитанный сангвиник проявляет несобранность, быстрое угасание интересов, отвлекаемость, поверхностное восприятие сути вещей.

Если неправильно воспитывать холерика, то у него будет развиваться повышенная возбудимость, несдержанность, импульсивность. Необходимо учить его правилам вежливости и сдержанности, умению считаться с окружающими.

Флегматик без воспитания активности, самостоятельности становится вялым, апатичным.

Типичный меланхолик, которого научили постоять за себя, достигать поставленных целей, не будет нуждаться в постоянном утешении.

Повнимательнее присмотритесь к своему ребенку: как он реагирует на свет, звуки, ваши прикосновения, в каком настроении чаще пребывает, как он ведет себя дома, в детском саду, в поликлинике, в гостях, на улице, насколько он активен, как быстро он адаптируется к новым условиям, легко ли он расстраивается и успокаивается...

Темперамент довольно четко проявляется в возрасте до 5 лет, когда ещё слабо развит самоконтроль. Это очень удачное время для формирования полезных привычек. Определить какой темперамент у вашего ребенка вы можете с помощью теста:

1. Как ведет себя ребенок в ситуации, когда необходимо быстро действовать?

- а) легко включается в работу;
- б) активно действует;
- в) действует спокойно без лишних слов;
- г) действует робко, неуверенно.

2. Как реагирует ребенок на замечания (учителя) воспитателя?

- а) говорит, что больше так делать не будет, но через некоторое время делает тоже самое;
- б) не слушает и поступает по-своему, бурно реагирует на замечания;
- в) выслушивает молча;
- г) молчит, обижен, переживает.

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

- а) быстро с жаром, но прислушивается к высказываниям других;
- б) быстро, со страстью, других не слушает;
- в) медленно, спокойно, но уверенно;
- г) с большой неуверенностью.

4. Как ведет себя в непривычной обстановке (в кабинете врача, заведующего, директора и др.)?

- а) легко ориентируется, проявляет активность;
- б) активен, проявляет повышенную возбудимость;
- в) спокойно, рассматривает окружающее;
- г) робок, растерян.

Посчитайте, какие ответы преобладают:

- если «а», вы имеете дело с сангвиническим типом;
- если «б» - с холериком;
- если «в» - с флегматиком;
- если «г» - с меланхолическим типом темперамента.

Как же воспитывать ребенка с учетом его темперамента?

Холерики

Холерики обладают сильным неуравновешенным, или «безудержным», типом высшей нервной системы, при котором процесс, возбуждения сильнее, чем процесс торможения.

Холерик — очень подвижный, энергичный ребенок. Он решителен и быстр, настойчив в осуществлении задуманного. Мимика у него выразительная, а речь быстрая и громкая. Характер у него взрывоопасный: он легко теряет самоконтроль и становится агрессивным. Радость и недовольство он выражает очень бурно, быстро переходит от одного состояния к другому.

Сон ребенка — неглубокий, чуткий: малейший шум, даже разговор, может его разбудить.

Холерик — самостоятельный ребенок. Он любит сам принимать решения, при этом не прислушиваясь к мнению других.

В проявлениях симпатии и антипатии может быть резок.

Эти непоседы любят подвижные игры и всегда стремятся быть первыми. В детской компании они очень шумные и из-за своего взрывного характера нередко конфликтуют со сверстниками.

Ошибки в воспитании

Дети-холерики обычно не плаксивы, не пугливы, но они слишком подвижны, непоседливы, шаловливы, драчливы, непослушны.

Если их постоянно наказывают за случайные проступки, у них вырабатывается так называемый агрессивно-защитный тип поведения, при котором ребенок всегда готов к отпору, самозащите. Он легко вступает в конфликт с родителями, воспитателями, обижает слабых, а иногда в виде протеста прибегает к сознательному разрушению, порче вещей.

Еще большей ошибкой является другая крайность, когда родители потакают нетерпимым, вредным для общества поступкам ребенка, пытаются таким образом добиться, чтобы возбудимый ребенок успокоился.

Что следует делать родителям

У ребенка с неуравновешенным типом нервной системы нужно постепенно тренировать тормозной процесс, приучая его, когда это необходимо, обуздывать свои желания, согласовывая их с реальными возможностями и интересами окружающих.

Чтобы не перегружать тормозной процесс, не надо запрещать то, что может быть дозволено. Слова «нельзя» или «надо» применяйте как можно реже. Ребенок должен знать, что его свободу не ограничат без необходимости. Но если вы сказали «надо» или «нельзя», это должно быть законом, и ребенок должен убедиться, что не выполнить распоряжение невозможно. Если вы не уверены, что ребенок выполнит ваше приказание и у

вас нет сейчас времени или возможности заставить его выполнить, то лучше не отдавайте этого приказа. Слово «нельзя» должно автоматически включать торможение, но прибегать к «нельзя», особенно на первых порах, надо как можно реже.

Будьте терпеливыми. Насилие может вызвать у вашего ребенка ненависть к вам.

Общайтесь с малышом спокойно, ровным тоном. Окрики и угрозы нежелательны, так как, применяя их, вы получите противоположный результат — возбуждение малыша усилится.

Организуйте жизнь вашего ребенка таким образом, чтобы его активность находила разумный выход, полезное применение. Например, займите его подвижными играми. Не запрещайте ребенку быть активным, не уговаривайте постоять или посидеть тихо. Активность — это природа холерика, а переделать то, что ею заложено, невозможно.

Избегайте наказаний, связанных с лишением свободы движений. Не заставляйте ребенка сидеть, стоять в углу, не лишайте его прогулок. Подобные наказания, перегружая и без того слабый у него тормозной процесс, лишь повышают неуравновешенность и возбудимость.

Учите своего ребенка правилам общения: говорить спокойно, не перебивая других: просить, а не требовать; извиняться, если нагрубил. Делайте это после того, как ребенок успокоится, а не сразу же после проступка. Помните, что умение управлять собой появляется с возрастом.

Не следует выполнять желаний ребенка, когда они выражены повышенным, агрессивным тоном, но надо стараться идти на встречу спокойно высказанной просьбе ребенка.

Особые усилия нужно направлять на развитие выдержки, усидчивости, устойчивого внимания.

Для воспитания у ребенка терпения и усидчивости необходимы занятия с различными сборно-разборными игрушками, рисование, лепка, рассматривание картинок, настольные игры.

Полезны игры с остановкой движения (например, «Море волнуется раз»), которые учат холерика переходить от состояния возбуждения к успокоению.

Игра «Море волнуется раз»

Ведущий произносит слова: «Море волнуется раз, море волнуется два», — а другие дети в это время двигаются — бегают, прыгают, ходят.... Услышав слова «Море волнуется три, любая фигура на месте замри», дети замирают на месте, изображая кого- или что-нибудь.

Затем ведущий подходит по очереди к каждому игроку, который должен изобразить «ожившую» фигуру.

После того как все выступают, ведущий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше всех. Он становится ведущим, и игра начинается сначала.

Сангвиники

Сангвиникам присущ сильный уравновешенный подвижный, или живой, тип высшей нервной системы, при котором процессы возбуждения и торможения сильные.

Как правило, ребенок-сангвиник худощав. Он — жизнерадостный, подвижный и общительный. Чаще всего он спокоен. Малыш внимательно слушает и живо откликается на нее, что привлекает его внимание. Он легко знакомится с другими детьми, привыкает к новой обстановке, к детскому саду и к новым требованиям. Аппетит у него устойчив. Засыпает малыш быстро, и сон у него глубокий.

У ребенка настолько живая мимика, что по его лицу можно прочесть, что он чувствует в данный момент. Слезы у него появляются быстро, но так же быстро высыхают, потому что он слишком шустрый и быстро находит интересное для себя занятие.

Непостоянство и быстрая переключаемость — свойства темперамента сангвиника. Такие дети быстро устают от однообразия, становятся вялыми.

Они проявляют интерес как к подвижным, так и к спокойным играм и занятиям.

Дети-сангвиники и холерики похожи: они активны общительны. Но движения ребенка-сангвиника быстрые и нерезкие, мимика живая, но в тоже время спокойная. У детей холериков выразительная мимика, резкие движения. Они не просто смеются, а хохочут, не сердятся, а приходят в ярость.

Настроение ребенка-сангвиника ровное, спокойное, без резких переходов. Он легко возбуждается и легко успокаивается. Холерик же легко раздражается и не скоро успокаивается. Он всегда резко реагирует на малейшие неудобства.

С другой стороны, холерики отличаются большей устойчивостью интересов и даже упрямством, чего не скажешь про сангвиников. Так, малыш часто с горячностью хватается за новое дело, но быстро к нему охладевает.

Сангвиники не плаксивы, не вспыльчивы, легко приспосабливаются к любой обстановке. У них редко возникают неврозы, поэтому их реже других приводят в кабинет психоневролога.

Ошибки в воспитании

Ребенок-сангвиник обожает новые знакомства и новые места, ему необходимы перемены. Поэтому ошибаются те родители, которые «запирают его в четырех стенах» и ограничивают общение со сверстниками.

Неправы родители, которые вынуждают своего ребенка долго заниматься неинтересным однообразным делом, не пытаясь превратить его в увлекательную игру. Если сангвинику скучно, он становится вялым и не может сконцентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас.

Что следует делать родителям

Научите своего ребенка доводить начатое дело до конца, быть сосредоточенным и дисциплинированным.

Воспитывайте у малыша аккуратность и собранность, лучше на собственном примере. Чаще занимайтесь с ребенком и хвалите его: «Давай-ка вместе с тобой сложим кубики в коробку, пусть спят спокойно».

Контролируйте выполнение малышом правил порядка. Ему нужен доброжелательный постоянный контроль, подсказка, напоминание.

Для выполнения домашнего задания, лучше всего подойдет смена предметов, т.е. позанимался русским языком, посидел за музыкальным инструментом, затем математикой, снова музыкальный инструмент, английский язык и т.д.

Спокойные флегматики

Флегматикам присущ сильный уравновешенный инертный, или медлительный, тип высшей нервной системы, при котором процесс торможения преобладает над процессом возбуждения.

Чаще всего флегматик — упитанный, медлительный ленивец. Он — уравновешенный, спокойный, терпеливый и выносливый ребенок. У флегматика мимика слабая, он тихо смеется и плачет, его движения не резкие, речь медленная. Флегматик очень спокойный, его трудно вывести из себя. Плачет ребенок редко. Он медленно реагирует на любые воздействия, к какому-нибудь делу приступает не сразу.

Аппетит у малыша хороший. Сон спокойный и продолжительный. У вас наверняка не будет проблем с его укачиванием, так как перед засыпанием ребенок лежит спокойно.

Дети-флегматики малообщительны, инертны, они трудно сближаются с людьми, редко открыто проявляют свои чувства. Но если они с кем-то подружились, то это надолго.

Зато они вдумчивы и наблюдательны, старательны, аккуратны, способны долго заниматься однообразным делом.

Ошибки в воспитании

Необходимость быстро реагировать на изменяющиеся ситуации осложняет жизнь флегматика. Представьте, что вы проспали и опаздываете

на работу, а вам нужно еще успеть отвести вашего малыша в детский сад. Он же делает все, как обычно, когда у вас есть время. Если вы начнете подгонять его, да еще и накричите, ребенок просто не будет знать, что делать. Крик затормаживает его, и вместо того, чтобы поторопиться, малыш замрет. В силу особенностей своего темперамента он физически не может действовать быстрее, так что вы требуете от него невозможного.

Что следует делать родителям

У ребенка с инертным типом нервной системы надо тренировать подвижность нервных процессов. Для этого необходимо осторожно и постепенно приучить его к смене впечатлений, к новым людям... Иногда полезно нарушить строгий распорядок дня, чтобы ребенок смог научиться приспосабливаться и к непривычным условиям. Лучше всего использовать для этого поездки на дачу, экскурсии, прогулки, требующие быстрого переключения деятельности и внимания. Однако нельзя резко ломать распорядок жизни ребенку, так как он трудно воспринимает всё непривычное и такая ломка может вызвать у него нервный срыв.

Развивайте подвижность и активность своего малыша очень постепенно.

Не делайте все за своего ребенка, чтобы было быстрее. Так малыш не научится быть самостоятельным. Лучше дайте ему спокойно самому одеться, умыться, убрать игрушки и т. п. Быстрота придет после многократных повторений. А малышу самому понравится действовать быстро. Песочные часы или будильник могут стать вашими помощниками — ребенок будет учиться заканчивать дело до звонка и следить за темпом выполнения задания.

Расширяйте кругозор и развивайте эмоциональность ребенка. Только не оставляйте его надолго в одиночестве. Дети-флегматики часами могут сидеть, перекладывая игрушки с места на место, никого при этом не беспокоя. Это, конечно, удобно для родителей, но не слишком хорошо для

ребенка. Он любит спокойные занятия и равнодушен к подвижным играм, поэтому вам необходимо привлекать его к ним.

Чувствительные меланхолики

Меланхолику присущ слабый тип высшей нервной системы, при котором возбуждение и торможение слабые.

Ребенок-меланхолик не по годам серьезный, чувствительный и ранимый. Он часто плачет. Для него характерно неяркое проявление чувств и тихая речь. Радость ребенок выражает улыбкой или тихим смехом. Он добрый, мягкий и доверчивый. Такому ребенку бывает хорошо только с теми, кого он любит и с кем чувствует себя уютно и надежно. Он крайне впечатлительный и замкнутый, неуверен в себе, пугается непривычной обстановки и незнакомых взрослых.

Ребенок-меланхолик, как правило, медленно засыпает, любит тихонько полежать в кроватке, помечтать. Его сон неглубокий, поэтому следует исключить даже малейшие шумы. Утром он долго не может подняться.

Аппетит малыша неустойчивый.

Ребенку-меланхолику нравятся спокойные занятия, уединение. Ему наверняка понравится рисовать, заниматься музыкой и сочинять стихи.

Ошибки в воспитании

При слишком суровом подходе к детям со слабым типом нервной системы, применении к ним частых наказаний, особенно за случайные промахи, не зависящие от них проступки или неудачи, развивается так называемый пассивно-защитный тип поведения. Тогда дети становятся забитыми, робкими, трусливыми. Они боятся не только суровых родителей или воспитателей, но и своих товарищей, их насмешек, избегают участия в общих играх. Понятно, что такой ребенок и в дальнейшем не будет активным членом общества.

Однако не лучше бывает и в тех случаях, когда родители проявляют жалость к меланхолику, ничего от него не требуют, во всем ему уступают, устраняют все препятствия на его пути.

При таком воспитании вырастает так называемый «инфантилизированный тип», то есть ребенок, который долго, а иногда и навсегда остается в своем поведении малышом.

Чрезмерная забота, опека и мягкость родителей не дают возможности проявить свою самостоятельность, способствуют слезливости, своенравию, эгоизму. Такие дети растут мнительными, сосредоточенными на своих болезнях и ощущениях.

Что следует делать родителям

Позволяйте своему ребенку выражать свои чувства: не ругайте его, если он заплакал, долго грустит. Имейте в виду, что невыраженные чувства даже могут стать причиной частых простудных заболеваний, гастрита, астмы.

Хвалите за успехи, а не сосредотачивайтесь на неудачах. Меланхолики очень чувствительны и склонны долго переживать неудачи. Они легко внушаемы, поэтому используйте это качество и настраивайте своего ребенка на хорошее.

Помните, что у меланхоликов — самый слабый тип нервной деятельности, поэтому они быстро устают. Заметив, что во время чтения книжки ребенок начинает крутиться по сторонам, знайте, что ему просто надо отдохнуть.

Постепенно приучайте своего тихоню к умеренному шуму, активной деятельности. Когда малыш освоится и научится играть с одним своим сверстником, пригласите для игры других детей.