

Влияние темперамента

Скорость
возникновения
психических процессов

Направленность
психической
деятельности

Направленность
психической
деятельности

Интенсивность
психических
процессов

Темп и ритм
деятельности

Основные типы темперамента

Холерик

Сангвиник

Флегматик

Меланхолик



Холерик

- имеет сильную, подвижную, неуравновешенную нервную систему с преобладанием процесса возбуждения над процессом торможения;
- все реакции ребенка носят ярко выраженный характер;
- выразительная мимика лица, резкие, порывистые жесты, быстрая, громкая речь;
- поведение отличается выраженной направленностью;
- высокая двигательная активность;
- ситуации, в которых надо сдерживать себя, ограничить свои желания, вызывают у него чувство протеста;
- излишне подвижен, шумлив, импульсивен, вспыльчив;
- с трудом подчиняется установленным правилам, конфликтует из-за игрушек, правил игры;
- обижается на замечания взрослых.

Сангвиник

- имеет сильную, подвижную, уравновешенную нервную систему, отличающуюся пластичностью и податливостью ;
- активен, имеют живую мимику, пользуется жестами, говорит быстро и громко
- ровное, спокойное, жизнерадостное настроение, без резких переходов;
- легкая приспособляемость к любым условиям;
- живо откликается на все, что видит и слышит, задает много вопросов;
- способен быстро переключаться с одного занятия на другое;
- неустойчивость (поведения, интересов, привязанностей);
- быстро устает от однообразия

Флегматик

- имеет сильную, уравновешенную, но малоподвижную, нервную систему;
- мимика слабо выражена, нет лишних движений и жестов, речь неторопливая, с паузами;
- способен длительное время заниматься, не уставая от однообразных, повторяющихся действий.
- привычки, навыки формируются долго, но, сформировавшись, становятся прочными;
- неуютно чувствует себя в незнакомой обстановке, неохотно знакомится с новыми людьми;
- поведение отличается устойчивостью;
- вялость, низкая активность, замедленный темп действий;
- стремление к усидчивости, тщательности, добросовестности, надежности во всех проявлениях.

Меланхолик

- имеет слабую нервную систему, быстро наступает утомление нервных клеток, слабые процессы возбуждения и торможения;
- отличается ранимостью, чуткостью, чувства глубоки, длительны, но внешне почти не выражаются;
- предпочитает спокойную деятельность, не требующую движений;
- ребёнок говорит тихо, нерешительно, запинаясь;
- быстро устает от шума, новых людей, замечаний;
- с трудом формируются навыки, долго не складываются привычки, но всё, что сформировалось, отличается прочностью, надёжностью, устойчивостью и не требует дополнительного контроля.

Рекомендации по взаимодействию с детьми холерического типа темперамента

- С пониманием относиться к проявлению активности ребёнка.
- Говорить с ребенком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров.
- Ограничивать всё, что возбуждает нервную систему ребёнка
- Развивать у ребёнка сосредоточенное внимание.
- Воспитывать у ребёнка умение управлять собой (игры с командами, с внезапными остановками “Замри”, где он будет подчиняться).
- Приучать его к правилам общения.
- Строго соблюдать режим дня.

Рекомендации по взаимодействию с детьми флегматического типа темперамента

- Нельзя применять окрики, угрозы, поторапливание.
- Не следует отстранять ребёнка от той деятельности, которая требует приложения усилий.
- Следует чаще хвалить его за скорые действия.
- Необходимо ставить ребёнка в условия, когда необходимо быстрые действия (полезны игры соревновательного характера).
- Следует побуждать ребёнка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег).
- Побуждать ребёнка к игре, труду, конструированию – активизировать его.
- Нельзя резко обрывать ребёнка. Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности.
- Привлекать ребёнка к деятельности в коллективе

Рекомендации по взаимодействию с детьми сангвинического типа темперамента

- Проявление строгости, требовательности к ребёнку, контроль его действий и поступков.
- Обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребёнка (не убрал игрушки).
- Необходимо, чтобы начатое дело доводилось до конца с хорошим качеством.
- Целесообразно небрежно выполненную работу предложить выполнить заново
- Важно формировать у ребёнка устойчивые интересы. Не допускать частой смены деятельности.
- Учить внимательно, относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения.

Рекомендации по взаимодействию с детьми меланхолического типа темперамента

- Нужно 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 нужно мягко, убеждающе, но уверенно, определенно.
- Ребенку полезно заниматься спортом.
- Необходимо разнообразить жизнь ребенка.
- Надо привлекать ребенка к совместному труду со взрослыми.
- Важно развивать у него общительность.
- Необходимо поддерживать у него положительные эмоции, проявлять по отношению к нему доброжелательность, чуткость.

Игры и упражнения для детей с преобладанием флегматического и меланхолического темперамента

- психодрамы на раскрепощение;
- упражнения на произвольность чувств;
- игры на гармонизацию осознания имени, притязания на признание;
- игры на свободное выражение своего мнения;
- упражнения на развитие сообразительности;
- Игры и упражнения на преодоление замкнутости
- релаксационные упражнения;
- арт-терапия;
- кинезиологические упражнения



Игры и упражнения для детей преобладанием холерического и сангвинического темперамента

- психодрамы на регуляцию эмоций;
- упражнения на произвольность поведения и чувств;
- игры на гармонизацию прав и обязанностей;
- упражнения на развитие произвольного внимания;
- релаксационные упражнения;
- упражнения на развитие дыхания;
- упражнения на развитие мелкой моторики;
- коммуникативные игры через невербальные средства общения,
- игры с водой, песком;
- массаж и самомассаж



Литература

- А.Баркан Плохие привычки хороших детей.- М., 2003
- Волков Б.С., Волкова Н.В. Задачи и упражнения по детской психологии. – М., 1991.
- Гамезо М.В. Атлас по психологии. – М., 1986.
- Ильина М.Н. Тесты для детей. – М., 1997.
- Ковальчук Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребёнка. – М., 1981.
- Коломенский Я.Л. Человек: психология. – М., 1986.
- Ключева Н.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
- Мухина В.С. Детская психология. – М., 1985.

