

## Темперамент

**Темперамент** – это совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизических свойств человека, обуславливающих динамические особенности его психической деятельности, психических состояний и поведения.

Понятие темперамента ввел в научный оборот древнегреческий врач Гиппократ. Он предложил названия типов телосложения человека, которые впоследствии стали использоваться как современные названия типов темпераментов.

На сегодняшний день вслед за Гиппократом в психологии выделяют 4 основных типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

**Сангвиник** - человек с сильной, уравновешенной психикой, легко и быстро реагирующий на изменения ситуации, подвижный и в физическом, и в психическом плане, человек, нормально реагирующий на неудачи и неприятности. Поведение сангвиника отличает любознательность, открытость, интерес к разнообразным событиям внешнего мира. Комбинация таких черт позволяет сангвинику получать максимальное, по сравнению с другими типами характеров, количество положительных эмоций.

### Рекомендации для воспитателей:

---

- ✓ необходимо проявлять требовательность и строгость к сангвинику;
- ✓ важно не оставлять без внимания мелкие нарушения, указывая на необходимость уборки за собой игрушек;
- ✓ следить за тем, чтобы начатое дело было доведено до конца и, важно, с хорошим качеством выполнения;
- ✓ небрежную работу следует предложить сделать заново, затем показав конечный итог добросовестной работы;

- ✓ воспитывать внимательное отношение к товарищам для прочных и устойчивых отношений.

**Меланхолик** - человек с легко ранимой психикой, склонный глубоко и, возможно, не вполне адекватно переживать даже незначительные (например, для сангвиника) неудачи. Характерной чертой является то, что внешне люди меланхолического типа вяло реагируют на окружающий мир. Люди этого типа обладают скорее слабым типом нервной системы. Их поведение выглядит нерешительным, они склонны к бесконечным колебаниям и не способны к быстрому принятию решений. Наиболее типичными реакциями на внешний мир являются страх, неуверенность, растерянность, склонность к обороне.

#### **Рекомендации для воспитателей:**

- ✓ необходимо ограничивать число игрушек, новые знакомства, и в то же время следует приучать малыша спокойно относиться к новым людям и не бояться шумных игр;
- ✓ категорически нельзя наказывать ребенка, повышать на него голос, подчеркивать перед другими его недостатки;
- ✓ следует чаще хвалить малыша;
- ✓ нужно развивать общительность, расширять круг друзей и приятелей;
- ✓ следует привлекать меланхолика к совместному со взрослым труду.

**Флегматик** - тип человека, который и внешне, и внутренне невозмутим и спокоен. Отсутствием взрывчатости своего внешнего поведения люди этого типа схожи с меланхоликами. Однако если меланхолик представляет собой слабый тип, скрывающий свои многочисленные внутренние переживания, то флегматик принципиально отличается своим устойчивым внутренним миром. Он обладает сильным типом нервной системы, что проявляется в наличии устойчивых и явно выраженных стремлений и желаний, в устойчивом, сбалансированном спокойном настроении. Люди этого типа мало подвержены

воздействию внешних неприятностей, инертны и уравновешенны в поведении.

#### **Рекомендации для воспитателей:**

- ✓ следует чаще побуждать ребенка к активным действиям: подвижные игры, бег, игры-соревнования;
- ✓ нужно привлекать ребенка к совместной коллективной работе;
- ✓ чаще хвалите детей за быстро и качественно выполненную работу;
- ✓ не следует применять угрозы и окрики, излишне торопить ребенка. Все это не приведет к ускорению, а, наоборот, затормозит нервную систему малыша;
- ✓ нужно заранее предупреждать ребенка о смене деятельности.

**Холерик** - тип людей, обладающих неуравновешенным характером и сильной нервной системой. Внешне действия холерика отличаются быстротой, страстностью и целеустремленностью. Холерик всегда погружен в свои дела, о таких людях говорят: "Горит на работе и не замечает ничего, кроме своих целей". Люди с холерическим темпераментом обычно весьма эмоционально возбудимы, что, в частности, отличает их от флегматиков. Поведению холерика свойственны черты преодоления, борьбы, при наличии внешнего сопротивления такой человек легко впадает в ярость, проявляет гнев, агрессию.

#### **Рекомендации для воспитателей:**

- ✓ разговаривать с холериком следует тихо, спокойно, но без уговоров;
- ✓ к активности нужно относиться с пониманием, но за два часа до сончасы следует ограничить все, что действует возбуждающе на его нервную систему. Только спокойные занятия и игры;
- ✓ нужно развивать внимание и усидчивость: настольные игры, лепка, рисование и конструирование;

- ✓ при командных играх нужно воспитывать умение управлять своим поведением и соблюдать правила игры;
- ✓ приучайте холерика к основным правилам общения: просить, а не требовать, говорить спокойно, а не кричать, слушать внимательно, а не перебивать;
- ✓ очень важно соблюдать строгий распорядок дня.

Знание воспитателем черт темперамента помогает находить индивидуальный подход к каждому ребенку. Ведь понятно, что маленького холерика и меланхолика нельзя воспитывать одними и теми же методами, применять к ним одинаковые меры поощрения и наказания. Учет типа нервной системы позволяет более качественно подойти к вопросу воспитания успешной личности.

Следует обратить внимание на то, что темперамент не определяет способности и одаренность человека. Большие способности могут встречаться одинаково часто при любом темпераменте.

Нельзя ставить вопрос и о том, какой из темпераментов лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхолика, спокойствие и отсутствие торопливости флегматика — вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которыми связано с отдельными темпераментами.

В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический темперамент может привести к легкомыслию, склонности разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в

собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым, инертным, безучастным ко всем впечатлениям жизни.

Все это и многое другое следует учитывать родителям и всем взрослым, участвующим в развитии и формировании личности ребенка.

**Можно сделать вывод:** из характеристики темпераментов ясно, что нельзя детей с различным темпераментом воспитывать одинаково. Очевидно, этим и можно объяснить, что в одной и той же семье при одинаковых условиях воспитываются разные люди.

Как писал Б.М. Теплов - «В процессе воспитания следует искать не пути изменения нервной системы, а лучшие формы, пути и методы воспитания с учётом особенностей нервной системы воспитания». Знание черт темперамента даст возможность осуществить индивидуальный подход в воспитании личности, так как нет одинаковых условий, нет одинакового материала, на котором формируется личность.