

# *Родителям о детях*

## *Темперамент*

*Подготовила педагог-психолог Грицай А.В.*

Сегодня мы поговорим о том, как помочь родителям воспитывать ребёнка с учётом его темперамента.

Темперамент это – врождённая, индивидуальная особенность человека.

Темперамент не подвержен изменениям.

Человек, обладающий любым типом темперамента, имеет разные способности, навыки. Одни и те же жизненные ситуации разрешаются людьми с разным типом темперамента по-разному.

Темперамент влияет:

- на скорость возникновения и протекания психических процессов, их устойчивость и интенсивность;
- на темп и ритм деятельности, поведение, речь, мимику, пантомимику;
- на формирование характера и поведение;
- на поступки людей.

В психологии выделяют 4 типа темперамента

1. Сангвиник – уравновешен, общителен, практичен, выдержан.
2. Холерик – порывист, энергичен, эмоционален, не сдержан.
3. Флегматик – вдумчив, миролюбив, надёжен, старателен, неразговорчив.
4. Меланхолик – тревожен, необщителен, замкнут, угрюм.

Для каждого типа темперамента ребёнка применяются свои особые методы воспитания. В процессе воспитания необходимо развивать и учитывать разные особенности темперамента у детей.

Поговорим подробнее о каждом типе темперамента.

Сангвиник:

- общителен, быстро сходится с людьми;
- чувства могут легко меняться;

- мимика богатая, подвижная, выразительная;
- деятельность продуктивна лишь при наличии интереса;
- непоседа;
- рассеян, неаккуратен;
- заводила, выдумщик, фантазёр;
- не злопамятен, миролюбив, нежаден.

Рекомендации в воспитании ребёнка: использовать подвижные игры. Требования спокойствия не должны звучать постоянно, необходимо учить ребёнка удерживать внимание с помощью книг, собирания конструктора, просмотра фильмов по возрасту, в том числе. Рекомендуются частая смена деятельности. Игры с водой и песком, рисование, головоломки.

Холерик:

- действия порывисты;
- эмоционален, чувства ярко выражены;
- любит риск, приключения;
- не прислушивается к мнению других;
- излишне самостоятелен;
- в еде не разборчив;
- спит мало;
- импульсивен;
- драчун, крикун, конфликтен.

Рекомендации в воспитании ребёнка: необходимо терпение и спокойствие. Соревновательные и подвижные игры. Необходимо большое жизненное пространство, предусматривающее возможность проигрывания. Почаще напоминать ребёнку, что прежде, чем что-то сделать, нужно хорошо подумать. Читать книги о героических подвигах, где воля и спокойствие творят чудеса. Говорить о наказании только тогда, когда ребёнок успокоится. Игры могут быть как подвижные, так и релаксационные, динамические паузы, ритмичные танцы, конструирование, рисование.

Меланхолик:

- трудно и долго над чем-то сосредотачивается;
- высокая тревожность, мнительность;
- чувства глубокие;
- трудно налаживать отношения;
- часто задумчив;
- застенчив;
- слишком рассудителен, «маленький взрослый»;
- любит уединение;
- быстро утомляется, не любит спорт.

Рекомендации в воспитании ребёнка: требует любящего понимания, грубость недопустима. Игры с водой, экспериментирование красками, настольные игры, конструкторы, спокойные игры с мячом.

Флегматик:

- ровный, спокойный, редко выходит из себя;
- упорный труженик;
- чувства устойчивы;
- замкнут;
- медлителен;
- играет нешумно;
- мало двигается;
- любит порядок и добротность;
- послушен, пунктуален.

Рекомендации в воспитании ребёнка: заинтересовывать в процессе беседы. Занятия музыкой, вышивание, игры на развитие фантазии, лепка, рисование, ролевые игры, игры-эксперименты, собирание пазлов, телесно-ориентированные игры и упражнения.

Чистых темпераментов не бывает. Но есть ведущий. Существуют тесты для помощи родителям определить темперамент ребёнка. Если родителям непросто справиться с этой задачей, рекомендую обратиться к психологу.