

# Человек с характером

Как известно, на основе четырёх типов темперамента может сформироваться бесконечное множество индивидуальных характеров. Однако именно темперамент накладывает отпечаток на то, как ребёнок (а потом и взрослый) реагирует на сложные жизненные ситуации, - в том числе, и на возрастные кризисы, и на адаптацию к новым условиям.

## Типы темперамента



### Холерик

Физиологи и психологи называют его сильным, но неуравновешенным типом нервной системы, в котором процессы возбуждения преобладают над торможением. Если ваш ребёнок быстро вспыскивает, но медленно остывает во время игры, ссоры или в других эмоционально насыщенных ситуациях, то он с большой вероятностью является холериком.

Первоклассник с данным типом темперамента может регулярно производить слонов из мух в спорах с учителями и одноклассниками, яростно отстаивая свою правоту. Он надолго обижается, если проигрывает в спортивных соревнованиях, пытается отомстить соперникам, не терпит, когда преподаватели хвалят кого-то другого.

Как ему помочь? Попробуйте обучить первоклассника азам эмоциональной саморегуляции. Предложите ему считать до пяти, прежде чем ответить на обидное замечание. Покажите, как нужно дышать, чтобы уменьшить волнение, страх и другие сильные эмоции. Поговорите с ребёнком о том, что необходимо время от времени смотреть на себя со стороны. Этого эффекта можно добиться, представив мысли и чувства собеседника. В то же время, стоит позаботиться о том, чтобы у ребёнка были возможности для выхода постоянно накапливающихся эмоций. Для этого подойдёт любой вид спорта, танцы или подвижные игры.

### Сангвиник

Это сильный, уравновешенный, но подвижный тип. В переводе с языка физиологов данная характеристика означает, что ребёнок быстро загорается какой-то идеей и начинает её немедленно реализовывать. Но затем, по мере ослабления мотивации, качество выполнения задания ухудшается. При этом настроение ребёнка, как правило, приподнятое, доброжелательное. Он редко проявляет негативизм и огорчается из-за всяких мелочей вроде замечаний учителя, ссор с одноклассниками.

Первоклассник может с удовольствием окунуться в учёбу в сентябре, а потом, как в старом анекдоте, поняв, что «вся эта волынка – на 11 лет», утратить интерес к ней. На контрольных дети-сангвиники бодро выполняют первые два задания, а потом начинает разговаривать с одноклассниками, расписывать плохо пишущую ручку, искать линейку вместо того, чтобы попросить у соседа по парте, смотреть в окно.

Как ему помочь? Придётся изобретать всё новые и новые способы для того, чтобы поддерживать интерес ребёнка к учёбе и окружающим его людям. Постарайтесь чутко реагировать на ослабление его мотивации и стимулировать различными «призами», которые могут иметь как материальный, так и нематериальный характер. Конечно, нам хотелось бы, чтобы ребёнок учился ради знаний. Но реальность такова, что сангвиники лучше всего учатся, когда знают, что за идеально выполненное задание им дадут поиграть на планшете, разрешат пойти в гости к другу или купят что-то вкусное.

Чтобы такие товарно-денежные отношения не завели в тупик, нужно постепенно смещать «призы» в сторону самой учебной деятельности. Например, расскажите ребёнку о возможности узнать из учебника о жизни улиток, научиться определять съедобные грибы или выиграть олимпиаду по математике.

### **Флегматик**

По классификации физиологов, это сильный, уравновешенный, но инертный тип. В крайних проявлениях этого варианта темперамента мы имеем дело с таким ребёнком, которого ровесники называют «тормозом». Первоклассник не успевает переключаться с одной темы урока на другую, поздно реагирует на шутки одноклассников, не сразу догадывается, как лучше ответить на заданный вопрос. В большинстве ситуаций ребёнок сохраняет спокойствие йога, величественно вззирающего на людскую суету из-под полуприкрытых век.

Как ему помочь? Прежде всего, необходимо отработать наиболее часто встречающиеся ситуации, чтобы ребёнок мог выполнять их «на автомате». Разберите вместе оптимальный алгоритм принятия решений: сначала смотрим на имеющиеся условия, потом вспоминаем, была ли в прошлом опыте похожая ситуация, и, исходя из этого, действуем. Например, если в классе есть ребёнок, который всех обзывает и дразнит, лучше всего отвечать универсальной фразой на любые его выпады: «На себя посмотри!» или «И что дальше?»

Поупражняйтесь в решении различных головоломок. Поскольку они направлены на ломку стереотипов и использование творческого мышления, флегматик сможет научиться мыслить и реагировать более гибко.

### **Меланхолик**

Основными проблемами для ребёнка-меланхолика в период кризиса семи лет являются повышенная утомляемость и плохое сопротивление эмоциональным нагрузкам. На его глазах так легко выступают слёзы, как будто к ним подведены маленькие, незаметные водопроводные шланги. Например, такой первоклассник может целый день проплакать из-за резкого замечания учительницы или насмешки одноклассника. В результате, у него в буквальном смысле слова надолго опускаются руки. У родителей в этой ситуации велик соблазн начать рисовать крючочки за ребёнка или идти разбираться с учительницей. Но такая стратегия не позволяет первокласснику научиться самому преодолевать трудности, и адаптация к школе может растянуться на целый год, а то и больше.

Как ему помочь? Родителям меланхолика приходится расчищать ребёнку дорогу к знаниям от многочисленных страхов. Старайтесь не забывать о том, что он очень нуждается в вашей похвале,

многократных и спокойных объяснениях при разборе ошибок, объятиями и подбадривающих похлопываниях по плечу. В то же время, настраивайте первоклассника на то, чтобы он сам исправлял допущенные ошибки. Полученный результат укрепит его уверенность в том, что в будущем в аналогичной ситуации он выйдет победителем.

Каким бы темпераментом ни обладал ребёнок, важно стремиться к сохранению баланса между его индивидуальными особенностями и требованиями, предъявляемыми школой. Там, где ребёнок видит одни минусы, необходимо помочь ему найти плюсы. Если он протестует против давления, разверните ситуацию таким образом, чтобы он почувствовал гордость за то, что смог преодолеть себя. Пусть адаптация к школе станет трудным, но интересным приключением с полосой препятствий!