

# Родительский клуб «Школа понимания»

г. Красноярск  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи № 9»



## Темперамент и задачи воспитания



Ведущая: Буглеева Татьяна Валентиновна, педагог-психолог

**ТЕМПЕРАМЕНТ** - устойчивые  
особенности динамики  
психической деятельности,  
основанные  
на свойствах  
нервной системы.



*Зависят от свойств нервной системы*

**Характеристики  
психических процессов**  
(познавательных,  
эмоциональных и волевых)  
**и состояний**  
(бодрость, тревога, апатия и  
т.д.),



**Скорость**

→ *протекания  
процессов*



**Интенсивность**

*- «яркость» и устойчивость  
образов,  
которыми оперирует  
сознание*

*процессы и состояния  
сменяют друг друга в  
определенном*

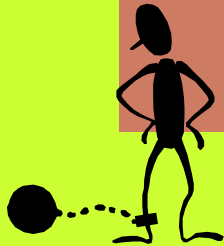
**ритме**



# Свойства нервной системы:

## Сила

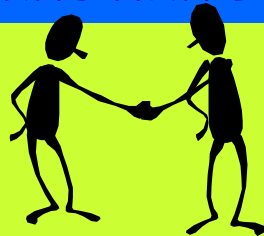
какой по силе нервный импульс нервная система способна создать и поддерживать



легко ли переключается с одного процесса на другой



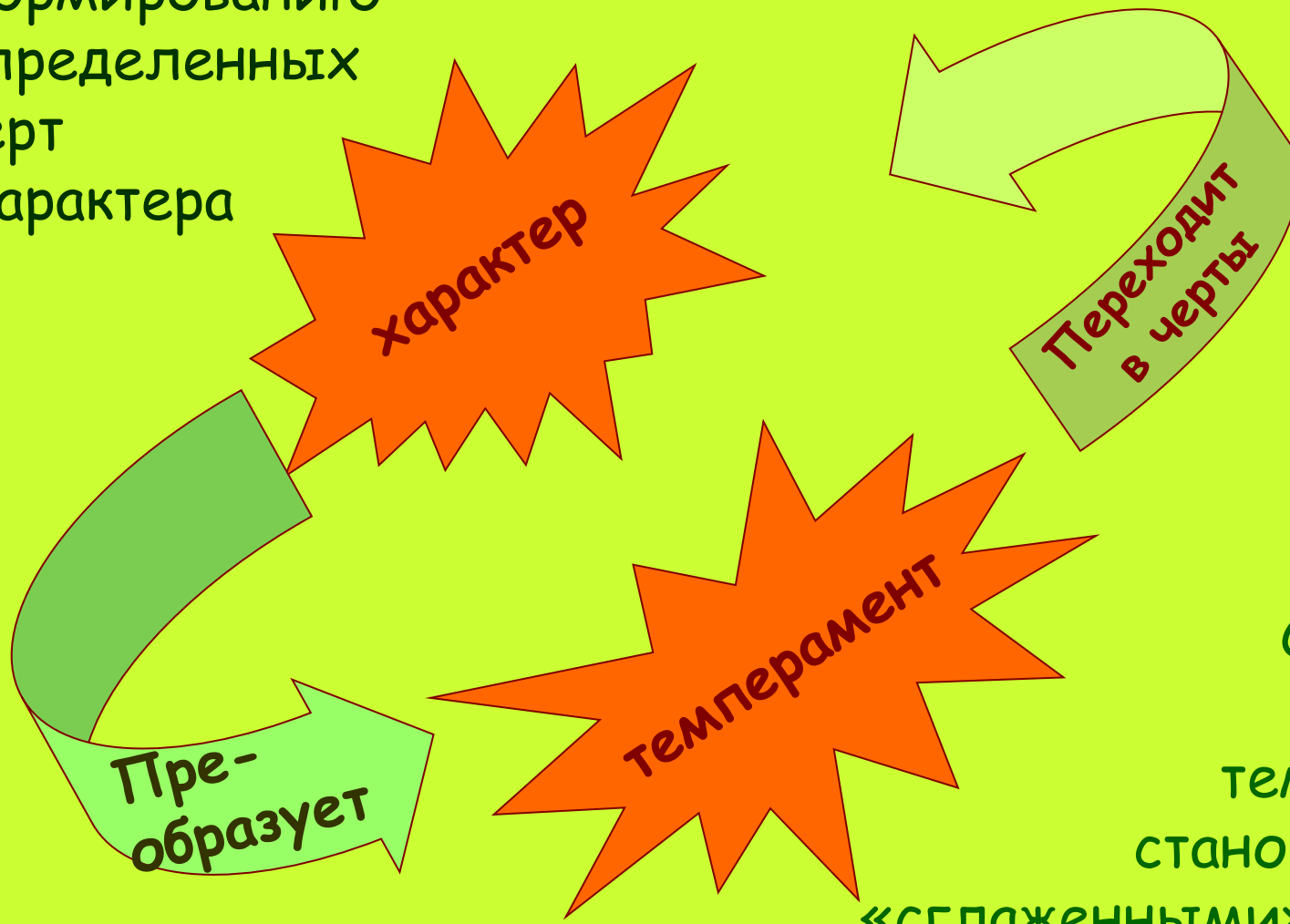
Какой из процессов ей легче «включить» и «поддержать» - торможение или возбуждение



У  
Р  
А  
В  
Н  
О  
В  
Е  
Ш  
Е  
Н  
Н  
О  
С  
Т  
Ь

П  
О  
Д  
В  
И  
Ж  
Н  
О  
С  
Т  
Ь

Свойства темперамента могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт характера



С возрастом проявления темперамента становятся более «сглаженными», неяркими. Появляется самоконтроль

# Связь темперамента и характера



Сила нервных процессов	Высокая активность, эмоциональность, работоспособность, выносливость, стрессоустойчивость	Дружелюбный, решительный, смелый, терпеливый, трудолюбивый, настойчивый
Уравновешенность	Баланс процессов сдвинут с сторону возбуждения или торможения	Быстро учится чему угодно, долго сохраняет эти навыки, привычки Или медленно учится, быстро забывает
Подвижность	Способность быстро отреагировать на требования ситуации, «перестроиться» с возбуждения на торможение и обратно	Гибкий, адаптирующийся, с хорошим самоконтролем или, наоборот, консервативный, «застревающий», застенчивый

подробнее

Темперамент

условий воспитания

болезней,  
перенесенных  
в

детстве

общих условий  
жизни

особенностей  
питания

может меняться из-за :



В зависимости  
от выраженности свойств нервной системы  
и их сочетания  
у человека формируется  
**тип темперамента**

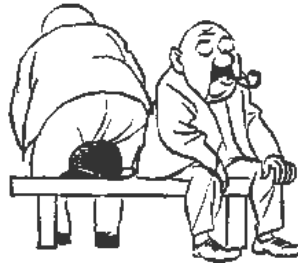




1



2



3



4



*Попробуйте сами определить, люди с какими типами темперамента изображены на рисунке художника Бидструпа?*





# Меланхолик

Быстро утомляем, не уверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен.

Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспособливается к новым людям. Меланхолики бывают двух подтипов:

- **Сентиментальный** - чувствительный, мечтательный, осторожный, предусмотрительный, пуглив и робок, не умеет мобилизоваться и часто теряется в трудной ситуации.
- **Нервный** - переживает по малейшему поводу, очень чувствителен и обидчив, но не умеет быть предусмотрительным. Кроме того, нерешителен, проявляет пассивность, когда нужно преодолеть трудную ситуацию и это может привести его к нервному истощению.

# ХОЛЕРИК



Отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать. Обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому.

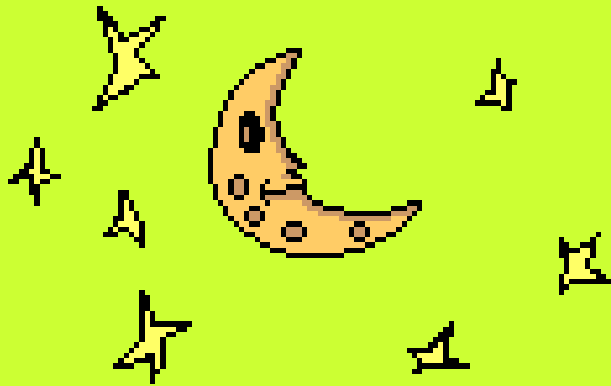
Любит быть в центре внимания.

Холерики бывают двух подтипов:  
**страстный** и **просто холерик**

**Страстный** - очень эмоционален, активен, не склонен разбрасываться, предпочитает концентрировать усилия в одном направлении, нуждается в активной деятельности, без которой накопленная и нереализованная энергия может привести к такому же нервному истощению как и бурная деятельность.

**Холерик** - решительный человек, не думающий о последствиях и часто теряющий чувство меры. Свободолюбив, оптимистичен, часто сердечен в общении.

# ФЛЕГМАТИК



Спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях.

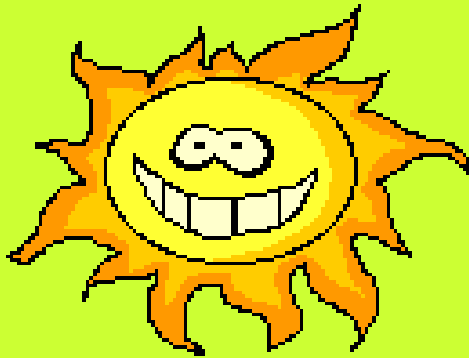
Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

Флегматики бывают двух подтипов: просто флегматик и апатичный.

**Флегматик** - психически уравновешен, все рассчитывает наперед и не склонен тратить время на ненужные, с его точки зрения, дела и переживания. Убедить его можно только доводами. Он в меру активен и может проявлять инициативу в том, что считает необходимым.

**Апатичный** - более инертен, предпочитает выполнять только самую необходимую работу, требующую спокойного темпа, системного подхода и порядка.

# САНГВИНИК



Эмоционален и отличается хорошей работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи. Сангвиники бывают двух подтипов: просто сангвиник и аморфный.

**Сангвиник** - открыт для решения любых проблем, смотрит на их преодоление как на своего рода игру, также не принимает близко к сердцу конфликты, умеет вовремя сглаживать недоразумения.

**Аморфный** - непунктуален и разбросан в делах, легко может отложить любую работу на завтра, довольно беспечен и не всегда обязателен в своих обещаниях.

Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия



**Меланхолик**



**ХОЛЕРИК**

**Способны** к  
постоянству,  
усидчивости,  
аккуратности.

Высокоразвитое чувство  
ответственности.

Эмпатия.

**Требуется:** уверенность  
в себе, навыки общения

**Способности:**

энергичность, азарт.  
Быстро включаются  
в дело и

доводят его до конца

**Требуется:** самоконтроль,  
толерантность,  
точность и плавность  
движений

Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия



**САНГВИНИК**



**ФЛЕГМАТИК**

**Способности:** качества лидера, широта интересов, эмоциональная выразительность.

**Требуется:** ответственность, постоянство, эмпатия

**Способности:** выдержка, хладнокровие, миролюбие. Основательность, рассудительность.

**Требуется:** подвижность, широта кругозора

Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия



Сангвиника – научить!

**Справляться с «избыточным оптимизмом».**

1. Корректируй свою склонность к положительному прогнозу.
2. Представь себе прекрасные перспективы и близкие награды.
3. Не дай себе переключиться на иную задачу, сменив критерии.

**Нивелировать влияние скорости динамики переключения.**

1. Навяжи себе жесткий план выполнения задачи (определение приоритетов).
2. Разбей дистанцию до цели на оптимальные отрезки и контролируй себя в узловых моментах плана.
3. Загрузи себя следующей задачей без паузы.





Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия

# Холерика – научить!

## **Справляться со вспыльчивостью.**

1. Изыщи препятствие для активизации своих усилий. (для продолжения усилий впереди должен быть виден следующий барьер.)
2. Исключи монотонность работы, дробя ее на части.
3. Будь требовательным к себе.

## **Нивелировать влияние скорости переключения.**

1. Когда страсти накалились, отступи и выжди.
2. Перед тем как предъявить результат работы, еще раз спросить себя: «В том ли направлении я продвигался?»
3. Доводи начатое до конца (научиться гордиться тем, что он увидел конечный результат своих замыслов).
4. Помни: не все способны к экстремальным усилиям.

Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия



# Меланхолика – научить!

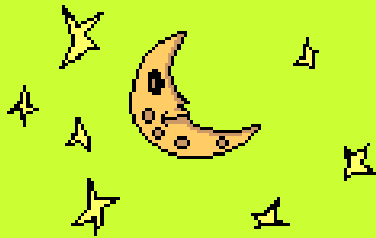
## Справляться с депрессией.

1. Не муссируй информацию о тяжести ситуации (тактика ограждения себя от тревожащей информации, больше думать о сильных сторонах, декатастрофизация)
2. Продвигайся к необходимым действиям, подбадривая себя (доброжелательный фон и поддержка).
3. Доверяй своим идеям, не жди исчерпывающей аргументации.
4. Тренируй выход из оцепенения (специальные тренинги, облегчающие управление выходом при первых признаках оцепенения).

## Нивелировать влияние скорости динамики переключения.

1. Не страшись быстрых изменений ситуации (воспоминаниями о своих прошлых успехах, пусть даже незначительных).
2. Развивай навыки поведения в цейтноте (заранее продумывая свое поведение).
3. Лучшее — враг хорошего. Важно помнить: достичь результата — важнее, чем бесконечно улучшать его, поэтому необходимо снизить свои завышенные критерии качества и просто закончить работу.

Ключ к успеху –  
индивидуальная воспитательная стратегия



**ФЛЕГМАТИКА – НАУЧИТЬ!**

**Нивелировать избыточную замедленность.**

1. Обеспечь себе время, достаточное для усвоения информации.
2. Тренируй саморегуляцию (эмоциональную, двигательную, поведенческую)
3. Представь себе новую задачу как развитие старой.
2. Постигай навыки эмпатии и тактичного общения (тренинг общения).